

Amway

bodykey

by  NUTRILITE™

Set Semula Usus

untuk Kesehatan yang
Lebih Baik

Mulakan perjalanan pengurusan berat badan anda dengan usus yang lebih sihat.



Langkah

1

Ambil ujian ringkas ini untuk memahami keadaan kesejahteraan anda. Imbas di sini:

Nota: MSQ ialah alat penjejak yang digunakan untuk menilai kemajuan individu dari segi perubahan diet dan gaya hidup. Alat ini bukan bertindak sebagai diagnosis perubatan dan jika terdapat sebarang keraguan, sila dapatkan nasihat doktor.



Langkah

2

Mulakan Set Semula Usus anda! Gores kerajang untuk mendedahkan video misi baharu setiap hari.

Hari 1



Bersikap terbuka & ikut gerak hati anda

Hari 2



Hapuskan pemikiran negatif yang menghalang anda

Hari 3



Perubahan kecil membuat perbezaan besar

Hari 4



Tarik nafas...
Hembus nafas...

Hari 5



Makan makanan pelbagai warna

Hari 6



Regangan yang konsisten boleh meningkatkan kesihatan usus anda!

Hari 7



Sudahkah anda minum 2L air hari ini?

Hari 8



Sudahkah anda mengambil probiotik dan serbuk serat anda?

Hari 9



Anda mampu mengubahnya

Hari 10



Masa untuk minum jus!

Hari 11



Percayai badan anda, cari keseimbangan

Hari 12



Tahap tenaga terus meningkat!

Hari 13



Diet sihat, anda sihat

Hari 14



Raikan perjalanan anda!

Bagaimanakah kesejahteraan anda?



Ambil ujian MSQ sekali lagi & semak kemajuan anda selepas set semula usus.

Langkah

3

Tahniah! Anda telah menyelesaikan peringkat Set Semula Usus!

Terus amalkan perkara yang dipelajari untuk baki (15-60 hari) perjalanan BodyKey anda, terutamanya tiga perkara ini:



Amalkan diet yang seimbang & sihat



Berjalan 10,000 langkah setiap hari



Ambil suplemen anda



Apakah langkah seterusnya? Semak amway.my/guthealth untuk Panduan 15 Hari BodyKey bagi peringkat perjalanan pengurusan berat badan anda yang seterusnya dan ketahui lebih lanjut tentang Pas Saringan Kesihatan.