

Nutrisi Seimbang di Bulan Ramadan Bersama Herbalife

Sebagai sebuah syarikat nutrisi dan pengurusan berat badan terulung di dunia, Herbalife sentiasa menggalakkan gaya hidup yang sihat untuk melangsingkan tubuh ataupun menambah berat badan.

Program pengurusan berat badan ini telah direka khas untuk

- Mengawal rasa lapar anda
- Mengekalkan metabolisme sihat
- Mengurangkan lebihan lemak
- Kekal bertenaga dan ceria

Jadual Pemakanan Bersama Herbalife

Jadikanlah rangkaian produk Herbalife seperti :

- Formula 1 Nutritious Mixed Soy Powder Drink
- Tea Mix
- Formula 3 Blended Soy and Whey Protein
- Herbal Aloe Concentrate Mix

sebahagian daripada pemakanan anda pada bulan Ramadan ini.

Berikut adalah cadangan jadual pemakanan untuk anda sepanjang Ramadan:



Herbal Aloe Concentrate Mix



Tea Mix



F1 Nutritious Mixed Soy Powder Drink
F3 Blended Soy and Whey Protein Powder



Kurma 3-7 biji
Air kosong secukupnya



Kurma 3-7 biji



Herbal Aloe Concentrate Mix



Tea Mix



F1 Nutritious Mixed Soy Powder Drink
F3 Blended Soy and Whey Protein Powder



Air kosong secukupnya



Makanan sihat berwarna-warni



ATAU



ATAU



Air kosong secukupnya



NUTRISI SEIMBANG DI BULAN PUASA
CANTIK BERGAYA DI HARI RAYA
KEKAL BERTENAGA SEPANJANG MASA

Hubungi
Ahli Bebas Herbalife anda:



RAMADAN

Pengambilan makanan yang seimbang dan berkhasiat adalah penting untuk mengekalkan kesihatan di Bulan Ramadan. Produk Herbalife membantu membekal nutrien dan memberi tenaga untuk anda melakukan ibadah di Bulan Ramadan yang mulia ini.



BERBUKA PUASA

Berbuka puasa dengan **kurma** dan **segelas air, susu, jus buah-buahan** atau **sup**

- sumber **karbohidrat** yang baik¹
- membekal **tenaga segera** yang diperlukan¹
- membekal **penghidratan**¹
- membekal **nutrien**¹

Sumber:

1. British Nutrition Foundation, A Healthy Ramadan, June 2015
2. Diabetes UK, Fasting & Diabetes
3. RMIT University Australia, Healthy fasting during Ramadan
4. The National, Have A Healthy Ramadan, 1 August 2011
5. Nestle Middle East Consumer Portal, Start Your Day In A Healthy Way With Suhoor
6. Dr Syed H. Akthar, Health Aspects of Fasting in Ramadan: Stay Healthy During Ramadan, Islamic Research Foundation International (IRFI)
7. HealthXchange.com.sg - Tips for Healthy Ramadan Fasting

HIDANGAN UTAMA

- Fokus pada **kualiti**, bukan kuantiti*
- Fokus pada **penghidratan** dan **tenaga** yang diperlukan oleh tubuh badan*
- Hadkan makanan goreng dan masin*
- **Merancang pemakanan** anda terlebih dahulu*

*Semua maklumat hanya bertujuan untuk pengetahuan am anda dan bukan merupakan gantian untuk nasihat perubatan atau rawatan untuk keadaan perubatan yang spesifik. Maklumat ini tidak bertujuan untuk menggantikan nasihat profesional perubatan peribadi anda.

APA YANG BERLAKU KETIKA BERPUASA?

- Semasa berpuasa, badan akan mula menggunakan **karbohidrat** dalam badan sebagai **sumber tenaga**^{1,2,3}
- Apabila badan kehabisan karbohidrat, **lemak** pula akan digunakan sebagai **sumber tenaga yang seterusnya**^{1,2,3}

JANGAN ABAIKAN SAHUR KERANA IA...

- Membantu mengurangkan **kelaparan dan dahaga**^{4,5}
- Membantu mengelakkan makan berlebihan semasa berbuka puasa*
- Membantu mengurangkan **keletihan** dan **sakit kepala** di siang hari^{4,5}
- Membantu mengawal **paras gula** dalam **darah**⁵
- Membekal **nutrien** dan **tenaga**^{4,5}

KETIKA SAHUR

Makan **buah-buahan** dan **sayur-sayuran** yang kaya dengan **serat**⁶ - Ia membantu anda rasa kenyang lebih lama sambil menyokong kesihatan sistem pencernaan⁶



Minum **air** yang mencukupi⁶



Hadkan pengambilan **garam** dan **kafein** berlebihan⁷



Pilih **karbohidrat kompleks** - Ia lambat dihadam, justeru membekalkan tenaga yang lebih stabil dan mampan⁶



Ambil **protein** - Ia membantu membina dan membaiki tisu badan di samping menyokong kesihatan imun⁷

