

 **nutrilite™**

# Shake It Up!



**Manfaatkan KEHEBATAN PROTEIN**



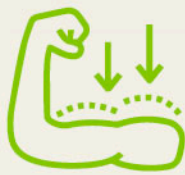


# Adakah anda makan protein yang mencukupi? Mari kita selidik!

Tandakan yang berkaitan dengan anda.



Sentiasa Lapar



Kehilangan Otot



Lesu



Pemulihan daripada  
Senaman yang Perlahan



Sistem Imun  
yang Lemah



Keguguran Rambut



Kuku Rapuh



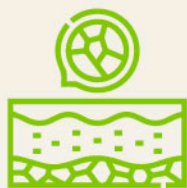
Penahanan Cecair



Penyembuhan Luka  
yang Lambat



Sukar Menumpukan  
Perhatian



Perubahan pada  
Tekstur Kulit



Tulang yang Lemah

Jika anda telah menanda sekurang-kurangnya tiga (3) daripadanya, mula berikan perhatian kepada pengambilan protein anda!

# Pengetahuan Asas Tentang Protein Segala-galanya yang perlu anda tahu tentang protein



Anda tentunya sudah sedia maklum tentang manfaat protein - ia merupakan blok binaan gaya hidup sihat. Tetapi ketika anda sibuk memenuhi tuntutan kerja dan kehidupan keluarga, mustahak untuk memahami cara protein memainkan peranan penting dalam menyokong kesejahteraan keseluruhan anda ketika anda menjalani hari anda.

Mari kita ketahui kesemuanya tentang nutrien yang penting ini dan mula **Shake It Up untuk Manfaatkan Kehebatan Protein.**

## Apakah itu protein?

Protein bukan hanya satu lagi nutrien dalam senarai - ia memainkan peranan penting dalam mengekalkan serta meningkatkan kesihatan dan vitaliti. Mengekalkan fungsi dan kesejahteraan badan anda secara keseluruhan sememangnya sama penting seperti cara badan anda memerlukan oksigen dan air untuk hidup.



### Fakta Menyeronokkan



## Tahukah anda bahawa setiap satu sel dalam badan anda bergantung pada protein untuk melaksanakan tugasnya dengan berkesan?

Daripada membina dan memperbaiki tisu, kepada menyokong fungsi imun dan banyak lagi, protein benar-benar wira yang tidak didendang bagi jentera kompleks badan anda.

## Mengapa saya memerlukan protein?



Pembentukan sel darah merah dan putih



Blok binaan untuk tisu badan



Mengekalkan pertumbuhan tisu



Mensintesiskan kolagen



Sumber tenaga





## Siapakah yang memerlukan protein?

Jawapan pendek: **SEMUA ORANG!**

Secara purata, rakyat Malaysia hanya mengambil **57g** protein sehari, lebih rendah daripada saranan Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) iaitu **83g**.



## Ingin tahu berapa banyakkah protein yang diperlukan oleh badan anda?

Klik **DI SINI** untuk kalkulator protein



Berikut ialah cara protein boleh dimanfaatkan oleh semua orang dari setiap peringkat umur:



### Kanak-kanak & Remaja

- Menyokong pertumbuhan dan perkembangan yang lebih kukuh
- Meningkatkan perlindungan daripada bakteria dan virus
- Tenaga dan stamina untuk belajar dan aktiviti bersukan



### Orang Dewasa Bekerja/ Ibu Bapa

- Tenaga yang seimbang di tempat kerja dan di rumah
- Membina otot untuk orang dewasa yang aktif
- Kulit, rambut dan kuku yang berseri



### Warga Emas

- Meningkatkan kekuatan otot
- Mengekalkan jisim tulang
- Menyokong kesihatan mobiliti
- Penuaan yang perlahan & sihat

Ketandusan idea untuk memasukkan lebih banyak protein dalam pengambilan harian anda? Lihat resipi enak lagi mudah kami!

Klik **DI SINI** untuk resipi yang padat dengan protein



# Semua manfaat ini kedengaran sungguh menakjubkan! Di manakah saya boleh mendapatkan sumber protein saya?



Daging, ayam itik dan ikan



Produk tenusu



Legum & Bijirin



Kekacang



Tauhu



Biji-bijian

## Kami juga mengesyorkan: Minuman Protein Soya Nutrilite

### Menawarkan campuran unik



Soya

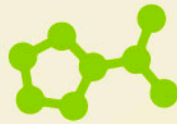


Gandum



Kacang Pis Kuning

### Mengandungi



9 asid amino perlu (EAA) untuk menyokong



pencernaan



pertumbuhan dan pembaikan tisu



penghasilan hormon



fungsi otak

### Sesuai untuk



vegetarian



pengguna tak tolerans laktosa



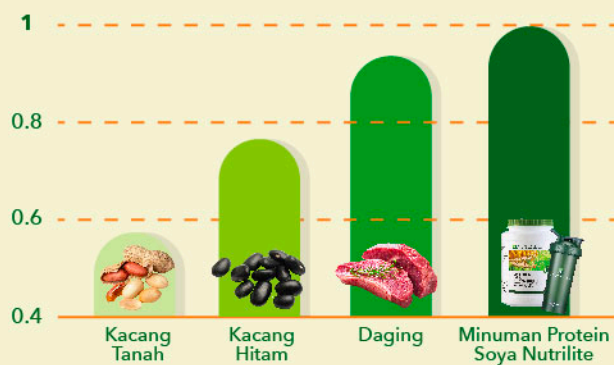
dan bebas daripada bahan yang dihasilkan daripada haiwan

Keselamatan dan kualiti terjamin melalui Proses Kebolehejekan 9 Langkah Nutrilite


Mempunyai **Skor Asid Amino yang Diperbetulkan dalam Kebolehcernaan Protein (PDCAAS)** sebanyak

**1**

bagi memastikan protein dan asid amino boleh dicerna dengan mudah<sup>1</sup>.



Carta di atas mencerminkan perbandingan PDCAA antara sumber protein yang berbeza.

1 hidangan (10g)  membekalkan 8g protein berkualiti tinggi.







 Rendah lemak & bebas kolesterol. 

Melengkapi makanan dan minuman lain bagi membantu memenuhi keperluan protein harian dan mengawal rasa lapar.



# Tahukah anda?

Pengambilan harian **25 gram Minuman Protein Soya Nutrilite setiap hari** boleh membantu mengawal jumlah tahap kolesterol. Pengambilan ini boleh membantu **mengurangkan kepekatan LDL anda sebanyak 30%**, sambil meningkatkan pengeluaran kolesterol baik<sup>3</sup>.

	Protein	Lemak	Karbohidrat	Kalori
1 skup Minuman Protein Soya Nutrilite 	8g	0.5g	0.3g	40kcal
1 biji telur 	8g	6.8g	0.41g	90.2kcal
1 keping kepak ayam goreng 	8g	8g	5g	130kcal
1 pinggan kuetiau goreng 	8g	15.5g	36.2g	321kcal
1 pinggan nasi lemak 	14.7g	11g	86.6g	505kcal
1 roti canai and dal 	6.65g	10.3	45.5g	300kcal

Berlatih mengawal catuan boleh membantu anda menurunkan pengambilan kalori anda agar anda tidak mengambil lebih banyak kalori daripada yang anda bakar. Ini boleh membantu anda mengekalkan berat badan yang sihat.

## Mengapa Minuman Protein Soya Nutrilite 900g?

1 keluarga\* mengambil hampir 750g\*\* protein dalam masa



7 hari pengambilan yang lebih banyak



Minuman Protein Soya Nutrilite 450g

\* Keluarga merujuk kepada isi rumah yang mengandungi 2 orang dewasa bekerja, 3 orang kanak-kanak/remaja, ibu bapa yang berumur

\*\* 1 skup Minuman Protein Soya Nutrilite (10g) = 8g protein



 **BELI SEKARANG**

### Rujukan

1. Hoffman, J. R., & Falvo, M. J. (2004). Protein - Which is Best. Journal of Sports Science & Medicine, 3(3), 118-130.
2. Malaysian Food Composition Database, Ministry of Health Malaysia
3. Influence of Soy Lecithin Administration on Hypercholesterolemia, Hindawi Publishing Corporation Cholesterol Volume 2010, Article ID 824813, 4 pages doi:10.1155/2010/824813

