

# fit CHALLENGE FORMULIR

• Nama lengkap:

.....

• Tempat/ tanggal lahir:

.....

• Pekerjaan:

.....

• Pendidikan terakhir:

SLTA/ D3/ D4/ S1/ S2/ S3/ lainnya

• Alamat rumah:

.....

.....

• Nomer telpon rumah/ kantor/ HP:

.....

• Email:

.....

.....

• Berat/ tinggi badan: ..... kg/ .....cm

• Lingkar pinggang/ lingkar pinggul:

.....cm/ .....cm

• Olahraga yang biasa dilakukan:

.....

.....

• Frekuensi olahraga: ..... kali/minggu

• Tuliskan/ ketik pada selembar kertas:

Tujuan Anda mengikuti program Fit Challenge  
(uraikan maksimal 200 kata)

• Tuliskan/ ketik pada selembar kertas:  
Bagaimana pengalaman menarik Anda  
menggunakan Dulcolax?

## Persyaratan:

- ⊙ Wanita, usia 20–35 tahun.
- ⊙ Sehat jasmani dan rohani.
- ⊙ Bersedia mengikuti tes kebugaran fisik dan acara lain yang telah dijadwalkan.
- ⊙ Bersedia mengikuti program latihan minimal 3 kali seminggu selama 2 bulan.
- ⊙ Bersedia mengikuti pola makan sehat yang disarankan tim Fit Challenge.



## Kirimkan:

- ⊙ Formulir asli Fit Challenge yang ada di majalah Fit edisi Mei dan Juni 2010, atau Anda bisa mengunduhnya dari milis majalah Fit, Ayahbunda, dan Cita Cinta.
- ⊙ Dua (2) buah foto seluruh badan tampak depan dan tampak samping ukuran 4R, mengenakan baju senam atau pakaian pas badan lainnya.
- ⊙ Satu buah kemasan kosong Dulcolax.
- ⊙ Foto kopi KTP yang masih berlaku.
- ⊙ Alamat pengiriman ke: Redaksi Majalah FIT, Jl. HR Rasuna Said Blok B 32-33, Jakarta 12910, paling lambat tanggal 1 Juni 2010. Cantumkan tulisan: Fit Challenge Dulcolax pada amplop.