



LATIHAN KE TANDAS

Minggu :

Ganjaran :

othandbook.com

ISNIN SELASA RABU KHAMIS JUMAAT SABTU AHAD

Sebelum sarapan pagi							
Selepas sarapan pagi							
Selepas makan t/hari							
Selepas minum petang							
Sebelum makan malam							
Sebelum tidur							

othandbook.com