

**Amway**

bodykey

by NUTRILITE™

# Set Semula Usus *untuk* Kesehatan yang Lebih Baik

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

**Manual Pengguna**  
**Program Pengurusan Berat Badan Set Semula Usus BodyKey**



**Manual ini akan memperkenalkan anda kepada:**



Program Pengurusan Berat Badan  
Set Semula Usus BodyKey



Konsep set semula usus



Pelan pemakanan holistik untuk diikuti



Senarai produk dan makanan yang disyorkan  
untuk menambah baik diet anda

# Jadual Kandungan

## Pengenalan

- 4** Apa itu Destinasi: Kesejahteraan?
- 5** Panduan Pemantauan Program Pengurusan Berat Badan Set Semula Usus BodyKey

## Fasa 1: Program Set Semula Usus (Hari 1-14)

### Kesihatan Anda Bermula dari USUS

- 6** Apakah yang anda perlu tahu tentang USUS anda
- 9** Apa itu Set Semula Usus 14 Hari?

### Sebelum Anda Mula

- 10** Penilaian Kendiri & Saringan Kesihatan Perubatan  
**Set Semula Usus untuk Anda yang Lebih Baik**

- 12** Pengenalan

### Pemakanan

- 14** Garis panduan pemakanan umum
- 16** Peraturan Pinggan Sihat Malaysia
- 17** Petua berguna untuk saiz bahagian
- 18** Garis panduan set semula usus yang sihat
- 20** Sampel pelan sajian & suplemen

- 21** **Harapan Program**

- 22** **Penghidratan**

- 23** **Aktiviti Fizikal**

- 24** **Penetapan Minda Positif & Penglibatan Komuniti**

- 25** **Sampel Resipi Sihat**

### Lihat Perbezaannya

- 34** Penilaian Kendiri & Saringan Kesihatan Perubatan

## Fasa 2: Program Pengurusan Berat Badan (Hari 15-60)

- 36** **Pengurusan Berat Badan yang Sihat**

### Sebelum Anda Mula

- 37** Ketahui status berat badan anda

- 39** Prinsip pengurusan berat badan:  
Imbangan tenaga

- 41** Penetapan matlamat

### Garis Panduan Pemakanan Umum

- 42** Peraturan Pinggan Sihat Malaysia & kawalan bahagian

- 43** Tabiat makan yang sihat

### Aktiviti Fizikal

- 44** Aerobik & senaman latihan kekuatan

- 45** Rutin senaman tetap

- 46** Sasarkan untuk mencapai 10,000 langkah setiap hari

### Pengurusan Berat Badan

- 47** Panduan suplemen

- 48** Sampel pelan sajian & suplemen

- 49** **Resipi Smoothie Sihat dengan Minuman Kocak Pengganti Sajian BodyKey**

### Lihat Perbezaannya

- 50** Ukuran komposisi badan dan penilaian kendiri

# Destinasi: Kesejahteraan

## Laluan berpandu anda untuk kehidupan yang lebih ceria dan lebih sihat

Kesejahteraan umum kita menyumbang kepada cara kita menikmati kehidupan, cara kita berfungsi – di tempat kerja, di rumah, malah aktiviti fizikal kegemaran kita – dan apa yang kita rasa. Meningkatkan kesejahteraan bukanlah sesuatu yang berlaku dalam sekelip mata. Ia memerlukan pendekatan yang holistik, bimbingan serta sokongan.

Destinasi: Kesejahteraan adalah panduan yang menggabungkan kepakaran profesional, sokongan dan suplemen untuk gaya hidup yang holistik dan sihat. Ia termasuk akses kepada program, penyelesaian dan set untuk menangani keperluan kesejahteraan yang khusus dan membantu anda menjalani gaya hidup yang lebih baik dan lebih sihat.



### Holistik

Dapatkan penyelesaian kepada keperluan kesihatan dan kesejahteraan dengan memberi tumpuan kepada 4 aspek utama: **pemakanan, penghidratan, senaman dan kesihatan mental.**



### Saintifik

Pendekatan saintifik yang terbukti oleh pakar penjagaan kesihatan profesional untuk pengurusan berat badan yang mampan.



### Dipercayai

Termasuk produk daripada Nutrilite - **jenama vitamin dan suplemen diet No. 1 di dunia dari segi jualan**<sup>1</sup> dengan pengalaman lebih daripada 85 tahun dalam membantu insan menjalani kehidupan yang lebih sihat dan lebih ceria.



### Sokongan

Kekal terlibat dan bermotivasi dalam perjalanan anda dengan sokongan berterusan daripada Pemilik Perniagaan Amway anda dan dapatkan akses percuma kepada alat digital daripada Amway.

Sumber: <sup>1</sup> <http://www.euromonitor.com/amway-claims>



# Mulakan Program Pengurusan Berat Badan Set Semula Usus BodyKey dan jaga kesejahteraan diri anda!

## Panduan Pemantauan Program Pengurusan Berat Badan Set Semula Usus BodyKey



## Program Pengurusan Berat Badan Set Semula Usus direka untuk berpotensi membantu anda:

-  Menurunkan berat badan dan lemak dengan lebih berkesan
-  Berpotensi mengurus masalah metabolisme seperti glukosa darah, kolesterol darah dan tekanan darah
-  Menyokong fungsi normal sistem penghadaman anda
-  Merangsang mood anda supaya anda berasa lebih positif
-  Menyokong sistem imun anda
-  Meningkatkan kualiti tidur anda
-  Membina tabiat gaya hidup sihat

# Kesihatan Anda bermula dari USUS

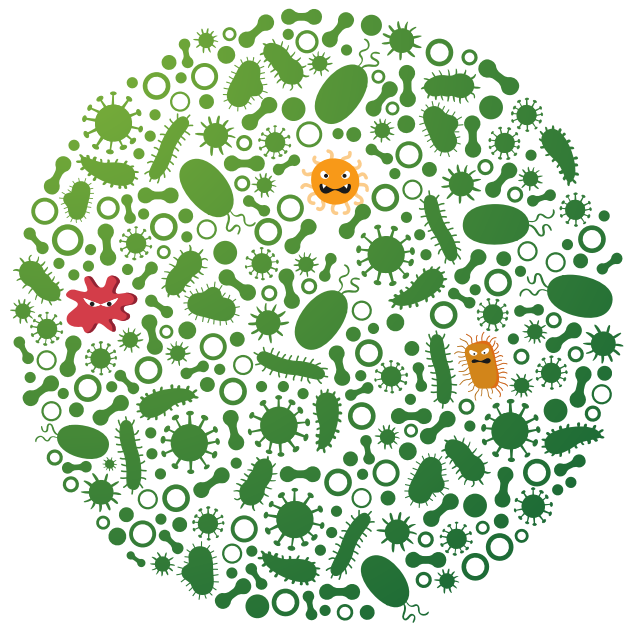
Terdapat banyak faktor yang dikaitkan dengan penambahan berat badan, namun yang paling biasa adalah berkaitan dengan diet dan pengambilan makanan kita. Diet tidak sihat yang tinggi lemak, gula, karbohidrat dan rendah serat merupakan salah satu punca utama penambahan berat badan. Bukan itu sahaja, diet tidak sihat turut memberikan kesan ke atas kesihatan usus kita dengan mewujudkan ketidakseimbangan dalam mikrobiom usus.

## Apa itu MIKROBIOM USUS?

Terma “mikrobiom usus” merujuk kepada mikroorganisma yang tinggal dalam usus anda. Setiap orang mempunyai **lebih daripada 1,000 spesies** bakteria, virus dan kulat **berbeza** yang tinggal dalam saluran penghadaman kita.

Mikrobiom usus mempunyai banyak fungsi dalam badan kita. Ia membantu menghadam nutrien, mengawal penggunaan tenaga, menyokong sistem imun kita dan menghantar isyarat ke otak yang mengawal rasa lapar dan mood kita.

Sebarang perubahan dalam usus seperti pengurangan mikroorganisma bermanfaat **ATAU** peningkatan dalam mikroorganisma yang tidak diingini **ATAU** kekurangan kepelbagaian mikroorganisma dalam usus boleh menjejaskan kesihatan kita.



Mikrobiom usus yang lemah telah dikaitkan dengan penyakit jantung, paru-paru dan kulit, imuniti yang lemah dan khususnya, melambatkan metabolisme badan yang boleh menyebabkan penambahan berat badan.



### Tanda-tanda Anda Memerlukan SET SEMULA USUS



Masalah perut seperti kembung, sendawa, sembelit, cirit-birit dan pedih ulu hati



Teringin makanan tinggi gula



Perubahan berat badan yang tidak disengajakan



Gangguan tidur dan tahap tenaga yang rendah



Kerengsaan kulit



Kesihatan imun yang lemah



Perubahan mood secara tiba-tiba dan kesejahteraan mental yang lemah

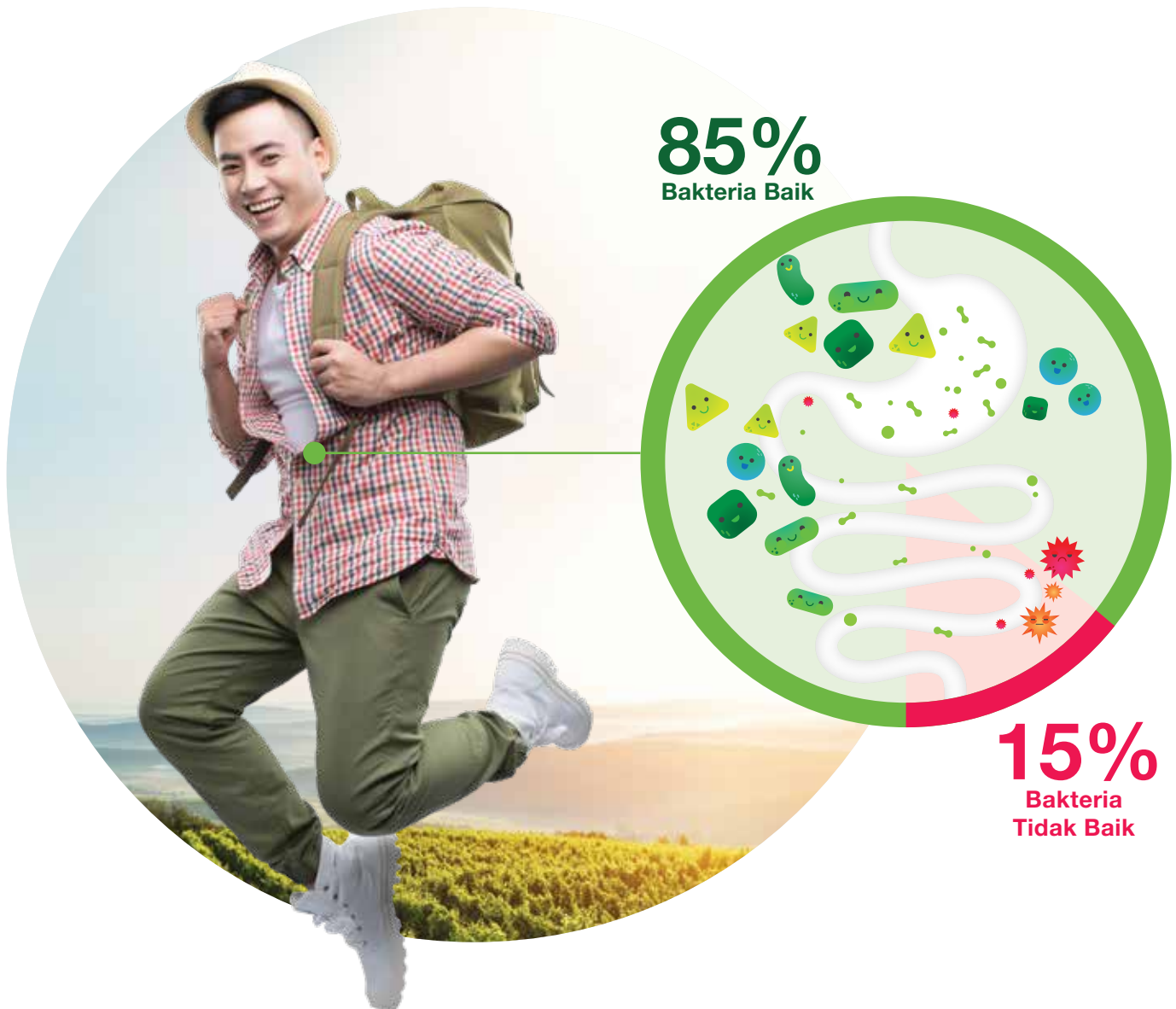


Ketaktoleranan makanan

## Bagaimana hendak mengekalkan **USUS YANG SIHAT?**

Mengekalkan keseimbangan yang baik serta kepelbagaian mikrobiom adalah penting. Usus anda mesti terdiri daripada 85% bakteria yang baik dan 15% bakteria yang tidak baik.

### Bakteria baik lwn. tidak baik dalam usus



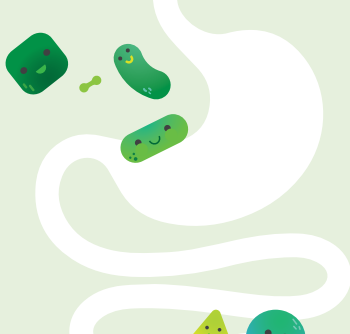
**Sumber:**

1. D. Hills, Jr. Ronald, et al. "Gut Microbiome: Profound Implications for Diet and Disease." PubMed Central (PMC), 16 July 2019, [www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6682904](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6682904)
2. Conlon M.A., Bird A.R. The impact of diet and lifestyle on gut microbiota and human health. *Nutrients*. 2015;7:17–44
3. Singh R.K., Chang H.W., Yan D., Lee K.M., Ucmak D., Wong K., Abrouk M., Farahnik B., Nakamura M., Zhu T.H., et al. Influence of diet on the gut microbiome and implications for human health. *J. Transl. Med.* 2017;15:73



# Kesihatan Anda bermula dari USUS

Mulakan **Set Semula Usus Sihat 14 Hari** untuk mengimbangkan semula mikrobiom badan anda dan menyediakan badan anda untuk menyerap nutrien dengan lebih baik dan seterusnya membantu anda menyesuaikan diri dengan pelan sajian yang lebih sihat dan panduan senaman.



**G**ood & bad bacteria in a balanced ratio  
(Bakteria baik & tidak baik dalam nisbah yang seimbang)

**U**nique combination of probiotics & prebiotics  
(Gabungan unik probiotik & prebiotik)

**T**ake the new weight management journey with *BodyKey!*  
(Lakukan perjalanan pengurusan berat badan yang baharu dengan *BodyKey!*)

## Objektif SET SEMULA USUS:



Untuk seimbangkan semula mikrobiom usus dengan memperkenalkan probiotik dan prebiotik ke dalam pelan sajian anda.



Untuk menyediakan badan anda bagi program pengurusan berat badan dengan mengeluarkan makanan yang mungkin menyebabkan keradangan usus dan menggantikannya dengan tabiat makanan yang sihat.



Untuk menyegarkan minda bagi penurunan berat badan yang mampan.



Untuk mengeset semula dan memulihkan kesihatan anda dengan menumpukan pada manfaat kesihatan jangka panjang *iaitu mengurus gula darah, tekanan darah dan tahap kolesterol.*



## SET SEMULA Usus Anda dengan 4R

| Remove (Keluarkan) & Replace (Gantikan)  |   | Rebalance (Imbangkan Semula) & Reset (Set Semula)  |  |
|--|---|--|--|
| <p><b>Remove (Keluarkan)</b> karbohidrat bertapis &amp; lemak tepu</p> <p>Hapuskan semua makanan dan tabiat yang tidak diinginkan seperti merokok yang mungkin mengganggu mikrobiom usus anda.</p> | <p><b>Replace (Gantikan)</b> dengan karbohidrat kompleks, lemak sihat &amp; protein tanpa lemak</p> <p>Suburkan badan anda dengan makanan mesra usus.</p> | <p><b>Rebalance (Imbangkan Semula)</b> mikrobiom usus dengan Probiotik &amp; Prebiotik</p> <p>Membantu penghadaman dan metabolisme badan, menyokong sistem imun anda dan meningkatkan aspek kesihatan yang lain.</p> | <p><b>Reset (Set Semula)</b> badan dan sistem penghadaman anda dengan protein berkualiti tinggi &amp; makanan fungsian</p> <p>Membaiki sel usus dan mengeset semula sistem badan anda dengan makanan fungsian yang bermanfaat.</p> |

# Sebelum Anda Mula

Untuk mengetahui arah tuju anda dan cara untuk sampai ke sana, anda mesti terlebih dahulu memahami kedudukan anda.

## 1 Penilaian Kendiri

Ambil ujian ringkas ini untuk memahami keadaan kesejahteraan semasa anda.

### SOAL SELIDIK GEJALA PERUBATAN/KETOKSIKAN (MSQ)

Soal Selidik Saringan Ketoksikan dan Gejala mengenal pasti gejala yang membantu untuk mengenal pasti punca penyakit dan membantu anda menjejaki kemajuan anda dari semasa ke semasa. Nilai setiap daripada gejala berikut berdasarkan profil kesihatan anda. Rekodkan gejala anda untuk 48 jam terakhir SAHAJA.

#### Skala Mata

0 = Tidak pernah atau hampir tidak pernah mengalami gejala  
 1 = Kadang-kadang mengalaminya, kesannya tidak teruk  
 2 = Kadang-kadang ada, kesannya teruk  
 3 = Kerap mengalaminya, kesan tidak teruk  
 4 = Kerap mengalaminya, kesannya teruk

#### Saluran Penghadaman

- Loya atau muntah
  - Cirit-birit
  - Sembelit
  - Rasa kembung
  - Sendawa atau mengeluarkan gas
  - Pedih ulu hati
  - Sakit usus/perut
- Jumlah

#### Telinga

- Telinga gatal
  - Sakit telinga, jangkitan telinga
  - Saliran dari telinga
  - Berdengung dalam telinga, kehilangan pendengaran
- Jumlah

#### Emosi

- Perubahan mood
  - Kegelisahan, ketakutan atau gemetar
  - Kemarahan, kejengkelan atau keagresifan
  - Kemurungan
- Jumlah

#### Tenaga/Aktiviti

- Keletihan, kelembapan
  - Apati, kelesuan
  - Hiperaktif
  - Keresahan
- Jumlah

#### Mata

- Mata berair atau gatal
  - Kelopak mata bengkak, merah atau melekit
  - Geleberan atau lingkaran gelap bawah mata
  - Penglihatan kabur atau terowong (tidak termasuk rabun dekat atau jauh)
- Jumlah

#### Kepala

- Sakit kepala
  - Pengsan
  - Pening
  - Insomnia
- Jumlah

#### Jantung

- Degupan jantung tidak teratur atau terlangkau
  - Degupan jantung yang kencang atau berdebar
  - Sakit dada
- Jumlah

#### Sendi/Otot

- Sakit atau sakit pada sendi
  - Arthritis
  - Kekakuan atau pergerakan terhad
  - Sakit atau sakit pada otot
  - Rasa lemah atau letih
- Jumlah

#### Paru-paru

- Sesak dada
  - Asma, bronkitis
  - Sesak nafas
  - Sukar bernafas
- Jumlah

#### Minda

- Daya ingatan yang lemah
  - Kekeliruan, pemahaman yang lemah
  - Penumpuan yang lemah
  - Koordinasi fizikal yang lemah
  - Kesukaran membuat keputusan
  - Gagap
  - Pertuturan yang tidak jelas
  - Ketidakupayaan pembelajaran
- Jumlah

#### Mulut/Tekak

- Batuk yang kronik
  - Menjeluak, perlu berdehem dengan kerap
  - Sakit tekak, serak, hilang suara
  - Lidah, gusi, bibir bengkak/berubah warna
  - Luka kanker
- Jumlah

#### Hidung

- Hidung tersumbat
  - Masalah resdung
  - Demam alergi
  - Serangan bersin
  - Pembentukan lendir berlebihan
- Jumlah

#### Kulit

- Jerawat
  - Gatal-gatal, ruam atau kulit kering
  - Keguguran rambut
  - Kemerahan atau merah padam
  - Berpeluh yang berlebihan
- Jumlah

#### Berat Badan

- Makan/minum mengikut nafsu
  - Teringinkan makanan tertentu
  - Berat badan berlebihan
  - Makan kompulsif
  - Penahanan air
  - Kurang berat badan
- Jumlah

#### Lain-lain

- Kerap sakit
  - Kerap atau tergesa-gesa kencing
  - Gatal pada genital atau keputihan
- Jumlah

**Jumlah Besar**

#### Kunci kepada Soal Selidik

- Tambah skor individu dan jumlahkan setiap kumpulan.  
 Tambah skor setiap kumpulan untuk mendapatkan jumlah besar.
- Optimum adalah kurang daripada 10
  - Ketoksikan Ringan: 10-50
  - Ketoksikan Sederhana: 50-100
  - Ketoksikan Teruk: Melebihi 100

#### Imbas dan isikan soal selidik.

la hanya mengambil 10 minit untuk dilengkapkan.

**Pautan:** <https://bodykeymsq.com>



**Catatan:** MSQ ialah alat penjejak yang telah digunakan untuk mengakses pencapaian individu dalam perubahan diet dan gaya hidup. Ia bukan bertujuan sebagai diagnosis perubatan dan jika terdapat sebarang keraguan, sila dapatkan nasihat doktor.

#### Sumber:

1. Jones DQ,S. Textbook of Functional Medicine. WA: Gig Harbor; 2006.
2. Lawrence, Kate, and Jeannette Hyde. "Microbiome Restoration Diet Improves Digestion, Cognition and Physical and Emotional Wellbeing." Microbiome Restoration Diet Improves Digestion, Cognition and Physical and Emotional Wellbeing. PLOS ONE, 14 June 2017.

## 2 Saringan Kesihatan Perubatan

Saringan kesihatan atau ujian darah yang kerap adalah salah satu cara yang penting untuk menjejaki kesejahteraan fizikal anda secara keseluruhan. Sebelum memulakan program ini, kami percaya anda telah melakukan pra saringan kesihatan. Anda disarankan untuk berunding dengan pakar penjagaan kesihatan profesional anda untuk menyemak laporan dan memahami keperluan kesihatan anda.

Untuk pemahaman umum anda, anda boleh merujuk kepada nilai-nilai ini:

### A. Profil Lipid

| Parameter                      | Nilai Normal |
|--------------------------------|--------------|
| Jumlah Kolesterol              | <5.2 mmol/L  |
| Trigliserida                   | <1.68 mmol/L |
| Kolesterol HDL                 | >1.03 mmol/L |
| Kolesterol LDL                 | <2.58 mmol/L |
| Kolesterol Bukan HDL           | <3.37 mmol/L |
| Jumlah Kolesterol / Nisbah HDL | <5.0         |

### B. Glukosa Darah

| Parameter              | Nilai Normal   |
|------------------------|--|
| Glukosa darah berpuasa | 4.1 – 6.1 mmol/L   |
| HbA1c                  | <5.7% Julat bukan diabetik<br><i>Catatan: Bagi pesakit diabetes yang diketahui, nilai pemantauan HbA1c adalah secara individu. Sila bincangkan dengan doktor anda.</i> |

### C. Tekanan Darah

| Kategori Tekanan Darah                             | Sistolik mmHg             | Diastolik mmHg                 |
|--|---------------------------|--------------------------------|
| Normal   | Kurang daripada 120       | dan Kurang daripada 80         |
| Prahipertensi                                      | 120 – 139                 | Atau 80 – 89                   |
| Tekanan Darah Tinggi (Hipertensi) Peringkat 1      | 140 – 159                 | Atau 90 – 99                   |
| Tekanan Darah Tinggi (Hipertensi) Peringkat 2      | 160 atau lebih tinggi     | Atau 100 atau lebih tinggi     |
| Krisis Hipertensi (Penjagaan kecemasan diperlukan) | Lebih tinggi daripada 180 | Atau Lebih tinggi daripada 110 |

Sumber: American Heart Association

**Catatan:** Sila berunding dengan doktor anda jika anda mempunyai sebarang keputusan yang tidak normal.

**Penafian:** Nilai rujukan 'normal' hanya digunakan sebagai panduan. Nilai rujukan mungkin berbeza antara makmal disebabkan kaedah atau instrumen berbeza yang digunakan. Nilai yang dinyatakan adalah berdasarkan makmal yang dilantik oleh Amway Malaysia.

# Set Semula Usus

## Untuk ANDA yang Lebih Baik!

Program gaya hidup sihat yang holistik ini menggabungkan kepakaran profesional, sokongan dan suplemen bagi membantu anda **meningkatkan kesejahteraan keseluruhan, pengambilan pemakanan dan tahap aktiviti anda.**

**Program Set Semula Usus 14 Hari** bukannya tentang mengira kalori – ia bertujuan untuk membantu anda mengeset semula dan mengimbangkan semula mekanisme semula jadi badan anda, **membina tabiat yang positif** dan **menjalani kehidupan yang lebih ceria dan lebih sihat.**

### 5 Tonggak Kesejahteraan

#### Penetapan Minda

Kesejahteraan bermula di minda. Memiliki keyakinan dalam keupayaan anda untuk mengubah tingkah laku anda menjadikannya lebih mudah untuk mengamalkan gaya hidup baharu yang lebih sihat.

#### Tidur

Mendapat tidur berkualiti yang mencukupi mempunyai pengaruh yang berkuasa terhadap keupayaan anda untuk mengurus berat badan dan menambah baik kesihatan anda.

#### Tekanan

Kawal tekanan dan anda berkemungkinan akan makan kurang dan rasa lebih seimbang,

#### Pemakanan

Mengambil jumlah makronutrien, vitamin, mineral dan fitonutrien yang betul akan meningkatkan kesihatan usus anda untuk metabolisme yang lebih baik (dan membantu mengawal kalori!)

#### Aktiviti

Membina tabiat yang sihat berdasarkan aktiviti fizikal adalah cara terbaik untuk mula menambah baik kesejahteraan keseluruhan anda.



### Mengapa 14 hari?

Set semula usus 14 hari adalah cara terbaik untuk mengeset semula dan mempersiapkan badan anda untuk beralih kepada diet dan gaya hidup yang lebih sihat. Ia juga membantu dalam perjalanan pengurusan berat badan dan meningkatkan kemungkinan penurunan berat badan.

Penyelidikan menunjukkan bahawa bakteria usus kita sangat responsif kepada bahan yang kita makan dan populasi bakteria berubah hampir sebaik sahaja kita mengubah diet kita. Oleh itu, **komposisi usus** anda boleh berubah dengan ketara hanya dalam beberapa hari!

**Percaya “Gerak Hati” anda dan SET SEMULA usus anda untuk USUS yang baharu & lebih sihat. Mulakan perjalanan pengurusan berat badan anda dan biarkan penurunan berat badan bermula dari USUS ada!**



# Produk Nutrilite

## Set Semula & Imbangkan Semula Badan Anda

### Minuman Protein Soya



**Protein daripada 3 sumber tumbuhan (gandum, soya & kacang pis)**

Protein adalah penting untuk semua orang tanpa mengira usia kerana ia adalah blok binaan sel anda. Protein turut membantu mengekalkan jisim otot tanpa lemak anda dan membuat anda berasa kenyang lebih lama.

Minuman protein ini merupakan alternatif kepada sumber protein tradisional dan tidak mengandungi perisa tiruan, pengawet atau pewarna.

### Minuman Kocak Pengganti Sajian



**Memenuhi 1/3 daripada keperluan pemakanan harian anda**

Minuman kocak yang berkhasiat ini boleh dinikmati bila-bila masa dengan 17g protein tumbuhan, 5g serat dan 22 vitamin & mineral bagi memastikan anda terus bertenaga sepanjang hari ketika anda sibuk.

### Salmon Omega Complex



**Memenuhi jurang diet asid lemak Omega-3 anda**

Asid lemak Omega-3 adalah komponen struktur yang kritikal bagi membran sel. Ia turut memainkan peranan utama dalam metabolisme lipid darah dan kesihatan jantung. Walau bagaimanapun, badan tidak boleh membuat asid lemak penting ini – jadi ia mesti diperolehi daripada makanan dan suplemen.

Setiap gel lembut mengandungi 300mg asid lemak Omega-3 (EPA & DHA) yang tulen dan pekat daripada salmon yang diternak di Norway serta ikan lain.

## Padanan yang Sempurna untuk Kesihatan Usus



### Botanical Beverage Mix Chicory Root Extract with Probiotics

Menggunakan teknologi "Sampai Hidup-hidup" dan "Melekat Pada Usus" bagi strain probiotik yang cukup lasak untuk sampai ke usus anda dalam keadaan masih hidup dan "melekat" sebaik sahaja sampai ke situ.

Setiap hidangan pek batang mempunyai 6.3 bilion CFU daripada campuran eksklusif 5 strain probiotik bagi membantu mengimbangkan dan mengekalkan mikrobiom usus.



### Mixed Fiber Powder

Mengandungi campuran khas tiga serat boleh larut daripada sumber tumbuhan yang diperolehi secara semula jadi. Serat ini juga adalah prebiotik yang bertindak sebagai makanan kepada probiotik (bakteria baik) bagi membantu mengekalkan kesihatan usus yang baik.

# Garis Panduan Pemakanan Umum

Pemakanan memainkan peranan penting dalam kesejahteraan anda terutamanya kesihatan usus anda. **Set Semula Usus 14 Hari** melancarkan peralihan kepada diet yang merangkumi lebih banyak makanan yang **MESRA USUS** ini:



## Bijirin Penuh

pasta bijirin penuh, roti bijirin penuh, beras bijirin penuh, barli, oat, rai



## Buah-buahan

epal, oren, strawberi, kiwi, tembikai, pir, pisang



## Sayur-sayuran

bayam, brokoli, bunga kubis, asparagus, keledak, jagung, tomato



## Legum

kacang kuda, lentil, kekacang



## Kacang dan Bijian

badam, gajus, walnut, biji flaks, biji chia



## Makanan Tenusu Tertapai

kefir, yogurt, keju



Sebagai sokongan tambahan kepada keperluan kesihatan khusus seperti tekanan darah tinggi, kolesterol tinggi dan gula darah tinggi, pertimbangkan untuk mengadunkan makanan fungsian ini ke dalam minuman kocak sarapan pagi anda yang sihat!



Bermanfaat untuk  
Kesihatan Usus



Kubis ungu



Plum hitam



Pir hijau



Keledak



Beri biru



Bermanfaat untuk  
Pengurusan  
Tekanan Darah



Saderi



Ubi bit



Epal hijau



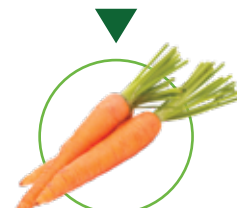
Kubis Brussels



Kiwi / buah sitrus



Bermanfaat untuk  
Pengurusan  
Kolesterol Darah



Lobak merah



Buah naga



Tomato ceri



Saderi



Ubi bit



Bermanfaat untuk  
Pengurusan  
Gula Darah



Peria



Bayam muda



Timun



Tunas alfalfa



Walnut / badam

## JANGAN LUPA Pengambilan Cecair Anda!

Minum sekurang-kurangnya **2 liter air setiap hari** bagi memastikan badan anda terhidrat secukupnya. Air menyumbang kepada penyelenggaraan optimum fungsi fizikal dan kognitif yang normal.



Jangan makan selepas 8.00pm. Lebih bagus minum air kosong sahaja selepas





# Peraturan Pinggan Sihat Rakyat Malaysia

## Membina Diet Harian Anda dengan **SUKU SUKU SEPARUH**

Cara yang fleksibel untuk mengambil jumlah makronutrien yang sesuai untuk diet yang seimbang.

### Protein

Daging, ayam itik, ikan, makanan laut, telur atau tenusu. Semua makanan ini mengandungi protein dan sesetengah kandungan lemak. Cuba utamakan jenis daging rendah lemak dan jika boleh, keluarkan lemak berlebihan sebelum memasak. Legum juga merupakan sumber protein.

Sasarkan untuk mengambil 0.8g hingga 1.2g protein bagi setiap kg berat badan anda.

#### Ini bersamaan 4.5 hidangan sehari

1 hidangan boleh mengandungi:

- + 100g daging merah (30g protein)
- + 100g ayam itik (30g protein)
- + 100g ikan (20-22g protein)
- + 100g kekacang (8g protein)
- + 1 telur (7g protein)
- + 2 skup (20g) Minuman Protein Soya Nutrilite (16g protein)

### Sayur-sayuran

Memberikan vitamin, mineral, serat boleh larut dan fitonutrien, sayur ialah bahagian pinggan yang anda harus mulakan dalam setiap sajian. Hidangkan sayur-sayuran segar, direbus atau direndidih dan cuba elakkan menambah terlalu banyak minyak atau lemak.

#### Sejumlah 5-6 hidangan setiap hari

1 hidangan boleh mengandungi:

- + 100g sayur-sayuran berdaun
- + 100g sayur-sayuran mentah atau dimasak (cth. separuh timun atau 1 lada benggala)



### Karbohidrat Kompleks

Sama ada bijirin, kentang, pasta atau roti bijirin penuh, karbohidrat kompleks adalah sumber utama tenaga untuk badan. Saiz bahagian optimum ialah 3/4 cawan atau lebih kurang 100g.

Elakkan makanan bergoreng dan sos berlemak.

#### Sejumlah 2 hidangan sehari

1 hidangan boleh mengandungi:

- + 100g pasta bijirin penuh yang direbus atau beras yang ditanak (lebih kurang 50g belum dimasak)

### Buah-buahan

#### sejumlah 2 hidangan sehari

1 hidangan boleh mengandungi:

- + 1 buah bersaiz sederhana
- + 130g beri

### Lemak

Sebagai contoh, kacang dalam salad, minyak zaitun sebagai kuah salad, minyak dalam ikan atau lemak pada daging.

#### Sejumlah 2-4 hidangan sehari

1 hidangan boleh mengandungi:

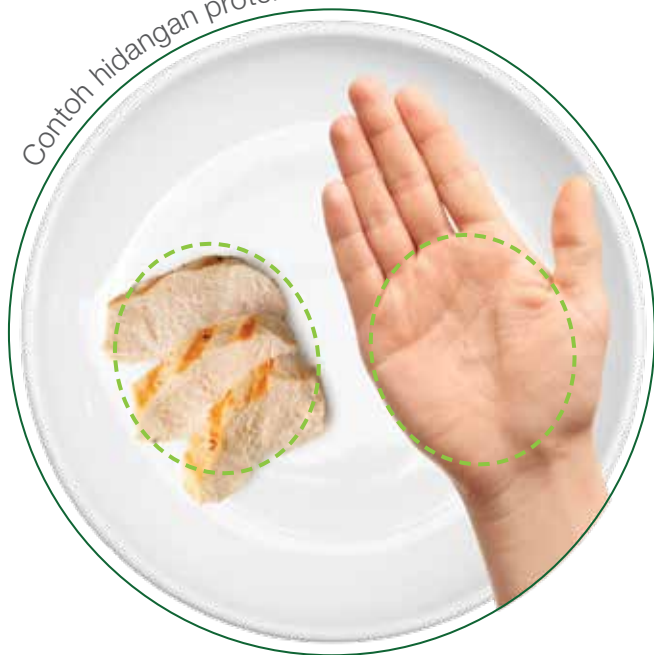
- + 1 sudu besar minyak biji chia putih
- + minyak – 13g lemak (lemak monotaktepu)



# Petua Berguna Untuk Saiz Bahagian

Gunakan tangan anda untuk mengukur saiz bahagian anda:

Contoh hidangan protein



**Protein** hendaklah sama saiz dengan tapak tangan anda.



Contoh hidangan karbohidrat



**Karbohidrat** hendaklah sama saiz dengan penumbuk anda.



Contoh hidangan lemak



**Lemak** (minyak, kuah, pada daging) hendaklah sama saiz dengan ibu jari anda.



# Garis Panduan

## Set Semula Usus yang Sihat

Berikut adalah panduan ringkas bagi membantu anda mengeset semula mikrobiom usus anda dan mengimbangkan semula mekanisme badan anda.

**Panduan 4R: Remove (Keluarkan), Replace (Gantikan), Rebalance (Imbangkan Semula) & Reset (Set Semula)**

## Keluarkan dan Gantikan

Semasa tempoh set semula usus, tumpukan pada pengeluaran gula dan lemak yang tidak sihat daripada diet anda. Ini termasuk:



Karbohidrat bertapis seperti gula, ais krim, pastri dan kek.



Makanan yang tinggi lemak tepu dan lemak trans seperti daging proses.

Sebaliknya, gantikan karbohidrat bertapis dengan **karbohidrat kompleks, probiotik dan makanan tinggi serat yang kaya dengan prebiotik** untuk mengeset semula dan mengimbangkan mikrobiom usus.

Cuba makan karbohidrat kompleks dalam jumlah yang sederhana kerana ia memberikan tenaga bakar perlahan sepanjang hari. Beberapa contoh karbohidrat kompleks ialah beras perang, oat, kuinoa atau keledak.

Juga, ingatlah bahawa penghidratan yang baik amatlah penting semasa tempoh set semula usus kerana anda sedang meningkatkan pengambilan serat anda.

Penting untuk memahami bahawa bukan semua lemak adalah sama. Jenis lemak yang anda makan mempengaruhi kesihatan usus anda. Jadi, penting untuk **meningkatkan lemak makanan dalam diet anda. Ini termasuk:**

### 1 Lemak monotaktep:

- Minyak zaitun, kacang tanah dan kanola
- Avokado
- Kekacang seperti badam, kacang hazel dan pecan.
- Bijian seperti biji labu dan bijan

### 2 Lemak politaktep:

- Minyak bunga matahari, jagung, kacang soya dan biji fleks
- Walnut
- Biji fleks

Lemak yang baik ini mengurangkan keradangan usus dan meningkatkan penghasilan mukosa yang membantu melindungi pelapik usus, membolehkan nutrien diserap dan mikrobiom usus hidup. Penyelidikan turut menunjukkan bahawa asid lemak Omega-3 berhubung kait dengan kepelbagaian mikrobiom usus.



### PETUA PINTAR:

Pengambilan serat harian yang disyorkan ialah 20g-30g. Kebanyakan buah-buahan dan sayur-sayuran tinggi serat. Oleh itu, menambah jus fungsian ke dalam minuman kocak sarapan berkhasiat anda boleh membantu “meningkatkan serat” dalam pengambilan harian anda tanpa menambah terlalu banyak kalori!

### Sumber:

1. Marton, Ledyane Taynara, et al. “Omega Fatty Acids and Inflammatory Bowel Diseases: An Overview.” PubMed Central (PMC), 30 Sept. 2019, [www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6801729](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6801729).
2. Costantini, Lara, et al. “Impact of Omega-3 Fatty Acids on the Gut Microbiota.” PubMed Central (PMC), 7 Dec. 2017, [www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5751248](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5751248).
3. Menni, Cristina, et al. “Omega-3 Fatty Acids Correlate With Gut Microbiome Diversity and Production of N-carbamylglutamate in Middle Aged and Elderly Women - Scientific Reports.” Nature, 11 Sept. 2017, [www.nature.com/articles/s41598-017-10382-2](http://www.nature.com/articles/s41598-017-10382-2).

# Imbangkan Semula dan Set Semula

Selain menambahkan probiotik dan prebiotik untuk mengimbangkan semula mikrobiom usus anda, memasukkan lebih banyak makanan fungsian ke dalam pelan sajian anda juga adalah penting.

Makanan fungsian memberikan manfaat kesihatan kepada badan melangkaui pemakanan asas. Makanan fungsian tertentu adalah tinggi dengan fitokimia terutamanya polifenol yang boleh mengubah dan mengimbangkan semula komposisi mikrobiom dengan baik. Ini meningkatkan perkadaran bakteria bermanfaat dan menghentikan mikroorganisma penyebab penyakit daripada menakluki usus.

Kajian turut menunjukkan bahawa protein soya yang mengandungi isoflavin, boleh bertindak sebagai sumber nitrogen dan tenaga untuk bakteria baik yang menyokong pertumbuhan dan penyelenggaraannya dalam usus. Menambahkan makanan yang ditapaikan secara semula jadi boleh membantu menguatkan mikrobiom usus anda juga!

Anda juga boleh memasukkan **makanan fungsian yang berbeza ke dalam pelan sajian anda untuk menyasarkan manfaat kesihatan yang berbeza iaitu mengurus tekanan darah, glukosa darah atau tahap kolesterol. Rujuk halaman 15 untuk senarai makanan fungsian yang menyokong keperluan kesihatan tertentu.**

**Imbangkan semula dan set semula usus anda untuk memulakan perjalanan pengurusan berat badan anda untuk anda yang lebih sihat!**



**Sumber:** Huang, H., Krishnan, H. B., Pham, Q., Yu, L. L., & Wang, T. T. Y. (2016). Soy and Gut Microbiota: Interaction and Implication for Human Health. *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, 64(46), 8695–8709. <https://doi.org/10.1021/acs.jafc.6b03725>

# Sampel Pelan Sajian & Suplemen

## Makan Tengah Hari yang Seimbang

(Saiz bahagian perlu mengikut Peraturan Pinggan Sihat)

### Sampel:

- Beras Perang + Ayam Kunyit + Sayuran Pelangi Bakar

**Catatan:** Sila rujuk halaman 26 untuk resipi.

## Selepas makan tengah hari, ambil 1 gel lembut Nutrilite Salmon Omega Complex

(Pilihan lain: ambilnya selepas sarapan / makan malam)

## Sarapan

- 1 keping roti mil penuh (dengan ¼ tin tuna bersama mayones)
- 1 cawan kopi (hitam)

## Makan Malam

- Minuman Kocak Pengganti Sajian BodyKey (1 paket)
- Minuman Protein Soya (1-2 skup - Bergantung kepada keperluan protein harian seseorang)



## Mulakan pagi anda dengan segelas air

- Mixed Fiber Powder (1 pek batang)
- Botanical Beverage Mix Chicory Root Extract with Probiotics (1 pek batang)

### Pilihan:

- Minuman Protein Soya (1-2 skup)

**Jangan makan selepas 8.00pm. Hanya air kosong dibenarkan.**

Adunkan bersama-sama bahan jus fungsian untuk manfaat tambahan, sebagai contoh:

| Manfaat Kesihatan |                                     |                                     |   |                                     |
|-------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|---|-------------------------------------|
| <b>Jus 1</b>      | Kubis ungu, plum hitam, pir hijau   | Ubi bit, saderi, epal hijau         | Lobak merah, saderi, tomato ceri, lemon | Peria, bayam, lemon, timun          |
| <b>Jus 2</b>      | Kubis ungu, beri biru, keledak ungu | Kubis Brussels, oren, kiwi keemasan | Buah naga, ubi bit, tomato ceri         | Tunas alfalfa, walnut, badam, timun |

**Catatan:** Sila rujuk halaman 32 untuk resipi lengkap.



# Harapan Program

Umum mengetahui bahawa tabiat diet kita mempunyai kesan ke atas kesihatan usus kita. Usus yang sihat adalah kunci untuk kekal cergas kerana ia mempengaruhi pelbagai fungsi penting dalam badan.

**Selain mengurus berat badan, program ini juga direka untuk berpotensi membantu anda:**



Menambah baik kesihatan keseluruhan



Menyokong usus yang sihat



Menambah baik rupa kulit



Membantu bina tabiat gaya hidup yang sihat



Menyokong mood yang positif



Meningkatkan kualiti tidur anda



Membantu menghilangkan lemak



Mengurus masalah metabolisme, *iaitu glukosa darah, tekanan darah dan tahap kolesterol*

## Anda mungkin mengalami gejala ini semasa Program Set Semula Usus 14 Hari



Badan semua orang bertindak balas secara berbeza. Jadi, anda mungkin tidak akan mengalami gejala yang sama dengan orang lain dalam program tersebut. Kebanyakan gejala adalah seakan selesema atau kesinambungan daripada masalah penghadaman yang anda alami sebelum ini, yang mungkin termasuk:

- Sakit badan
- Gas dan kembung perut
- Sakit kepala
- Keletihan
- Kerengsaan kulit
- Loya
- Cirit-birit

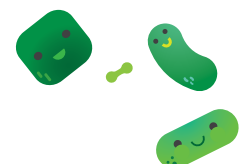
Sesetengah individu mungkin mengalami gejala yang semakin teruk namun bersifat sementara semasa program set semula usus sebelum menyaksikan perubahan. Ini adalah perkara biasa dan merupakan sebahagian daripada proses penyembuhan yang dijangkakan kerana anda mengeluarkan makanan proses, gula dan makanan yang sangat radang daripada diet anda.

Badan kita telah belajar untuk bergantung kepada makanan ini untuk "penyelesaian mudah" bagi tenaga. Oleh yang demikian, badan tidak membina kekuatan dan keupayaan untuk menghasilkan serotonin dan tenaga yang sihat dengan sendiri.

Ini hanyalah halangan sementara yang perlu diatasi oleh badan supaya ia boleh mula melakukan apa yang terbaik - membina semula sel yang sihat, menyingkirkan bakteria tidak baik dan memberi makan usus dengan bakteria baik daripada aneka jenis makanan yang lazat seperti makanan lengkap, smoothie, semangkuk sajian yang sihat, bijirin, lemak dan serat!

Tiada jangka masa khusus untuk tempoh gejala akan bertahan. Kebanyakan gejala berkurangan atau hilang sepenuhnya dalam masa 2-3 hari dari tarikh mula. Ia jarang berlaku tetapi sesetengah orang mengalami gejala sehingga seminggu atau lebih.

Jika ini berlaku, pastikan anda berunding dengan pakar penjagaan kesihatan yang profesional. Sila pastikan juga anda kekal terhidrat dan mendapat tidur yang mencukupi sepanjang program.



# Penghidratan

Penghidratan amat penting untuk kesihatan usus. Badan manusia terdiri daripada peratusan air yang besar dan kekal terhidrat adalah penting untuk banyak proses berlaku seperti:



Peredaran darah yang betul yang membawa oksigen dan nutrien ke sel kita



Penyingkiran sisa buangan oleh buah pinggang

Secara amnya, anda perlu mengambil **sekurang-kurangnya 2 liter air setiap hari**. Mulakan hari anda dengan sekurang-kurangnya segelas penuh air suam sebelum anda mengambil sebarang makanan untuk menggalakkan penghidratan dan melancarkan laluan penghadaman anda.

Untuk memastikan anda terhidrat dengan baik sepanjang hari, anda boleh mengikuti jadual di bawah:

| MASA                   | PENGAMBILAN AIR   | YA (✓) / TIDAK (X) |        |
|------------------------|---|--------------------|--------|
|                        |   | Hari 1             | Hari 2 |
| 7.00am<br>Bangun tidur |  <b>Gelas pertama</b><br>Minum segelas air pertama anda selepas anda bangun tidur untuk menghidratkan badan anda selepas tidur malam yang panjang.              |                    |        |
| 9.00am                 |  <b>Gelas ke-2</b><br>Minum segelas lagi kira-kira sejam selepas sarapan untuk memulakan hari kerja anda.  |                    |        |
| 11.30am                |  <b>Gelas ke-3</b><br>Minum segelas air 30 minit sebelum makan tengah hari.  |                    |        |
| 1.30pm                 |  <b>Gelas ke-4</b><br>Minum segelas air selepas makan tengah hari membantu dalam penghadaman dan menggalakkan penyerapan nutrien yang lebih baik.              |                    |        |
| 3.00pm                 |  <b>Gelas ke-5</b><br>Minum segelas air lagi bagi membantu anda kekal terhidrat.   |                    |        |
| 5.00pm                 |  <b>Gelas ke-6</b><br>Minum segelas air kira-kira sejam sebelum makan malam untuk memastikan anda kenyang dan mengelakkan makan berlebihan semasa makan malam. |                    |        |
| 8.00pm                 |  <b>Gelas ke-7</b><br>Minum segelas air sejam selepas makan malam.   |                    |        |
| 10.00pm                |  <b>Gelas ke-8</b><br>Minum segelas air terakhir sejam sebelum waktu tidur bagi membantu pembaikan sel semalaman.  |                    |        |

Catatan: Jadual mungkin berbeza bergantung kepada komitmen harian anda.

# Aktiviti Fizikal

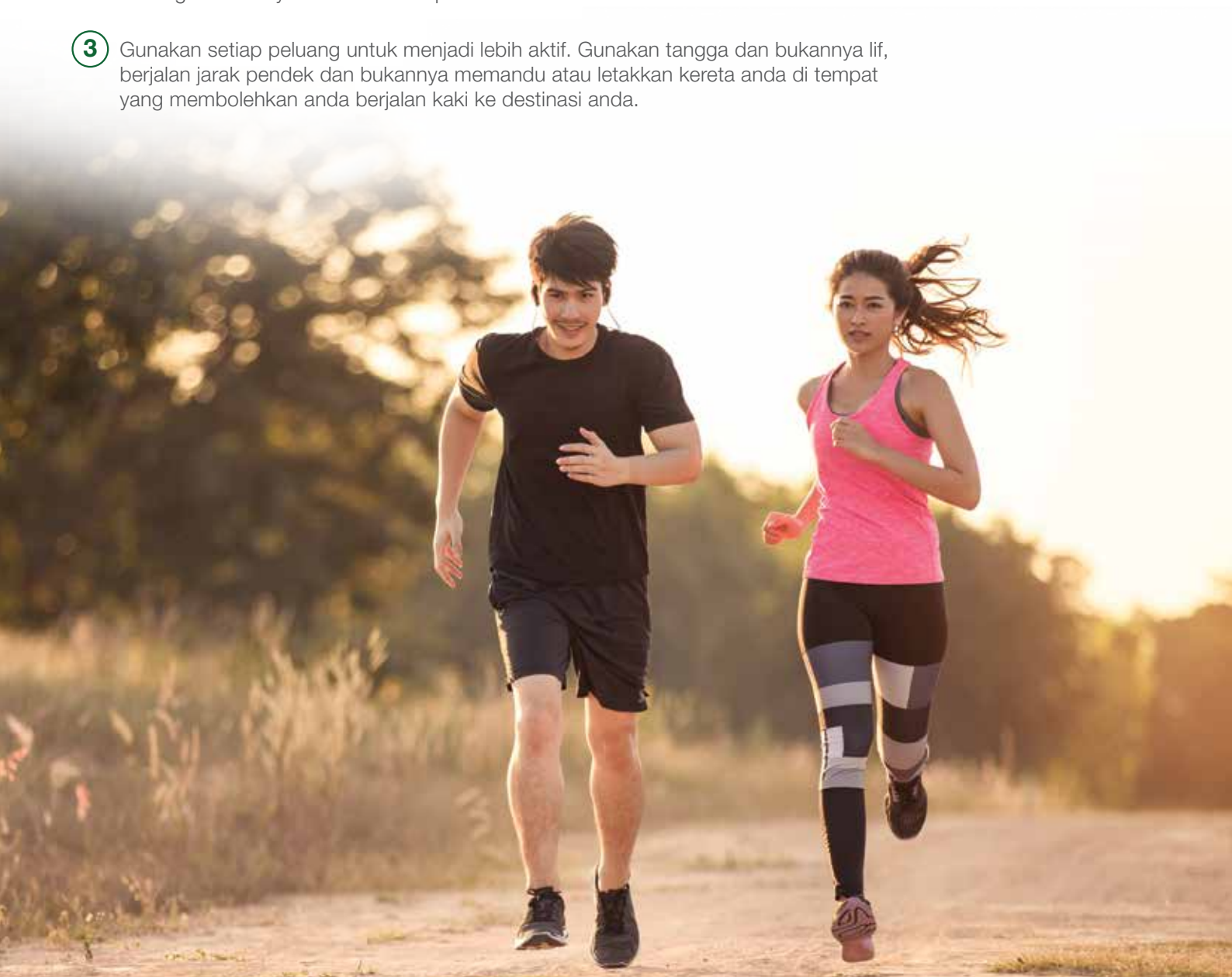
Apabila anda **bersenam**, badan anda menghasilkan **endorfin** yang **membantu menambah baik mood anda**. Senaman fizikal yang kerap juga membantu memperbaiki postur, mengurus berat badan, melegakan tekanan dan juga meningkatkan prestasi mental.

Jika anda sudah pun aktif secara fizikal dan gemar bersenam, teruskan dan pastikannya dilakukan dengan kerap.

Jika anda tidak biasa bersenam dengan kerap, berikut adalah beberapa petua untuk membantu anda bermula.

## BERMULA

- 1 Mulakan dengan senaman mudah seperti berjalan atau berbasikal.
- 2 Berjalan sememangnya berkesan, mudah dan berisiko rendah. Ia tidak memerlukan peralatan khas kecuali kasut yang selesa. Cuba peruntukkan sekurang-kurangnya 30 minit sehari untuk berjalan. Anda boleh mulakan dengan 10 minit dan tetapkan matlamat untuk meningkat sebanyak +5 minit setiap hari.
- 3 Gunakan setiap peluang untuk menjadi lebih aktif. Gunakan tangga dan bukannya lif, berjalan jarak pendek dan bukannya memandu atau letakkan kereta anda di tempat yang membolehkan anda berjalan kaki ke destinasi anda.



# Penetapan Minda Positif & Penglibatan Komuniti

Pemikiran positif merupakan kunci untuk menyerlahkan kesejahteraan anda, memastikan kejayaan Set Semula Usus Sihat 14 Hari anda dan seterusnya mencapai matlamat kesihatan anda selepas 60 hari.

- + Wujudkan **jadual bangun dan tidur** yang khusus untuk mengawal jam dalaman badan anda
- + **Bertenang sebelum tidur** (cth. mandi, membaca, elakkan media sosial)

## TIDUR YANG MENCUKUPI

## PENGENDURAN OTOT PROGRESIF

- + Ikuti langkah di bawah untuk mengalami pengenduran otot progresif:
  1. Berikan **kesedaran kepada otot tertentu** dalam badan anda (petua: mulakan dengan jari kaki anda dan kemudian bergerak ke atas.)
  2. Mulakan dengan **memicit otot tersebut** untuk beberapa saat sebelum melepaskannya.
  3. **Rasai sensasinya**, bayangkan ketegangan anda berkurangan dengan setiap nafas. Lepaskan dan ulangi proses ini di bahagian badan anda yang berbeza.



# KEPRIHATINAN<sup>1</sup>



- + **Jangan terlalu tegas terhadap diri sendiri**  
Terlupa untuk mengikuti program hari ini? **Jangan bimbang**. Esok adalah hari baharu dan **peluang baharu untuk kembali seperti yang dirancang**.
- + **Ucapkan tahniah kepada diri anda atas pencapaian harian anda** dan berterima kasih kepada diri anda atas manfaat yang anda mula nikmati.
- + **Beri ganjaran kepada diri sendiri kerana mencapai matlamat sementara**.

## PENGIKTIRAFAN DIRI

## PERNAFASAN DIAFRAGMATIK

- + **Cuba ini:**
  1. Pakai **pakaian yang selesa** dan berada dalam **kedudukan yang selesa**.
  2. Letakkan **1 tangan pada perut anda** dan **sebelah lagi pada dada anda** supaya anda dapat **merasakan** perut dan paru-paru anda **dipenuhi dengan udara**.
  3. **Tarik nafas untuk mengisi perut anda dengan udara, tahan** selama beberapa saat (3-5 saat), **hembus** dari paru-paru anda dan kemudian perut.

<sup>1</sup> Dengan sumbangan Nora Petnehazy, Pakar Kesejahteraan Kompleks MsC; Pakar Pemakanan; Pensyarah Universiti





- + Segala-galanya menjadi lebih mudah apabila dilakukan **bersama-sama orang lain**. Jemput orang lain untuk menyertai anda, **bentuk satu kumpulan** dan kongsi kemajuan, pengalaman anda dan bertukar-tukar mesej motivasi.
- + **Galakkan keluarga anda** berkongsi hidangan & resipi serupa yang anda ikuti semasa program ini.
- + **Sertai acara gaya hidup sihat Nutrilite masa hadapan!**





# Resipi Sihat

## Sajian Utama (Makan Tengah Hari/Makan Malam)

### Nasi Perang Pandan Wangi

Nasi Perang Pandan Wangi ini dibuat dengan beras perang, bawang merah, bawang putih dan halia. Ia cara yang mudah untuk memulakan hari pertama set semula usus anda dengan banyak karbohidrat kompleks. Halia diketahui dapat membantu dalam penghadaman dan mengurangkan kembung perut.



**Hasil:** 6 hidangan

**Bahan-bahan:**

- 1 sudu besar Minyak Biji Chia Putih
- 2 cawan beras perang panjang
- 1L air
- 2 helai daun pandan (disimpul)
- 5 biji bawang merah (dihiris)
- 5 ulas bawang putih (dihiris)
- 10g halia (dihiris)

**Kaedah:**

- 1 Tumis bawang merah, halia dan bawang putih dengan Minyak Biji Chia Putih dalam periuk nasi selama beberapa minit.
- 2 Masukkan beras, air dan daun pandan ke dalam periuk dan biarkan sehingga masak.



**Catatan:** Nasi Perang Pandan Wangi boleh dihidangkan bersama Ayam Kunyit dan Sayuran Pelangi Panggang (sila rujuk resipi di halaman berikutnya). Saiz bahagian perlu mengikuti Peraturan Pinggan Sihat.



## Ayam Kunyit

Hidangan ayam ini sangat sesuai digandingkan dengan Nasi Perang Pandan Wangi. Ia menampilkan asparagus, makanan prebiotik dan termasuk kunyit, bahan antioksidan dan antiradang terkenal yang menyumbang kepada usus yang sihat.

### Bahan-bahan:

- 3 sudu besar madu
- $\frac{3}{4}$  sudu kecil lada hitam
- Garam laut
- $1\frac{1}{2}$  sudu kecil serbuk kunyit
- 2 sudu besar tepung jagung
- 450g paha ayam tanpa tulang & kulit (potong menjadi kepingan 1 inci)
- 1 sudu besar minyak biji chia putih/minyak zaitun
- 300g asparagus (dipotong dan dihiris nipis menyerong)
- 1 sudu kecil cuka beras tanpa perasa

### Kaedah:

- 1 Dalam mangkuk kecil, kacau bersama  $\frac{1}{4}$  cawan air dengan madu, lada hitam dan  $\frac{1}{2}$  sudu kecil garam laut. Ketepikan campuran madu tadi.
- 2 Dalam mangkuk sederhana, kacau bersama tepung jagung, kunyit dan 1 sudu kecil garam laut. Masukkan ayam dan gaul hingga bersalut.
- 3 Dalam kualiti tidak melekat 10 inci, panaskan minyak di atas api sederhana tinggi. Masukkan ayam dan goreng sehingga kunyit naik bau dan ayam berwarna perang keemasan di kedua-dua belah (kira-kira 2 hingga 3 minit setiap belah). Masukkan asparagus dan masak sehingga garing-empuk (kira-kira 1-2 minit tambahan).
- 4 Tuangkan campuran madu ke atas ayam dan asparagus dan kacau sehingga sos pekat. Ini mungkin mengambil masa kira-kira 2 hingga 3 minit.
- 5 Alihkan dari api. Perasakan dengan garam dan lada hitam secukup rasa.





### Sayuran Pelangi Panggang

#### Bahan-bahan:

- 2 lobak merah besar (dikupas dan dihiris bulat-bulat)
- 2 biji zucchini (dicincang)
- 1 cawan kubis Brussels (dikupas dan dipotong empat) (Brokoli boleh digunakan sebagai alternatif)
- 1 biji bawang merah (dikupas dan dipotong empat)
- 2 ubi bit sederhana (dikupas dan dipotong kiub)
- 1 lada benggala merah (dibuang biji dan dihiris)
- 1 lada benggala kuning (dibuang biji dan dihiris)
- 2 ulas bawang putih (dikupas dan ditumbuk)
- ¼ cawan minyak zaitun
- 1 sudu besar rosemary kering
- ½ sudu besar thyme kering
- ¼ sudu kecil garam
- ¼ sudu kecil lada hitam

#### Kaedah:

- 1 Panaskan ketuhar sehingga 200°C.
- 2 Letakkan sayur-sayuran cincang atas kuali panggang dan tambah minyak zaitun, herba, bawang putih yang ditumbuk, garam dan lada hitam. Gaulkan bersama supaya sayur-sayuran disalut dengan perasa.
- 3 Masak dalam ketuhar selama 40-50 minit, kacau sekali-sekala.
- 4 Keluarkan dari ketuhar apabila semua sayur-sayuran empuk dan hidangkan.





## Mangkuk Poke dengan Udang

**Hasil:** 3 hidangan

### **Bahan-bahan:**

#### **Untuk kuinoa:**

- 1 cawan kuinoa
- 1¼ cawan air
- 1/2 sudu kecil garam

#### **Untuk udang:**

- 450g udang (gantikan dengan tauhu untuk vegetarian)
- 1 biji bawang kecil (dicincang halus)
- 4 ulas bawang putih (dikisar)
- 1 sudu kecil serbuk paprika
- ⅓ sudu kecil garam laut
- 1 sudu besar minyak

#### **Hiasan:**

- 1 lobak merah sederhana (diparut atau dicincang)
- 1 buah avokado kecil (dihiris nipis)
- 4 sudu besar sauerkraut kubis merah (boleh digantikan dengan makanan tertapai yang lain)
- Segenggam taueh
- ½ lada benggala (dihiris)
- 2 sudu besar bijan (untuk hiasan)

#### **Untuk sos:**

- 2 sudu besar cuka balsamik
- 2 sudu besar madu
- 1 sudu besar minyak chia putih/minyak zaitun

### **Kaedah:**

#### **Untuk kuinoa:**

- 1** Bilas kuinoa dengan teliti di bawah air sejuk. Masukkan air dan masak sehingga mendidih – 1 cawan kuinoa dengan 1¼ cawan air adalah nisbah yang sempurna.
- 2** Kecilkan api ke tetapan paling rendah, tutup dan masak selama 5 minit. Alihkan dari api dan biarkannya tertutup selama 10-15 minit (jangan curi-curi tengok!).
- 3** Gemburkan kuinoa perlahan-lahan dengan garpu dan hidangkan.

#### **Untuk udang:**

- 1** Nyahbekukan udang dan lap kering dengan tuala kertas.
- 2** Tumis udang dengan bawang dan bawang putih dengan minyak dalam kualiti (2 minit setiap belah). Perasakan dengan garam dan paprika.

#### **Penyediaan mangkuk poke:**

- 1** Cedok sejumlah kuinoa yang diinginkan ke dalam mangkuk, masukkan udang dan baki hiasan.
- 2** Siramkan sos dan taburkan bijan sebelum dihidangkan.



### Mangkuk Salmon Gril dan Keledek dengan Cecahan Sayuran

Mangkuk ini adalah gabungan sempurna bahan yang sihat dan berperisa – asid lemak Omega-3 daripada salmon yang digandingkan dengan prebiotik, kuasa antioksidan keledek dan bayam. Hiaskan dengan yogurt Greek untuk meningkatkan kesihatan usus anda.



#### Bahan-bahan:

- 1 filet salmon sederhana
- 1 keledek sederhana (dikupas dan dipotong kiub 1 inci)
- 1 sudu besar Minyak Biji Chia Putih
- Secubit garam laut
- 1 biji limau nipis
- Lada hitam
- 1 buah avokado (dihiris nipis)
- 1 genggam besar bayam
- ½ cawan kacang pain
- Yogurt Greek

#### Kaedah:

- 1 Panaskan ketuhar sehingga 190°C. Alas 2 dulang pembakar dengan kertas pacmen dan ketepikan.
- 2 Campurkan 1 sudu besar minyak dan secubit garam dalam mangkuk adunan yang besar. Masukkan keledek dan gaul sehingga setiap bahagian bersalut minyak. Tuangkan keledek yang telah diperasakan ke atas dulang pembakar, pastikan ia disusun sekata.
- 3 Letakkan salmon, bahagian kulit ke bawah, di atas dulang pembakar kedua anda. Sapu baki minyak ke atas filet salmon anda. Hiris limau nipis dan letakkan di atas filet salmon anda. Taburkan lada hitam secukup rasa.
- 4 Letakkan kedua-dua dulang pembakar di dalam ketuhar. Masak sehingga keledek empuk dan salmon mencapai suhu dalaman 62.8°C.
- 5 Sementara itu, sediakan bahan anda yang lain. Hiris avokado dan limau nipis yang terakhir dipotong bebaji.
- 6 **Untuk menyusun mangkuk:** Letakkan segenggam bayam di bahagian bawah mangkuk, letakkan segenggam keledek, filet salmon, beberapa keping avokado, 1 hingga 2 sudu besar kacang pain dan bebaji limau nipis. Pilihan: Hiaskan dengan satu sudu yogurt Greek.



## Cecahan Sayuran

1. Sediakan pinggan dengan sayur-sayuran rangup seperti lobak merah, saderi, timun dan tomato ceri.
2. Hidangkan dengan mana-mana kuah salad di bawah:

### Kuah salad 1: Guacamole

#### Bahan-bahan:

- 1 cawan kacang pis beku, dinyahsejuk-beku sedikit
- 1 avokado sederhana (dicincang)
- Jus daripada 1 biji limau nipis
- ½ cawan tomato ceri (dipotong dadu)
- ½ cawan bawang merah (dipotong dadu)
- ¼ cawan ketumbar segar (pilihan, dicincang)
- 2 ulas bawang putih segar (dikisar)
- Garam laut halus secukup rasa
- 1 sudu besar minyak biji chia putih/minyak zaitun

#### Kaedah:

- 1 Masukkan kacang pis beku anda ke dalam pemproses makanan dan kisar sekejap-sekejap sehingga kacang pis dikisar halus.
- 2 Dalam mangkuk sederhana, campurkan kacang pis yang dikisar, tomato, bawang besar, ketumbar, bawang putih, jus limau nipis dan minyak biji chia putih. Perasakan dengan garam dan lada hitam secukup rasa.
- 3 Masukkan avokado cincang dan gaul hingga sehati. Lenyapkan dengan garpu mengikut kepekatan yang anda inginkan.
- 4 Hidangkan dengan sayur-sayuran pilihan anda.

### Kuah salad 2: Kuah Salad Yogurt

#### Bahan-bahan:

- PhytoPowder lemon – 2-3 sudu besar
- Yogurt Greek – 1 cawan

#### Kaedah:

- 1 Campurkan kedua-dua bahan bersama-sama dalam mangkuk. Hidangkan dengan sayur-sayuran pilihan anda.

# Resipi Jus Sihat



## Resipi 1

- 1x epal hijau
- 1x batang saderi
- ½ ubi bit kecil
- 1x pek batang Nutrilite Mixed Fiber Powder
- 1x pek batang Nutrilite Botanical Beverage Mix Chicory Root Extract With Probiotics
- 200ml air sejuk



## Resipi 2

- 3x Kubis Brussels
- 1x oren
- 1x kiwi keemasan
- 1x pek batang Nutrilite Mixed Fiber Powder
- 1x pek batang Nutrilite Botanical Beverage Mix Chicory Root Extract With Probiotics
- 200ml air sejuk

## Resipi 1

- ½ lobak merah
- 1x batang saderi
- 5x tomato ceri
- ½ lemon
- 1x pek batang Nutrilite Mixed Fiber Powder
- 1x pek batang Nutrilite Botanical Beverage Mix Chicory Root Extract With Probiotic
- 200ml air sejuk



## Resipi 2

- ½ buah naga putih atau merah
- ½ ubi bit
- 5x tomato ceri
- 1x pek batang Nutrilite Mixed Fiber Powder
- 1x pek batang Nutrilite Botanical Beverage Mix Chicory Root Extract With Probiotic
- 200ml air sejuk

Penafian: Resipi jus sihat yang disediakan di atas adalah untuk rujukan sahaja. Jika anda mempunyai sebarang masalah kesihatan atau sedang mengambil sebarang ubat-ubatan, sila berunding dengan doktor anda sebelum membuat sebarang perubahan yang ketara kepada diet anda, termasuk memasukkan jus sihat ke dalam pelan diet harian anda. Walaupun jus boleh menjadi tambahan yang sihat kepada diet anda, ia mungkin tidak sesuai untuk semua orang dan berpotensi menyebabkan interaksi dengan ubat-ubatan. Anda bebas untuk membuat jus sihat anda sendiri dengan buah-buahan dan sayur-sayuran berbeza yang sesuai dengan anda.







### Resipi 1

- ½ peria sederhana
- ½ cawan bayam
- ½ lemon
- ½ timun
- 1x pek batang Nutrilite Mixed Fiber Powder
- 1x pek batang Nutrilite Botanical Beverage Mix Chicory Root Extract With Probiotics
- 200ml air sejuk



### Resipi 2

- ½ cawan tunas Alfalfa
- 5x walnut
- 10x kacang badam
- ½ timun
- 1x pek batang Nutrilite Mixed Fiber Powder
- 1x pek batang Nutrilite Botanical Beverage Mix Chicory Root Extract With Probiotics
- 200ml air sejuk

### Resipi 1

- 1x daun kubis ungu besar
- ½ plum hitam
- ½ pir hijau
- 1x pek batang Nutrilite Mixed Fiber Powder
- 1x pek batang Nutrilite Botanical Beverage Mix Chicory Root Extract With Probiotic
- 200ml air sejuk



### Resipi 2

- 10x beri biru
- 2x daun kubis ungu besar dikukus
- ½ keledak ungu dikukus
- 1x pek batang Nutrilite Mixed Fiber Powder
- 1x pek batang Nutrilite Botanical Beverage Mix Chicory Root Extract With Probiotic
- 200ml air sejuk

Penafian: Resipi jus sihat yang disediakan di atas adalah untuk rujukan sahaja. Jika anda mempunyai sebarang masalah kesihatan atau sedang mengambil sebarang ubat-ubatan, sila berunding dengan doktor anda sebelum membuat sebarang perubahan yang ketara kepada diet anda, termasuk memasukkan jus sihat ke dalam pelan diet harian anda. Walaupun jus boleh menjadi tambahan yang sihat kepada diet anda, ia mungkin tidak sesuai untuk semua orang dan berpotensi menyebabkan masalah dengan ubat-ubatan. Anda bebas untuk membuat jus sihat anda sendiri dengan buah-buahan dan sayur-sayuran berbeza yang sesuai dengan anda.





# Lihat Perbezaannya

Setelah anda melengkapkan Program Pengurusan Berat Badan Set Semula Usus BodyKey 14 hari yang pertama, ambil semula **Soal Selidik Gejala Perubatan/Ketoksikan (MSQ)** dan bandingkan hasilnya. Kami menggalakkan anda untuk mengambil semula ujian pada Hari 30 dan Hari 60 untuk menjejaki kemajuan anda.

## PENILAIAN KENDIRI

### SOAL SELIDIK GEJALA PERUBATAN/KETOKSIKAN (MSQ)

Soal Selidik Saringan Ketoksikan dan Gejala mengenal pasti gejala yang membantu untuk mengenal pasti punca penyakit dan membantu anda menjejaki kemajuan anda dari semasa ke semasa. Nilaikan setiap daripada gejala berikut berdasarkan profil kesihatan anda. Rekodkan gejala anda untuk 48 jam terakhir SAHAJA.

#### Skala Mata

0 = Tidak pernah atau hampir tidak pernah mengalami gejala  
 1 = Kadang-kadang mengalaminya, kesannya tidak teruk  
 2 = Kadang-kadang ada, kesannya teruk  
 3 = Kerap mengalaminya, kesan tidak teruk  
 4 = Kerap mengalaminya, kesannya teruk

#### Saluran Penghadaman

- Loya atau muntah
  - Cirit-birit
  - Sembelit
  - Rasa kembung
  - Sendawa atau mengeluarkan gas
  - Pedih ulu hati
  - Sakit usus/perut
- Jumlah

#### Telinga

- Telinga gatal
  - Sakit telinga, jangkitan telinga
  - Saliran dari telinga
  - Berdengung dalam telinga, kehilangan pendengaran
- Jumlah

#### Emosi

- Perubahan mood
  - Kegelisahan, ketakutan atau gemetar
  - Kemarahan, kejengkelan atau keagresifan
  - Kemurungan
- Jumlah

#### Tenaga/Aktiviti

- Keletihan, kelembapan
  - Apati, kelesuan
  - Hiperaktif
  - Keresahan
- Jumlah

#### Mata

- Mata berair atau gatal
  - Kelopak mata bengkak, merah atau melekit
  - Geleberan atau lingkaran gelap bawah mata
  - Penglihatan kabur atau terowong (tidak termasuk rabun dekat atau jauh)
- Jumlah

#### Kepala

- Sakit kepala
  - Penganan
  - Pening
  - Insomnia
- Jumlah

#### Jantung

- Degupan jantung tidak teratur atau terlankau
  - Degupan jantung yang kencang atau berdebar
  - Sakit dada
- Jumlah

#### Sendi/Otot

- Sakit atau sakit pada sendi
  - Artritis
  - Kekakuan atau pergerakan terhad
  - Sakit atau sakit pada otot
  - Rasa lemah atau letih
- Jumlah

#### Paru-paru

- Sesak dada
  - Asma, bronkitis
  - Sesak nafas
  - Sukar bernafas
- Jumlah

#### Minda

- Daya ingatan yang lemah
  - Kekeliruan, pemahaman yang lemah
  - Penumpuan yang lemah
  - Koordinasi fizikal yang lemah
  - Kesukaran membuat keputusan
  - Gagap
  - Pertuturan yang tidak jelas
  - Ketidakupayaan pembelajaran
- Jumlah

#### Mulut/Tekak

- Batuk yang kronik
  - Menjeluak, perlu berdehem dengan kerap
  - Sakit tekak, serak, hilang suara
  - Lidah, gusi, bibir bengkak/berubah warna
  - Luka kanker
- Jumlah

#### Hidung

- Hidung tersumbat
  - Masalah resdung
  - Demam alergi
  - Serangan bersin
  - Pembentukan lendir berlebihan
- Jumlah

#### Kulit

- Jerawat
  - Gatal-gatal, ruam atau kulit kering
  - Keguguran rambut
  - Kemerahan atau merah padam
  - Berpeluh yang berlebihan
- Jumlah

#### Berat Badan

- Makan/minum mengikut nafsu
  - Teringinkan makanan tertentu
  - Berat badan berlebihan
  - Makan kompulsif
  - Penahanan air
  - Kurang berat badan
- Jumlah

#### Lain-lain

- Kerap sakit
  - Kerap atau tergesa-gesa kencing
  - Gatal pada genital atau keputihan
- Jumlah

Jumlah Besar

#### Kunci kepada Soal Selidik

Tambah skor individu dan jumlahkan setiap kumpulan.  
 Tambah skor setiap kumpulan untuk mendapatkan jumlah besar.  
 • Optimum adalah kurang daripada 10 • Ketoksikan Ringan: 10-50  
 • Ketoksikan Sederhana: 50-100 • Ketoksikan Teruk: Melebihi 100

#### Imbas dan isikan soal selidik.

la hanya mengambil 10 minit untuk dilengkapkan.

#### Pautan:

<https://bodykeymsq.com>



**Catatan:** MSQ ialah alat penjejak yang telah digunakan untuk mengakses pencapaian individu dalam perubahan diet dan gaya hidup. Ia bukan bertujuan sebagai diagnosis perubatan dan jika terdapat sebarang keraguan, sila dapatkan nasihat doktor.

#### Sumber:

- Jones DQ,S. Textbook of Functional Medicine. WA: Gig Harbor; 2006.
- Lawrence, Kate, and Jeannette Hyde. "Microbiome Restoration Diet Improves Digestion, Cognition and Physical and Emotional Wellbeing." Microbiome Restoration Diet Improves Digestion, Cognition and Physical and Emotional Wellbeing. PLOS ONE, 14 June 2017.

## Panduan Pemantauan Program Pengurusan Berat Badan Set Semula Usus BodyKey



**Tahniah! Anda telah mengikuti Fasa 1: Program Set Semula Usus (Hari 1-14) dengan ketat dan kini anda dapat menikmati USUS yang lebih sihat.**

**Usus yang sihat adalah kunci kejayaan dalam menurunkan berat badan. Sekarang, ambil langkah seterusnya iaitu program pengurusan berat badan untuk mencapai penurunan berat badan yang sihat dan mampan.**



# Pengurusan Berat Badan Yang Sihat

Program Pengurusan Berat Badan BodyKey menggabungkan kesihatan usus dan pengurusan berat badan yang sihat. Mulakan fasa pengurusan berat badan untuk menyerlahkan anda yang BAHARU.



## Manfaat Program Pengurusan Berat Badan BodyKey:

**1** Ia membantu untuk menembusi halangan pengurusan berat badan anda. Program yang diperibadikan ini adalah berdasarkan gaya hidup peribadi anda untuk memberikan anda hasil jangka panjang yang mudah diikuti.

**2** Program pengurusan berat badan yang diperibadikan yang menumpukan pada diet seimbang, suplemen dan senaman. Ia membantu anda menurunkan berat badan dengan selamat dan berkesan serta membantu anda mengekalkannya.

## URUS Berat Badan Anda melalui Diet yang Seimbang, Senaman dan Suplemen!

### Diet yang Seimbang



Peraturan Pinggan Sihat Malaysia & Kawalan Bahagian

Tabiat Makan yang Sihat

### Senaman/ Aktiviti Fizikal



Aerobik & Senaman Latihan Kekuatan

Wujudkan Rutin Senaman Yang Kerap

### Suplemen



Mixed Fiber Powder, Botanical Beverage Mix Chicory Root Extract with Probiotics, Minuman Kocak Pengganti Sajian BodyKey, Minuman Protein Soya, Salmon Omega Complex

# Sebelum Anda **Mula**

Anda amat disyorkan untuk melakukan ujian komposisi badan sebelum anda memulakan program Fasa 1 dan Fasa 2 untuk mengetahui status berat badan awal anda. Lakukan ujian sekali lagi selepas melengkapkan program Fasa 2 untuk mengukur perubahan dalam status berat badan anda. Anda juga boleh melakukan ujian secara berkala sepanjang perjalanan pengurusan berat badan anda untuk menjejaki kemajuan anda.

**Berikut adalah beberapa maklumat penting yang perlu anda ketahui tentang status berat badan anda!**

## 1 Indeks Jisim Badan (BMI)

Ini adalah ukuran yang paling mantap dan digunakan secara meluas ditakrifkan sebagai:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Berat (kg)}}{\text{Tinggi x Tinggi (m}^2\text{)}}$$

| BMI (kg/m <sup>2</sup> ) | Pengelasan             | Tahap Risiko Kesihatan |
|--------------------------|------------------------|------------------------|
| <18.5                    | Kurang berat badan     | Rendah*                |
| 18.5 – 22.9              | Normal                 | Purata                 |
| ≥23                      | Berat badan berlebihan | Sederhana              |
| 23.0 – 24.9              | Pra Obes               | Tinggi                 |
| 25.0 – 29.9              | Obes I                 | Sangat tinggi          |
| ≥30                      | Obes II                | Sangat tinggi          |

Sasarkan untuk mencapai dan mengekalkan BMI yang sihat 18.5-22.9 kg/m<sup>2</sup>.

\*Peningkatan risiko masalah klinikal yang lain

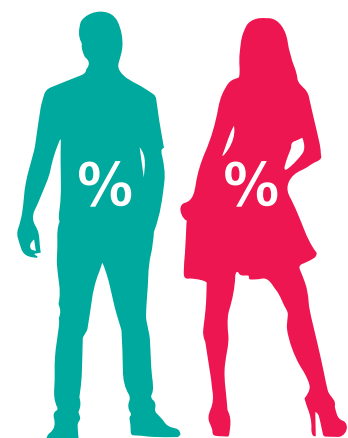
Sumber: WHO Asian BMI Classification

## 2 Komposisi Badan

Komposisi badan bermaksud daripada apa badan itu diperbuat, iaitu lemak, protein, mineral dan air. Ia menerangkan berat badan kita dengan lebih tepat berbanding dengan BMI dan memberikan gambaran yang lebih baik tentang kesihatan anda secara keseluruhan. Gunakan skala komposisi badan untuk mengetahui peratusan lemak badan anda.

| Peratusan % Lemak Badan yang Disyorkan |          |
|--|----------|
| Perempuan                              | 18 - 28% |
| Lelaki                                 | 10 - 20% |

Sumber: InBody USA





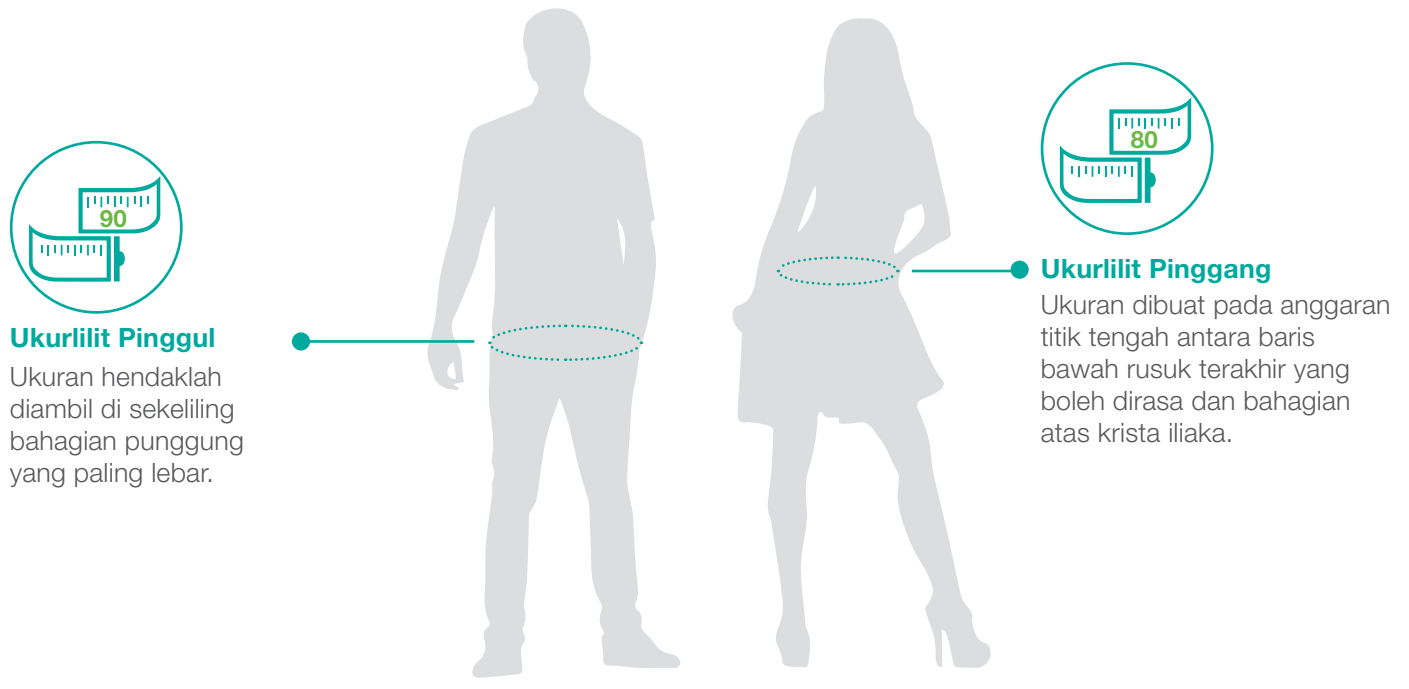
### 3 Ukurlilit Pinggang & Nisbah Pinggang kepada Pinggul

**Obesiti abdominal** juga dikenali sebagai obesiti pusat atau visera) ditakrifkan sebagai **lebih deposit lemak di kawasan abdomen**. Ia dikaitkan secara langsung dengan penyakit tidak berjangkit (NCD).

| Obesiti Abdominal |                    |                                 |
|-------------------|--------------------|---------------------------------|
|                   | Ukurlilit Pinggang | Nisbah Pinggang kepada Pinggul: |
| Perempuan         | >80cm (32 inci)    | > 0.85                          |
| Lelaki            | >90cm (35 inci)    | > 1.0                           |

Ukurlilit pinggang dan nisbah pinggang kepada pinggul anda hendaklah **di bawah** titik pemisahan yang disyorkan.

Sumber: Pertubuhan Kesihatan Sedunia



#### Nisbah Pinggang kepada Pinggul

Ukurlilit pinggang dibahagikan dengan ukurlilit pinggul

#### Contoh:

Ukurlilit pinggang : 75cm  
 Ukurlilit pinggul : 90cm  
**Nisbah pinggang-pinggul anda : 0.83**

#### Timbang dan ukur diri anda dengan kerap

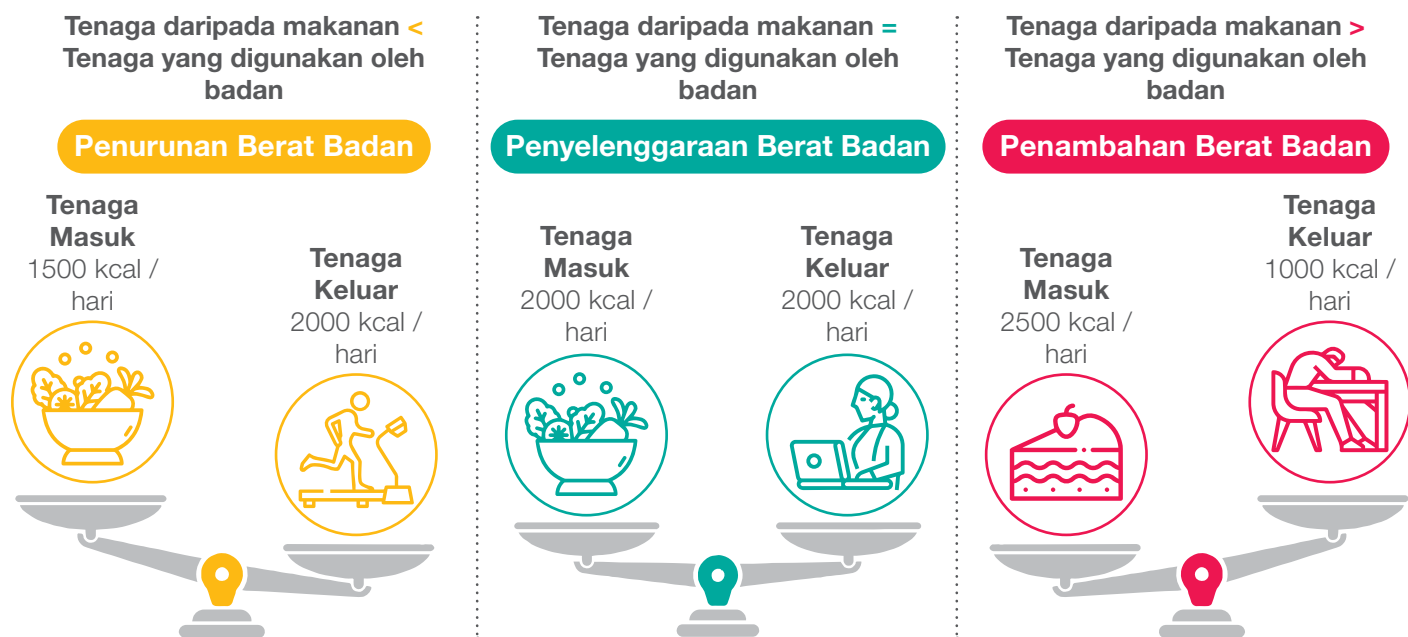
**1** Timbang diri anda dalam pakaian yang ringan dan tanpa kasut menggunakan penimbang yang sama sekurang-kurangnya sekali seminggu, sebaik-baiknya sebelum sarapan.

**2** Ukur ukurlilit pinggang menggunakan pita pengukur, sekurang-kurangnya sekali sebulan.

# Prinsip Pengurusan Berat Badan: Imbangan Tenaga

Imbangan tenaga anda ialah keseimbangan kalori yang diambil melalui makan dan minum berbanding kalori yang dibakar melalui aktiviti fizikal. Apa yang anda makan dan minum ialah **TENAGA MASUK**. Apa yang anda bakar melalui aktiviti fizikal ialah **TENAGA KELUAR**. Tenaga diukur dalam kalori.

## INPUT Kalori & OUTPUT Kalori Menentukan Berat Badan Anda



**Pemakanan yang betul (mengamalkan diet yang seimbang)** dan **aktiviti fizikal harian** adalah komponen utama mana-mana program pengurusan berat badan yang berkesan.

Pada asasnya, penurunan berat badan berlaku hanya melalui **keseimbangan tenaga negatif atau defisit kalori** yang dihasilkan apabila kita menggunakan atau membakar lebih banyak kalori daripada yang kita ambil.

Cara paling berkesan untuk mencipta defisit kalori ini adalah melalui gabungan diet (mengehadkan pengambilan kalori) dan senaman (meningkatkan penggunaan kalori).

Pada asasnya:  
**KALORI YANG DIAMBIL < KALORI YANG DIBAKAR  
= PENURUNAN BERAT BADAN**



# Tingkatkan Kalori Anda yang Dibakar dengan Meningkatkan Pengambilan Protein Anda

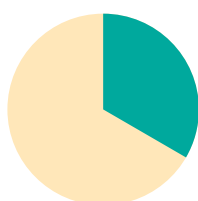
Kita mendapat kalori daripada makanan. Karbohidrat, lemak dan protein adalah makronutrien utama yang memberikan anda tenaga dalam bentuk kalori yang diperlukan untuk mengekalkan fungsi dan struktur badan anda. Karbohidrat menyediakan 4 kalori setiap gram, protein menyediakan 4 kalori setiap gram dan lemak menyediakan 9 kalori setiap gram.

Untuk menurunkan berat badan, hadkan pengambilan kalori daripada makanan tinggi lemak dan tinggi karbohidrat.

Sementara itu, anda boleh mendapat manfaat dengan **menambah lebih banyak protein** dalam diet anda kerana protein boleh memainkan peranan dalam kejayaan penurunan berat badan. Menambah lebih banyak protein dalam diet anda **boleh menggalakkan rasa kenyang dan mengelakkan kehilangan otot. Protein juga mempunyai kesan termik tertinggi**, bermakna ia memerlukan lebih banyak kalori untuk dihadam berbanding karbohidrat atau lemak.

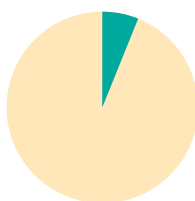
## Mengapa Peningkatan dalam Protein?

Menghadam Protein membakar lebih banyak kalori berbanding Lemak dan Karbohidrat



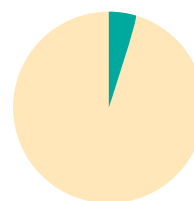
Membakar  
30-40% kalori

Protein



Membakar  
5-6% kalori

Karbohidrat



Membakar  
4-5% kalori

Lemak



## Berapa Banyak Protein yang Anda Perlukan?

Paling minimum untuk mengelakkan kekurangan; tidak mencukupi bagi menggalakkan kesihatan yang optimum

**0.8g x berat badan (kg)**

Jumlah Ideal

**1g\* x berat badan (kg)**

\*RNI, MOH (2017)

Atlet, pembina badan dan mereka yang kerap bersenam

**1.2g - 1.7g x berat badan (kg)**

Perlahan-lahan tingkatkan pengambilan protein anda dengan menggantikan makanan proses atau karbohidrat atau lemak yang berlebihan dengan makanan yang kaya dengan protein.

Cari **sumber protein berasaskan haiwan tanpa lemak** seperti daging, ikan, ayam, telur dan tenusu. Anda juga boleh mendapatkan protein anda daripada **sumber berasaskan tumbuhan** seperti soya dan legum. Serbuk protein juga merupakan pilihan yang baik untuk meningkatkan pengambilan protein anda.

# Penetapan Matlamat

## Menetapkan Matlamat Realistik & Boleh Dicapai

Mempunyai visi yang jelas tentang matlamat penurunan berat badan anda adalah penting untuk kejayaan anda. Malangnya, ramai orang menyerah diri sebelum mencapai matlamat penurunan berat badan mereka kerana mereka mengharapkan hasil yang cepat serta tidak memerlukan sebarang usaha, masa atau ketekunan. Apabila mereka berhadapan dengan jumlah usaha yang diperlukan, ia menyebabkan mereka berasa terlalu terbeban untuk melakukan apa-apa pun. Anda boleh mengatasi perasaan buntu ini dengan melakukan analisis melalui penetapan matlamat yang realistik dan boleh dicapai yang mendorong anda keluar dari zon selesa anda.



- G**row what matters (Bangunkan perkara yang penting)
- O**ne step (Satu langkah)
- A**t a time (Pada satu-satu masa)
- L**ittle by little, your (Sedikit demi sedikit)
- S**teps will add up. (Langkah anda akan bertambah)

## Contoh matlamat yang realistik dan boleh dicapai:

-  Kadar penurunan berat badan: **0.5kg – 1kg setiap minggu** (Turun lebih kurang 2 – 4kg setiap bulan)
-  Turun sekurang-kurangnya **5-10%** daripada berat badan awal sepanjang 6 bulan
-  Mengurangkan **sekurang-kurangnya 4cm** ukurlilit pinggang atau mencapai ukuran normal sepanjang 6 bulan

Malah penurunan berat badan yang sederhana pun iaitu sebanyak 5-10% daripada jumlah berat badan anda berkemungkinan **menghasilkan manfaat kesihatan** seperti **menambah baik tekanan darah, kolesterol darah dan gula darah.**

Sumber: CDC, 2022



# Garis Panduan Pemakanan Umum

## SEIMBANG

Makan makanan daripada semua kumpulan makanan dalam setiap hidangan.

## SEDERHANA

Makan dalam jumlah yang sederhana. Hanya makan secukupnya, jangan terlalu banyak atau terlalu sedikit mana-mana makanan.

## PELBAGAI

Sertakan pelbagai makanan dalam diet harian anda. Suai dan padan!



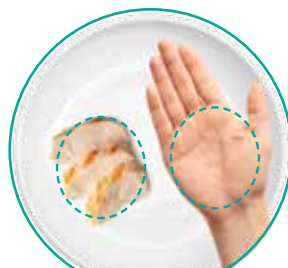
## Peraturan Pinggan Sihat Rakyat Malaysia

#SukuSukuSeparuh



## Kawalan Bahagian

Cara yang fleksibel untuk mengambil jumlah karbohidrat yang betul untuk diet yang seimbang.



Protein



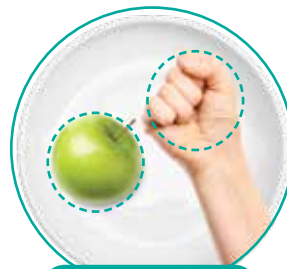
Karbohidrat



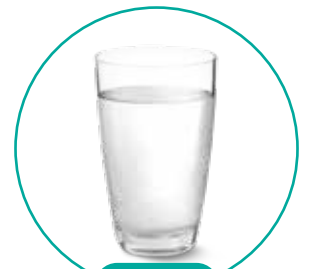
Sayur-sayuran



Minyak



Buah-buahan



Air

## Tabiat Makan yang Sihat

Makan dengan penuh keprihatinan ialah teknik yang membantu anda mengurus tabiat makan anda dengan lebih baik. Makan dengan penuh kesedaran melibatkan tumpuan yang lebih kepada makanan anda dan perasaan anda. Ia membantu anda belajar membezakan antara kelaparan fizikal dan emosi. Ia juga telah ditunjukkan dapat mengurangkan tingkah laku makan yang tidak teratur, menyokong penurunan berat badan dan membantu anda berasa lebih baik.

## Makan dengan Penuh Kesedaran

Makan perlahan-lahan. Kunyah 20-30 kali sebelum menelan.

Kekalkan masa makan yang teratur.

Makan tanpa sebarang gangguan.

Elakkan makan malam yang lewat atau makan lewat malam yang berat.

Tangguhkan keinginan makan mengikut emosi dan elakkan godaan makanan.

Berhenti makan apabila anda kenyang.

Buat pilihan snek yang lebih sihat.

Dengar isyarat kelaparan sebenar.

Elakkan makan snek terus dari beg.



# Aktiviti Fizikal

## Aerobik & Senaman Latihan Kekuatan

Pelan senaman yang disyorkan oleh BodyKey disegerakkan dengan tahap kecergasan serta matlamat penurunan berat badan jangka panjang anda. Terdapat bukti saintifik kukuh yang menunjukkan bahawa mendapat jumlah aktiviti berstruktur yang betul akan menyokong usaha anda untuk menurunkan berat badan dan mengekalkan berat badan. Aktiviti fizikal juga meningkatkan penggunaan tenaga dan mempunyai kesan positif terhadap tekanan, tidur dan mood.

## Apakah tahap aktiviti yang disyorkan?

Cadangan WHO terkini menyokong agar orang dewasa melibatkan diri **sekurang-kurangnya 30 minit dalam senaman aerobik keamatan sederhana hingga berat, sekurang-kurangnya lima hari seminggu** untuk manfaat kesihatan yang banyak. Anda boleh mengagihkan aktiviti anda sepanjang minggu dan membahagikannya kepada beberapa bahagian masa yang lebih kecil.

**Aktiviti menguatkan otot** yang melibatkan kumpulan otot utama hendaklah dijalankan **sekurang-kurangnya dua hari seminggu** untuk membantu meningkatkan jisim otot.



### **Anda tidak perlu menjadi atlet! Sedikit pergerakan juga akhirnya bertambah!**

Melibatkan diri dalam senaman dan pergerakan harian umum yang sesuai untuk anda boleh menjadikannya lebih cepat dan lebih mudah untuk anda mencapai matlamat pengurusan berat badan anda.

## Rutin Senaman yang Kerap

Jika anda tidak biasa bersenam dengan kerap dan tidak tahu di mana hendak bermula, berikut adalah **panduan senaman** untuk membantu anda bermula.

LUANGKAN MASA UNTUK KECERGASAN



Cuba sesuaikan dengan mana-mana latihan berikut ke dalam jadual anda:

|  | Senaman          | Sasaran/Tempoh   | Kekerapan   |
|--|------------------|--|---|
|  | Berjalan         |  10,000 langkah |  Setiap hari         |
|  | Menaiki Tangga   |  15 minit       |  Setiap hari         |
|  | Aerobik          |  30 minit       |  2 - 3 kali seminggu |
|  | Latihan Kekuatan |  20 minit       |  2 - 3 kali seminggu |



# Aktiviti Fizikal

**Sasarkan untuk mencapai 10,000 langkah setiap hari**

Tip lain untuk menjadi lebih aktif secara fizikal ialah berjalan 10,000 langkah setiap hari.

**Berikut adalah beberapa tip untuk membantu anda mula mengumpul langkah dan mencapai matlamat ini.**



Pergi berjalan pantas selama 10 minit di sekitar kawasan kejiranan.

Berjalan untuk makan tengah hari atau ke kedai.

Berjalan-jalan semasa waktu makan tengah hari anda.

Letakkan kereta anda lebih jauh untuk mendapatkan langkah tambahan.

Di tempat kerja, berjalan ke meja rakan sekerja anda dan bukannya menghubungi atau menghantar mesej kepada mereka.

Tetapkan pemasa untuk bangun setiap setengah jam atau lebih dan berjalan di sekitar rumah atau pejabat anda

Naiki tangga daripada menggunakan lif atau eskalator.

Berjalan setempat/ berjoging di atas sawat injak/ lompat tali sambil menonton TV.

Bergerak perlahan semasa anda bercakap di telefon.

Lakukan kerja rumah lebih kerap dan lakukannya secara manual seperti menyapu dan mengemop lantai, membasuh kereta.

# Panduan Suplemen Pengurusan Berat Badan

## Salmon Omega Complex

Asid lemak Omega-3 adalah komponen struktur kritikal membran sel. Ia turut memainkan peranan penting dalam metabolisme lipid darah dan kesihatan jantung.

Ambil satu gel lembut setiap hari selepas makan untuk memenuhi jurang diet asid lemak Omega-3 anda. Ambilnya sama ada selepas sarapan, makan tengah hari atau makan malam.

## Minuman Kocak Pengganti Sajian

Minuman berkhasiat yang mengandungi protein, serat, 22 vitamin dan mineral yang menyediakan sekurang-kurangnya satu pertiga daripada keperluan pemakanan harian kita sambil mengawal pengambilan kalori.

Gantikan 1 hidangan pada waktu malam. Jika makan malam anda biasanya ringan, gantikan makanan paling berat pada hari itu dengan minuman kocak. Minuman kocak pengganti sajian boleh diambil sebagai sarapan yang sihat.

## Mixed Fiber Powder

Ia adalah sumber prebiotik yang baik, berfungsi sebagai makanan untuk probiotik (bakteria baik) untuk meningkatkan kesihatan usus.

Ambil 1 pek batang pada waktu pagi atau mana-mana masa pilihan yang lain untuk rasa kenyang, kesihatan penghadaman yang baik dan meningkatkan fungsi metabolisme. Ia juga boleh dicampur dengan Minuman Kocak Pengganti Sajian dan Minuman Protein Soya.

## Botanical Beverage Mix Chicory Root Extract with Probiotics

Setiap hidangan pek batang mempunyai 6.3 bilion CFU daripada gabungan eksklusif 5 strain probiotik untuk membantu mengimbangkan dan mengekalkan mikrobiom usus.

Ambil satu pek batang setiap hari. Produk ini boleh dimakan pada bila-bila masa ketika perut kosong. Tuangkan terus ke lidah atau campurkan dengan makanan dan minuman sejuk.

## Minuman Protein Soya

Gabungan unik soya, gandum dan kacang pis membekalkan sumber protein diet berkualiti tinggi yang sangat baik untuk pertumbuhan, penyelenggaraan dan pembaikan otot dan tisu.

Ambil 1-2 skup (bergantung kepada keperluan protein harian seseorang) bersama dengan Minuman Kocak Pengganti Sajian untuk rasa kenyang dan pemeliharaan jisim otot.



# Sampel Pelan Sajian & Suplemen

## Makan Tengah Hari yang Seimbang (441 Kcal)

- 1 mangkuk nasi
- 1 skup sayur-sayuran goreng kilas
- 1 skup legum
- 1 keping ikan sebesar tapak tangan dengan kuah sup sayur

## Selepas makan tengah hari, ambil 1 biji gel lembut Nutrilite Salmon Omega Complex

(Pilihan lain: ambilnya selepas sarapan / makan malam)

## Sarapan yang Sihat (340kcal)

- Salad hijau
- 2 sudu besar kuah bijan Asia
- 2x telur rebus
- 1 hidangan buah-buahan

## Snek yang Sihat (179 Kcal)

- Segenggam campuran kacang panggang



## Mulakan pagi anda dengan segelas air

- Mixed Fiber Powder (1 pek batang)
- Botanical Beverage Mix Chicory Root Extract with Probiotics (1 pek batang)

## Pengganti Sajian (anggaran 245Kcal)

- Minuman Kocak Pengganti Sajian BodyKey (1 paket)
- Minuman Protein Soya (1-2 skup - Bergantung kepada keperluan protein harian seseorang)



LUANGKAN MASA UNTUK BERSENAMI

# Resipi Minuman Kocak yang Sihat dengan Pengganti Sajian BodyKey

Anda boleh mengadunkan Minuman Kocak Pengganti Sajian dan Minuman Protein Soya dengan makanan fungsian untuk manfaat tambahan, sebagai contoh:

## Resipi 1

- 1x epal hijau
- 1x batang saderi
- ½ ubi bit kecil
- 1x pek batang Nutrilite Mixed Fiber Powder
- 1x Nutrilite Botanical Beverage Mix Chicory Root Extract With Probiotics
- 1x paket Minuman Kocak Pengganti Sajian BodyKey by Nutrilite (Beri)
- 1x skup Minuman Protein Soya Nutrilite
- 250ml air sejuk

## Resipi 2

- ½ avokado
- ½ pisang
- 1 cawan bayam muda
- 1x pek batang Nutrilite Mixed Fiber Powder
- 1x Nutrilite Botanical Beverage Mix Chicory Root Extract With Probiotics
- 1x paket Minuman Kocak Pengganti Sajian BodyKey by Nutrilite (Coklat)
- 1x skup Minuman Protein Soya Nutrilite
- 250ml air sejuk

## Resipi 3

- ½ cawan tunas Alfalfa
- 5x walnut
- 10x badam
- ½ timun
- 1x pek batang Nutrilite Mixed Fiber Powder
- 1x Nutrilite Botanical Beverage Mix Chicory Root Extract With Probiotics
- 1x paket Minuman Kocak Pengganti Sajian BodyKey by Nutrilite (Café Latte)
- 1x skup Minuman Protein Soya Nutrilite
- 250ml air sejuk

## Resipi 4

- 1x daun kubis ungu besar
- ½ plum hitam
- ½ pir hijau
- 1x pek batang Nutrilite Mixed Fiber Powder
- 1x Nutrilite Botanical Beverage Mix Chicory Root Extract With Probiotics
- 1x paket Minuman Kocak Pengganti Sajian BodyKey by Nutrilite (Café Latte)
- 1x skup Minuman Protein Soya Nutrilite
- 250ml air sejuk

Penafian: Resipi minuman kocak sihat yang disediakan di atas adalah untuk rujukan sahaja. Jika anda mempunyai sebarang masalah kesihatan atau sedang mengambil sebarang ubat-ubatan, sila berunding dengan doktor anda sebelum membuat sebarang perubahan yang ketara kepada diet anda, termasuk memasukkan jus sihat ke dalam pelan diet harian anda. Walaupun minuman kocak sihat boleh menjadi tambahan sihat kepada diet anda, ia mungkin tidak sesuai untuk semua orang dan berpotensi menyebabkan interaksi dengan ubat-ubatan. Anda bebas untuk membuat minuman kocak sihat anda sendiri dengan buah-buahan dan sayur-sayuran berbeza yang sesuai dengan anda.





# Lihat Perbezaannya

## Panduan Pemantauan Program Pengurusan Berat Badan Set Semula Usus BodyKey



**Tahniah! Anda telah mengikuti program dengan ketat dan kini sedang menikmati manfaat menjalani kehidupan yang lebih ceria dan lebih sihat.**

**Kini, ambil langkah seterusnya dalam perjalanan anda menggunakan penyelesaian bersasar atau set produk khusus untuk matlamat kesihatan anda.**

Teruskan perjalanan anda untuk menjalani kehidupan yang lebih sihat dan lebih ceria serta nikmati sokongan produk Nutrilite™ di setiap langkah yang anda lalui.

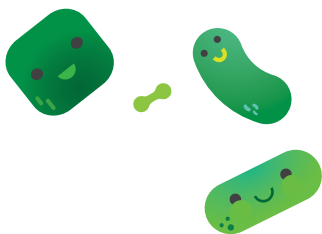
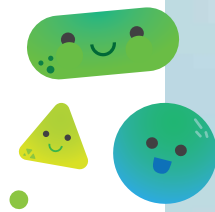


# Rujukan

- <http://www.euromonitor.com/amway-claims>
- Hills, Jr. Ronald, et al. "Gut Microbiome: Profound Implications for Diet and Disease." PubMed Central (PMC), 16 July 2019, [www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6682904](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6682904)
- Conlon M.A., Bird A.R. The impact of diet and lifestyle on gut microbiota and human health. *Nutrients*. 2015;7:17–44
- Singh R.K., Chang H.W., Yan D., Lee K.M., Ucmak D., Wong K., Abrouk M., Farahnik B., Nakamura M., Zhu T.H., et al. Influence of diet on the gut microbiome and implications for human health. *J. Transl. Med.* 2017;15:73
- Jones DQ,S. *Textbook of Functional Medicine*. WA: Gig Harbor; 2006.
- Lawrence, Kate, and Jeannette Hyde. "Microbiome Restoration Diet Improves Digestion, Cognition and Physical and Emotional Wellbeing." *Microbiome Restoration Diet Improves Digestion, Cognition and Physical and Emotional Wellbeing*. PLOS ONE, 14 June 2017
- American Heart Association
- Singh, Rasnik K., et al. "Influence of Diet on the Gut Microbiome and Implications for Human Health." PubMed Central (PMC), 8 Apr. 2017, [www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5385025](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5385025).
- Malaysia Dietary Guidelines, 2020
- Marton, Ledyane Taynara, et al. "Omega Fatty Acids and Inflammatory Bowel Diseases: An Overview." PubMed Central (PMC), 30 Sept. 2019, [www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6801729](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6801729).
- Costantini, Lara, et al. "Impact of Omega-3 Fatty Acids on the Gut Microbiota." PubMed Central (PMC), 7 Dec. 2017, [www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5751248](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5751248).
- Menni, Cristina, et al. "Omega-3 Fatty Acids Correlate With Gut Microbiome Diversity and Production of N-carbonylglutamate in Middle Aged and Elderly Women - Scientific Reports." *Nature*, 11 Sept. 2017, [www.nature.com/articles/s41598-017-10382-2](http://www.nature.com/articles/s41598-017-10382-2).
- Huang, H., Krishnan, H. B., Pham, Q., Yu, L. L., & Wang, T. T. Y. (2016). Soy and Gut Microbiota: Interaction and Implication for Human Health. *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, 64(46), 8695–8709. <https://doi.org/10.1021/acs.jafc.6b03725>
- Lang, A. (2022, January 5). 8 impressive health benefits of Apples. Healthline.
- Sandoval-Ramírez, B. A., Catalán, Ú., Calderón-Pérez, L., Companys, J., Pla-Pagà, L., Ludwig, I. A., Romero, M. P., & Solà, R. (2020). The effects and associations of whole-apple intake on diverse cardiovascular risk factors. A narrative review. *Critical reviews in food science and nutrition*, 60(22), 3862–3875.
- Azizah, N. C., Astuti, D., Fanani, Z., Karyati, S., & Kurnia, W. (2020). The influence of celery juice against blood pressure reduction in hypertension. *Journal of Physics: Conference Series*, 1477(6), 062009. <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1477/6/062009>
- Karthik Kumar, M. B. B. S. (2021, March 4). What are the benefits of eating celery? MedicineNet.
- Marengo.K (2019). Beetroot juice: 6 health benefits, nutrition, and how to use it. Medical News Today.
- Bonilla Ocampo, D. A., Paipilla, A. F., Marín, E., Vargas-Molina, S., Petro, J. L., & Pérez-Idárraga, A. (2018). Dietary Nitrate from Beetroot Juice for Hypertension: A Systematic Review. *Biomolecules*, 8(4).
- Johnson.M (2022). Health benefits and nutritional value of spinach. Medical News Today.
- Link, R. (2020, March 27). 5 evidence-based benefits of spinach juice. Healthline.
- Booth, S. (2022, August 8). Everything you need to know about avocados. WebMD.
- Bjarnadottir, A. (2021, October 29). Bananas: 11 evidence-based health benefits. Healthline.
- Bjarnadottir, A. (2019, March 25). Tomatoes 101: Nutrition facts and health benefits. Healthline.
- Collins EJ, Bowyer C, Tsouza A, Chopra M. Tomatoes: An extensive review of the associated health impacts of tomatoes and factors that can affect their cultivation. *Biology (Basel)*. 2022;11(2):239. doi:10.3390/biology11020239
- Khan, Yasmin & Khan, Rafeeq & Afroz, Syeda & Siddiq, Afshan. (2010). Evaluation of hypolipidemic effect of citrus lemon. *J. basic appl. Sci.* 6. 39-43.
- Woolley, E. (2022, April 24). Should you eat more lemons if you have diabetes? Verywell Health.
- Olsen N (2019). Cucumbers: Health benefits, nutritional content, and uses. Medical News Today.
- Sobel, A. (2019, July 9). Cabbage juice: Uses, benefits, and side effects. Healthline.
- Elliott, B. (2017, May 13). 7 health benefits of plums and prunes. Healthline.
- Kaulmann, A., Legay, S., Schneider, Y. J., Hoffmann, L., & Bohn, T. (2016). Inflammation related responses of intestinal cells to plum and cabbage digesta with differential carotenoid and polyphenol profiles following simulated gastrointestinal digestion. *Molecular nutrition & food research*, 60(5), 992–1005. <https://doi.org/10.1002/mnfr.201500947>
- Wartenberg, L. (2019, July 12). 9 health and nutrition benefits of pears. Healthline.
- Link, R. (2022, November 28). 8 ways Brussels Sprouts Benefit Your Health. Healthline. <https://www.healthline.com/nutrition/benefits-of-brussels-sprouts>
- Kubala, J. (2019, March 18). Oranges 101: Health Benefits and nutrition facts. Healthline.
- Kubala, J. (2022, January 31). Kiwi benefits: Heart health, digestion, and more. Healthline.
- Meixner Ms, M. R. (2018, May 23). 7 Great Reasons to Add Dragon Fruit to Your Diet. Healthline. <https://www.healthline.com/nutrition/dragon-fruit-benefits>
- Jones, R. T. D. (2016, September 3). Alfalfa. Healthline. <https://www.healthline.com/nutrition/alfalfa>
- Leech, M. J. S. (2018, October 9). 10 Proven Health Benefits of Blueberries. Healthline. <https://www.healthline.com/nutrition/10-proven-benefits-of-blueberries>
- McCulloch, M. M. S. (2018, July 9). 13 Proven Health Benefits of Walnuts. Healthline. <https://www.healthline.com/nutrition/benefits-of-walnuts>
- Leech, M. J. S. (2018a, September 6). 9 Evidence-Based Health Benefits of Almonds. Healthline. <https://www.healthline.com/nutrition/9-proven-benefits-of-almonds>
- Julson, M. E. S. (2022, November 15). 6 Surprising Health Benefits of Sweet Potatoes. Healthline. <https://www.healthline.com/nutrition/sweet-potato-benefits>
- Silver, N. (2021, February 24). Bitter Melon and Diabetes. Healthline. <https://www.healthline.com/health/diabetes/bitter-melon-and-diabetes>
- Bjarnadottir, M. A. S. (2019, May 3). Carrots 101: Nutrition Facts and Health Benefits. Healthline. <https://www.healthline.com/nutrition/foods/carrots>
- WHO, IOTF/IASO. The Asia-Pacific perspective: Redefining Obesity and its treatment. 2000.
- InBody USA. (2018, August 9). Is it healthy to have a low body fat percentage? InBody USA. <https://inbodyusa.com/blogs/inbodyblog/is-it-healthy-to-have-a-low-body-fat-percentage/>
- World Health Organization. (2011). Waist circumference and waist-hip ratio: Report of a Who expert consultation, Geneva, 8-11 december 2008.
- NCCFN (2017). Recommended Nutrient Intake for Malaysians. National Coordinating Committee on Food and Nutrition, Ministry of Health Malaysia, Putrajaya.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2022, September 19). Losing weight. Centers for Disease Control and Prevention.



bodykey  
by  NUTRILITE



Panduan pengguna ini bertujuan untuk Pemilik Perniagaan Amway sahaja. Ia tidak dimaksudkan untuk diedarkan kepada orang awam. Kandungannya adalah bertujuan untuk maklumat sahaja dan bukan pengganti nasihat perubatan profesional. Sila berunding dengan doktor anda tentang sebarang soalan atau kemusykilan yang anda mungkin ada mengenai kesihatan anda.

