

PANDUAN



HARI

bodykey

PANDUAN



bodykey

Ini ialah panduan diet dan senaman selama 15 hari. Setiap hari anda akan disyorkan pelan sajian dan rutin senaman yang perlu diikuti. Gunakan panduan ini untuk menyempurnakan perjalanan transformasi 30/60 hari anda.

Hari 1

Hari ke-15

Hari ke-30

Hari ke-45

Hari ke-60



Sebelum anda mula, berikut ialah beberapa maklumat penting yang anda perlukan!

Indeks Jisim Badan (BMI)

Ini merupakan ukuran yang paling mapan and digunakan secara meluas yang didefinisikan sebagai: **BMI = Berat (kg)/Tinggi² (m)²**

| BMI (kg/m ²) | Pengelasan | Tahap Risiko Kesihatan |
|--------------------------|------------------------|------------------------|
| <18.5 | Kurang Berat Badan | Rendah |
| 18.5 – 22.9 | Normal | Sederhana |
| ≥23 | Berat Badan Berlebihan | Tinggi |
| 23.0 – 27.4 | Pra-Obes | Bertambah |
| 27.5 – 34.9 | Obes I | Sederhana |
| 35.0 – 39.9 | Obes II | Teruk |
| ≥40.0 | Obes III | Sangat Teruk |

Obesiti – Adakah anda berisiko?



Diabetes



Sakit jantung dan strok



Tekanan darah tinggi



Osteoarthritis



Masalah pernafasan, seperti apnea tidur dan asma



Penyakit pundi hembudu dan batu karang



Gout



Sesetengah kanser

PANDUAN SUPLEMEN KIT PERMULAAN BODYKEY



**Minuman Kocak
Pengganti Sajian**



**Minuman
Protein Soya**



**Mixed Fibre
Powder**



**Nutriline Botanical
Beverage Mix
Chicory Root Extract
With Probiotics**



DOUBLE X

| Pagi | Malam | Catatan |
|------|-------|--|
| | ✓ | Ganti 1 sajian pada waktu malam. Sekiranya anda mengamalkan makan malam yang ringan, gantikan sajian yang paling berat pada hari itu dengan minuman kocak. Minuman kocak juga boleh diambil sebagai sarapan. |
| | ✓ | Ambil bersama Minuman Kocak Pengganti Sajian untuk rasa kenyang dan pengekalannya jisim otot. |
| ✓ | | Ambil 1 pek batang pada waktu pagi atau waktu lain yang anda suka untuk rasa kenyang, kesihatan pencernaan dan fungsi metabolisme yang baik. Ia menyediakan sumber prebiotik yang baik yang akan meningkatkan kesihatan usus dengan probiotik. Ia juga boleh dibancuh dengan Minuman Kocak Pengganti Sajian dan Minuman Protein Soya. |
| ✓ | | Ambil 1 pek batang pada waktu pagi atau bila-bila masa yang anda suka untuk mengimbangkan dan mengekalkan mikrobiota usus dan menyumbang kepada usus yang sihat. Ia juga boleh dibancuh dengan Minuman Kocak Pengganti Sajian dan Minuman Protein Soya. |
| ✓ | ✓ | Untuk jurang pemakanan harian anda. |

SUPLEMEN TAMBAHAN – NUTRILITE



**Green-T Plus
Tablet**
Membantu dalam
metabolisme



CB Plus
Menghalang
karbohidrat



**Natural B
Complex**
Untuk menghasilkan
tenaga



Cal Mag D Plus
Untuk menggalakkan
tidur yang lena



**Salmon Omega
Complex**
Kesejahteraan
yang unggul

Penafian: Tertakluk kepada pilihan dan keperluan individu

HAPUSKAN KALORI DAN SEIMBANGKAN TENAGA ANDA

Tenaga masuk



Tenaga keluar



Untuk menurunkan 0.5kg/minggu









Untuk mengekalkan berat badan



Untuk menambah 0.5kg/minggu

Sedang melakukannya?

Apa yang perlu anda lakukan?

| Pola Diet Biasa (1800 kkal) | Makronutrien | Pola Diet Penurunan Berat Badan (1200 kkal) |
|--|----------------|--|
| 10-15%  x 6 - 9 | Protein | 25-30%  x 10 - 13 |
| 55-65%  x 16 - 19 | Karbohidrat | 40-55%  x 8 - 11 |
| 30%  x 12 | Lemak | 20-30%  x 5 - 8 |

Mengapa peningkatan dalam Protein?

Protein membakar lebih banyak kalori berbanding Lemak dan Karbohidrat.

| | | |
|-------------|--|------------------------|
| Protein | | Membakar 30-40% kalori |
| Karbohidrat | | Membakar 5-6% kalori |
| Lemak | | Membakar 4-5% kalori |



RUTIN SENAMAN

- Rutin akan mengambil masa lebih kurang 20 minit untuk dilakukan pada hari-hari senaman.
- Anda boleh memilih untuk menambah atau mengurangkan senaman berdasarkan tahap tenaga/kecergasan anda.
- Sebelum memulakan senaman anda, lakukan 'Ujian Burpee 60 Saat'. Ia menentukan tahap kecergasan/tenaga anda.

UJIAN BURPEE 60 SAAT



- Lakukan bahagian Panaskan Badan di bawah 'Senaman' dalam Aplikasi BodyKey.
- Tetapkan pemasa kepada 60 saat.
- Lakukan seberapa banyak burpee yang anda boleh dalam 60 saat sambil melakukannya dengan baik.
- Lakukan ujian ini semula selepas 15 hari dan lihat jika terdapat peningkatan!

Hasil Anda:

<15 burpee

Bawah
Sederhana

<25 burpee

Sederhana

<35 burpee

Baik

>45 burpee

Sangat baik

Nota Tambahan

- Rutin 'Panaskan Badan' dan 'Sejukkan Badan' boleh dilihat dalam Aplikasi BodyKey.
- Untuk melihat panduan dan video pergerakan, akses bahagian "Latihan EZ" dalam Aplikasi BodyKey.

• HARI 1 •

Sarapan

321 kcal



- 1x balutan tortilla mil penuh
- + 2x telur (masak hancur, tanpa mentega)
- + Salad, timun dan bawang (dengan 1½ sudu besar kuah salad)

Makan tengah hari

427 kcal



- 1x mangkuk mi pan (dengan telur, ikan bilis, daun keledak tambahan & kurang mi)

Snek

104 kcal



- 1 cawan buah-buahan campuran

Makan malam

245 kcal



- Minuman Kocak Pengganti Sajian BodyKey (1 paket)
- + 1 skup Protein Soya Nutrilite

Jumlah Kalori Sehari

1,097 kcal

Panduan Senaman



Panaskan Badan

4 pusingan:



Tekan Tubi



Rehat



Mencangkung



Rehat



Sejukkan Badan

▲ Tambahkan

Lakukan 6-8 pusingan

▼ Kurangkan

Rehat 1 minit antara setiap pusingan

• HARI KE-2 •

Sarapan

360 kcal

1x mangkuk bubur ikan (dengan ½ sudu teh minyak bijan, hirisan halia, 6 sudu besar ayam cincang, kicap, 1 sudu jeruk sayur, cendawan cincang dan ½ biji telur asin)

+ Teh Cina



Makan tengah hari

458 kcal

1 mangkuk nasi

- + 1 skup sayur goreng kilas
- + 1 skup kacang panjang
- + 1 ketul ayam sebesar tapak tangan (kulit dibuang) dengan 2 sudu besar kari ayam
- + 1 mangkuk sup sayur



Snek

104 kcal

1 cawan buah-buahan campuran



Makan malam

245 kcal

Minuman Kocak Pengganti Sajian BodyKey (1 paket)

+ 1 skup Protein Soya Nutrilite



Jumlah Kalori Sehari

1,167 kcal

Panduan Senaman



Panaskan Badan

4 pusingan:



Plank



Rehat



Lanj



Rehat



Sejukkan Badan

▲ Tambahkan

Lakukan 6-8 pusingan

▼ Kurangkan

Rehat 1 minit antara setiap pusingan

• HARI KE-3 •

Sarapan

330 kcal



1 keping roti bakar (dengan mentega dan/atau kaya)

- + 2x telur separuh masak
- + 1 cawan kopi (tanpa susu, gula atau krim)

Makan tengah hari

439 kcal



1x suku ayam (bahagian paha dan kaki mempunyai kurang lemak)

- + 1 tongkol jagung
- + 1 cawan sayur panggang
- + 1 Minuman Tenaga XS

Snek

104 kcal



1 cawan buah-buahan campuran

Makan malam

245 kcal



Minuman Kocak Pengganti Sajian BodyKey (1 paket)

- + 1 skup Protein Soya Nutrilite

Jumlah Kalori Sehari

1,118 kcal

Panduan Senaman



Panaskan Badan

8 pusingan:



Lompat Bintang



Rehat



Sejukkan Badan

▲ Tambahkan

Lakukan 10-12 pusingan

▼ Kurangkan

Rehat 1 minit antara setiap pusingan

• HARI KE-4 •

Sarapan

257 kcal



1 keping roti mil penuh (dengan ¼ tin tuna dalam mayonais kurang lemak)

- + 1 cawan jus buah (2 biji buah [oren/epal] + air)

Makan tengah hari

510 kcal



2 skup nasi

- + 4 ketul rendang ayam
- + 2 skup kangkung belacan
- + 1 sudu besar sayur jeruk

Snek

200 kcal



1 cawan edamame kukus (sedikit bergaram)

Makan malam

245 kcal



Minuman Kocak Pengganti Sajian BodyKey (1 paket)

- + 1 skup Protein Soya Nutrilite

Jumlah Kalori Sehari

1,212 kcal

Panduan Senaman



Panaskan Badan



ATAU



ATAU



Sejukkan Badan

Lakukan aktiviti berbeza hari ini, pergi berjalan-jalan/joging, berbasikal atau berenang. Berseronoklah!

• HARI KE-5 •

Sarapan

319 kcal



1 mangkuk bijirin tidak manis dengan
1 cawan susu rendah lemak
+ 1 hidangan buah-buahan

Makan tengah hari

422 kcal



1 mangkuk mi udang (lebihkan
taugeh dan udang, elakkan
menghirup lebih daripada ¼ kuah)
+ 1 teh ais (kurang gula)

Snek

104 kcal



1 cawan buah-buahan
campuran

Makan malam

245 kcal



Minuman Kocak Pengganti Sajian
BodyKey (1 paket)
+ 1 skup Protein Soya Nutrilite

Jumlah Kalori Sehari

1,090 kcal

Panduan Senaman



Panaskan
Badan

4 pusingan:



Burpee



Rehat



Plank



Rehat



Sejukkan
Badan

▲ Tambahkan

Lakukan 6-8 pusingan

▼ Kurangkan

Rehat 1 minit antara
setiap pusingan

• HARI KE-6 •

Sarapan

406 kcal



Nasi lemak

- + 2x telur rebus
- + Lebihkan timun

Makan tengah hari

444 kcal



1 pinggan nasi ayam

- + 1 hidangan kecil nasi
- + 1 bahagian ayam panggang (sebesar tapak tangan)
- + 1 bahagian taugeh
- + 1 gelas teh Cina

Snek

122 kcal



Tau foo fah

- + ½ sudu besar gula perang

Makan malam

245 kcal



Minuman Kocak Pengganti Sajian BodyKey (1 paket)

- + 1 skup Protein Soya Nutrilite

Jumlah Kalori Sehari

1,217 kcal

Panduan Senaman



Panaskan Badan

4 pusingan:



Duduk Rapat Dinding



Rehat



Hip Bridge



Rehat



Sejukkan Badan

▲ Tambahkan

Lakukan 6-8 pusingan

▼ Kurangkan

Rehat 1 minit antara setiap pusingan

• HARI KE-7 •

Sarapan

357 kcal



1x sandwich telur dari kedai serbaneka

Makan tengah hari

412 kcal



2x keping yong tau foo goreng
+ 3 keping sayur disumbat dengan ikan
+ sos pencicah

Snek

104 kcal



1 cawan buah-buahan campuran

Makan malam

245 kcal



Minuman Kocak Pengganti Sajian BodyKey (1 paket)
+ 1 skup Protein Soya Nutrilite

Jumlah Kalori Sehari

1,118 kcal

Panduan Senaman



Panaskan Badan



Hari rehat. Lakukan pemanasan dan penyejukan badan dan anda sudah selesai!



Sejukkan Badan



• HARI KE-8 •

Sarapan

340 kcal



Salad taman

- + 2 sudu besar kuah salad bijan Asia
- + 2x telur rebus
- + 1 hidangan buah-buahan

Makan tengah hari

414 kcal



1 mangkuk laksa asam Pulau Pinang

Snek

179 kcal



Segenggam campuran kacang panggang (sedikit bergaram)

Makan malam

245 kcal



Minuman Kocak Pengganti Sajian BodyKey (1 paket)

- + 1 skup Protein Soya Nutrilite

Jumlah Kalori Sehari

1,178 kcal

Panduan Senaman



Panaskan Badan

4 pusingan:



Tekan Tubi



Rehat



Lanj



Rehat



Sejukkan Badan

▲ Tambahkan

Lakukan 6-8 pusingan

▼ Kurangkan

Rehat 1 minit antara setiap pusingan

• HARI KE-9 •

Sarapan

513 kcal

- 1x capati
- + ½ cawan dal
- + 1 ketul ayam tanduri (sebesar tapak tangan)
- + 1 gelas jus lemon (tanpa gula)



Makan tengah hari

325 kcal

- 1 mangkuk kecil mi sup
- + 1x filet ikan (sebesar tapak tangan)



Snek

104 kcal

- 1 cawan buah-buahan campuran



Makan malam

245 kcal

- Minuman Kocak Pengganti Sajian BodyKey (1 paket)
- + 1 skup Protein Soya Nutrilite



Jumlah Kalori Sehari

1,187 kcal

Panduan Senaman



Panaskan Badan

4 pusingan:



Bangkit Tubi >



Rehat >



> Mencangkung >



Rehat



Sejukkan Badan

▲ Tambahkan

Lakukan 6-8 pusingan

▼ Kurangkan

Rehat 1 minit antara setiap pusingan

• HARI KE-10 •

Sarapan

325 kcal



- 4 keping roti jala
- + 2 ketul kari ayam
- + 2 ½ sudu besar kuah (dari kari ayam)
- + 1 gelas jus lemon (tanpa gula)

Makan tengah hari

394 kcal



- 1 mangkuk mi pho Vietnam
- + 1 gelas teh lemon ais (kurang gula)

Snek

234 kcal



- + 2 popia kecil goreng
- + 1 hidangan buah-buahan

Makan malam

245 kcal



- Minuman Kocak Pengganti Sajian BodyKey (1 paket)
- + 1 skup Protein Soya Nutrilite

Jumlah Kalori Sehari

1,198 kcal

Panduan Senaman



Panaskan Badan

8 pusingan:



Burpee



Rehat



Sejukkan Badan

▲ Tambahkan

Lakukan 10-12 pusingan

▼ Kurangkan

Rehat 1 minit antara setiap pusingan

• HARI KE-11 •

Sarapan

330 kcal



- 1 keping roti bakar (dengan mentega dan/atau kaya)
- + 2x telur separuh masak
- + 1 cawan kopi (tanpa susu, gula atau krim)

Makan tengah hari

441 kcal



- 1 mangkuk nasi
- + 1 skup sayur goreng kilas
- + 1 skup legum
- + 1 potong ikan sebesar tapak tangan dengan kuah
- + Sup sayur

Snek

104 kcal



- 1 cawan buah-buahan campuran

Makan malam

245 kcal



- Minuman Kocak Pengganti Sajian BodyKey (1 paket)
- + 1 skup Protein Soya Nutrilite

Jumlah Kalori Sehari

1,120 kcal

Panduan Senaman



Panaskan Badan



ATAU



ATAU



Sejukkan Badan

Lakukan aktiviti berbeza hari ini, pergi berjalan-jalan/joging, berbasikal atau berenang. Berseronoklah!

• HARI KE-12 •

Sarapan

370 kcal

- 1x tosei telur
- + ½ cawan dal
- + 2 sudu besar cutni kelapa



Makan tengah hari

481 kcal

- 1x burrito saiz sederhana dengan ayam dan kacang



Snek

104 kcal

- 1 cawan buah-buahan campuran



Makan malam

245 kcal

- Minuman Kocak Pengganti Sajian BodyKey (1 paket)
- + 1 skup Protein Soya Nutrilite



Jumlah Kalori Sehari

1,200 kcal

Panduan Senaman



Panaskan Badan

4 pusingan:



Lompat Bintang



Rehat



Plank



Rehat



Sejukkan Badan

▲ Tambahkan

Lakukan 6-8 pusingan

▼ Kurangkan

Rehat 1 minit antara setiap pusingan

• HARI KE-13 •

Sarapan

355 kcal



Salad caesar

- + 2 sudu besar kuah salad bijan Asia
- + 1 kepingan panjang ayam
- + 1 hidangan buah-buahan

Makan tengah hari

416 kcal



1 mangkuk mi tom yam

- + 1 filet ikan sebesar tapak tangan/segenggam kepingan ikan

Snek

104 kcal



1 cawan buah-buahan campuran

Makan malam

245 kcal



Minuman Kocak Pengganti Sajian BodyKey (1 paket)

- + 1 skup Protein Soya Nutrilite

Jumlah Kalori Sehari

1,120 kcal

Panduan Senaman



Panaskan Badan

4 pusingan:



Bangkit Tubi >



Rehat >



Hip Bridge >



Rehat



Sejukkan Badan

▲ Tambahkan

Lakukan 6-8 pusingan

▼ Kurangkan

Rehat 1 minit antara setiap pusingan

• HARI KE-14 •

Sarapan

265 kcal

1 keping roti mil penuh (dengan ¼ tin tuna dalam mayonais kurang lemak)
+ 1 cawan jus buah (2 biji buah [oren/epal] + air)



Makan tengah hari

473 kcal

1x nasi salmon teriyaki
+ Minuman yogurt 200ml (tanpa lemak)



Snek

201 kcal

1 cawan edamame kukus (sedikit bergaram)



Makan malam

245 kcal

Minuman Kocak Pengganti Sajian BodyKey (1 paket)
+ 1 skup Protein Soya Nutrilite



Jumlah Kalori Sehari

1,184 kcal

Panduan Senaman



Panaskan Badan



Hari rehat. Lakukan pemanasan dan penyejukan badan dan anda sudah selesai!



Sejukan Badan

• HARI KE-15 •

Sarapan

394 kcal

1 mangkuk hor fun
(mi beras leper berkuah dengan
ayam carik)



Makan tengah hari

408 kcal

1 mangkuk nasi
+ 1x ikan bakar sambal
+ 1 hidangan kangkung belacan



Snek

104 kcal

1 cawan buah-buahan
campuran



Makan malam

245 kcal

Minuman Kocak Pengganti Sajian
BodyKey (1 paket)
+ 1 skup Protein Soya Nutrilite



Jumlah Kalori Sehari

1,151 kcal

Panduan Senaman



**Panaskan
Badan**



Ujian Burpee 60 saat



**Sejukkan
Badan**