

# 27 TIPS MUDAHNYA NAK KURUS



& Menu Diet  
Mengikuti  
Berat Badan



Terima kasih kerana berminat untuk memiliki e-book 27 Tips MudahNya Nak Kurus dan Menu Mengikut Berat Badan.

E-book ini saya akan kongsi kepada anda  
**27 TIPS MUDAHNYA NAK KURUS & MENU MENGIKUT BERAT BADAN**  
yang InshaAllah dapat membantu anda fokus dan memberi motivasi untuk kurangkan berat badan.



Salam Ikhlas,

*Seth Hitfat*

**(Pengasas Hitfat®)**

Bachelor of Sport Science (UiTM)

# PRAKATA

Nak kurus, sihat, cantik, segak sememangnya diimpikan oleh setiap orang. Tetapi, tanpa usaha, ilmu dan tindakan, semua itu hanya mimpi.

Untuk meningkatkan tahap kesihatan dan kecergasan, anda perlukan strategi dan ilmu yang bagus. Anda perlu mulakan mengamalkan gaya hidup yang sihat.

Dalam ebook 27 Tips Mudahnya Nak Kurus dan Menu Mengikut Berat Badan, saya kongsi bersama anda idea-idea gaya hidup sihat untuk anda mulakan sekarang dan InsyaAllah akan ubah hidup anda.

Mudahnya Nak Kurus

# KOMITMEN



# KOMITMEN

Pastikan anda seorang yang mudah mesra dengan masyarakat sekeliling. Anda akan senang untuk merealisasikan setiap komitmen. Masyarakat ingin melihat prestasi anda dan menginginkan sesuatu yang berbeza daripada anda. Jika anda gagal untuk melakukan perkara yang anda target, anda perlu sentiasa bersedia melakukan perubahan untuk lebih berjaya.

**Tunaikan komitmen anda!** Beritahu kepada keluarga, kawan dan orang sekeliling bahawa anda telah membuat keputusan untuk menurunkan berat badan. anda juga boleh memberitahu target anda di media sosial seperti **instagram, facebook dan sebagainya**. Beritahu juga kawan sekerja. Lakukan usaha bersama-sama dengan rakan yang mempunyai target yang sama untuk menurunkan berat badan. Anda boleh melantik jurulatih peribadi. Bekerja bersama rakan yang lebih mengenali diri anda dapat membantu anda mencapai target dengan efektif.

Perkara utama yang perlu dititikberatkan adalah **pastikan anda mengenali diri anda sendiri** supaya anda dapat melakukan setiap latihan mengikut keupayaan diri sendiri. Apabila anda mampu mencapai target berat badan, anda akan lebih bertenaga, kelihatan cantik atau kacak dan lebih gembira. Beritahu kepada semua ahli keluarga dan kawan-kawan bahawa anda telah berjaya menurunkan berat badan mencapai target.

**Mudahnya Nak Kurus**



Mudahnya Nak Kurus

# SARAPAN SIHAT



# SARAPAN SIHAT

Jika anda ingin mengurangkan berat badan, anda perlu mengambil sarapan pagi. Bagaimanapun, pastikan anda **memilih makanan yang betul semasa sarapan**. Kurangkan **makanan yang tinggi lemak, tinggi kalori** walaupun anda sangat mengukainya. Terdapat sarapan yang tinggi kandungan gula, garam dan lemak tepu yang perlu dielakkan. Anda juga perlu mengurangkan daging dan sosej yang mempunyai kandungan lemak tepu dan garam yang tinggi.

Sarapan anda perlulah mengandungi makanan protin yang berkhasiat seperti telur, daging rendah lemak, produk tenusu atau kekacang. Anda juga perlu memilih makanan tinggi fiber seperti oat, buah dan sayuran. Makanan tersebut sangat menyihatkan, dan memberi rasa kenyang yang berpanjangan sehingga tengahari. Malah ia membantu anda untuk mencapai target untuk kuruskan badan. Kajian menunjukkan bahawa mereka yang bersarapan akan mendapat peluang yang baik untuk mencapai impian untuk kuruskan badan.

Terdapat juga yang tidak suka bersarapan pada waktu pagi. Anda boleh mengambil beberapa makanan yang menyihatkan sebelum makan tengahari. Anda tidak perlu mengambil makanan dalam kuantiti yang banyak, cukup sekadar mengalaskan perut. Pilih makanan sesuai seperti telur yang masak, secawan yogurt, buah-buahan dan bijirin. Semangkuk kecil bijirin amat bagus untuk mulakan hari anda. Badan anda telah rehat semalaman dan tidur untuk beberapa jam pada waktu malam. Jadi, anda memerlukan tenaga untuk sistem badan berfungsi dengan baik.

**Mudahnya Nak Kurus**

Mudahnya Nak Kurus

# LATIHAN KARDIO





# LATIHAN KARDIO

Tiada cara yang terbaik untuk **mengurangkan berat badan** melainkan latihan kardiovaskular. Jika anda melakukan latihan kardio secara berkala dalam program senaman, anda akan membakar dan menghilangkan banyak lemak badan. Pernah anda melihat pelari marathon mempunyai berat badan berlebihan? Mereka berlari setiap kali latihan dan mempunyai lemak badan yang sedikit daripada atlet lain.

Jika anda dapat mengurangkan berat badan, anda juga akan melakukan latihan berat badan untuk mendapatkan bentuk badan yang cantik. Melakukan senaman kardio sebelum melakukan angkat berat akan **membantu meningkatkan peredaran darah, penghantaran darah dan oksigen ke otot**. Jika anda memilih untuk tidak mengangkat berat, anda boleh mengurangkan berat badan secara cepat, bergantung kepada berapa banyak latihan kardio yang dilakukan dan anda juga akan hilang bentuk otot pada masa yang sama. Mengangkat berat yang ringan dengan ulangan yang banyak akan membantu anda untuk bina otot. Angkat bebanan yang lebih berat dengan ulangan yang rendah juga dapat membantu untuk membina otot.

Senaman kardio yang mudah dilakukan ialah berlari atau berjalan laju di atas treadmill. Untuk meningkatkan intensiti, naikkan darjah ketinggian untuk membantu seperti mendaki bukit. Selain berlari, anda juga boleh berbasikal dan berenang untuk membakar lebih banyak lemak.

**Mudahnya Nak Kurus**

Mudahnya Nak Kurus

# DIET



# DIET

Jika ingin kurangkan berat badan anda perlu lakukan latihan berat badan, latihan kardiovaskular dan diet. Diet adalah salah satu perkara penting yang perlu anda titikberatkan. Jika anda bersenam saja tanpa diet, maka tiada perubahan yang akan berlaku terhadap badan anda.

Dari segi diet, anda perlu makan lebih banyak buahan, sayuran, protin dan bijirin. Tambahan pula, makan makanan yang mengandungi fiber dan protin. Anda juga boleh makan dalam kuantiti yang sedikit untuk meningkatkan metabolisma. Elakkan makanan yang tinggi gula, lemak dan makanan proses yang mempunyai garam yang tinggi. Anda juga perlu mengurangkan makanan seperti ayam goreng, ikan goreng, mentega dan krim.

Anda perlu ingat bahawa amat penting untuk anda seronok dalam menjalani kehidupan untuk mengurangkan berat badan. Perkara yang penting adalah untuk memahami dan belajar meningkatkan pengawalan dari segi pengambilan makanan. Jika akan dapat fokus untuk makan makanan yang menyihatkan, anda mampu untuk mengurangkan berat badan.



**Mudahnya Nak Kurus**

Mudahnya Nak Kurus

**MAKAN**



# MAKAN

Obesiti merupakan masalah kesihatan yang serius dalam negara kita. Ini disebabkan terdapat banyak restoran yang menjual makanan dan minuman yang tidak sihat. Dalam pembangunan ekonomi dan Negara yang semakin moden sehingga hidup anda lebih sibuk, anda akan cenderung untuk mengambil makanan yang cepat dan senang.

Makanan ringan mempunyai **kalori yang sangat tinggi tetapi rasa yang sangat sedap**. Anda perlu mengambil makanan ringan dalam kuantiti sederhana dan terus melakukan aktiviti fizikal secara aktif. Semua perlu bersederhana.

Anda perlu tahu bahawa makan makanan yang sihat untuk mengurangkan berat badan tidak bermaksud anda perlu makan makanan yang membosankan. Terdapat banyak makanan yang mempunyai rasa yang sedap, berkhasiat dan memuaskan.

Anda hanya perlu memilih makanan yang anda suka dan menyeronokkan. Anda tidak perlu menahan lapar untuk menurunkan berat badan. Jika anda menahan lapar, badan anda akan kurang nutrisi berkhasiat dan tidak dapat berfungsi dengan baik. **Anda perlu makan 6 – 7 makanan berkhasiat dalam sehari.**



**Mudahnya Nak Kurus**

Mudahnya Nak Kurus

# KEKAL FOKUS



# KEKAL FOKUS

Jika anda ingin berjaya dalam setiap azam, anda perlu mencapai impian anda seperti seekor harimau bintang yang fokus terhadap mangsanya. Jika anda tidak fokus dan tidak memberikan 100 peratus tenaga, anda tidak akan berjaya. Begitu juga dalam usaha anda untuk mengurangkan berat badan, anda perlu berusaha sebaik yang mungkin.

Mengurangkan berat badan sama seperti menyimpan duit. Ia susah untuk bermula tetapi apabila anda memulakan langkah pertama, anda akan melihat progress yang semakin senang. Sebagai contoh, apabila anda melihat duit simpanan anda semakin banyak, anda akan seronok dan ingin menggunakan duit tersebut untuk diri anda. Apabila anda mula fokus untuk kurangkan berat badan dan mula menampakkan hasil, anda akan mula mengambil makanan yang menyihatkan.

Anda boleh berfikir secara positif dalam memilih setiap makanan yang diambil. Anda akan mula mendapati bahawa usaha untuk mendapatkan bentuk badan yang cantik lebih penting daripada mengambil snek yang tinggi kalori.



**Mudahnya Nak Kurus**

Mudahnya Nak Kurus

# TETAPKAN TARGET YANG REALISTIK





# TETAPKAN TARGET YANG REALISTIK

Tetapkan target merupakan kunci untuk berjaya dalam hidup. Apakah jenis pelajaran yang saya inginkan? Apakah kerjaya yang saya ingin jadi? Adakah anda ingin berkahwin suatu hari nanti? Adakah anda ingin mempunyai anak? Tanpa impian, anda tiada hala tuju, tiada matlamat yang jelas di pengakhiran hidup anda. Anda akan menjalani rutin harian yang sama setiap hari. Anda perlu mengawal hidup anda dengan sebaiknya.

Jika anda ingin mengurangkan berat badan, anda mestilah mempunyai target yang jelas. Kemudian, anda mesti mempunyai rancangan bagaimana untuk mencapai impian anda.

- Berapa berat yang anda ingin kurangkan?
- Apakah target yang betul untuk mengurangkan berat badan?
- Perlukah saya mulakan program diet?
- Adakah saya ingin menyertai latihan di gym?
- Perlukah saya melantik jurulatih peribadi?

Jawapan anda terhadap setiap soalan ini akan membantu anda untuk menetapkan target dan menentukan sejauh mana anda dapat mencapai target?

A collection of items related to diet and weight loss, including a bowl of fresh salad, a spiral notebook, a yellow pencil, a silver fork and knife, and a yellow measuring tape.

**Mudahnya Nak Kurus**

Mudahnya Nak Kurus

# KUNCI KEHIDUPAN



# KUNCI KEHIDUPAN

Sikap merupakan perkara yang amat dititik beratkan dalam kehidupan. Kitaran hidup mempunyai turun dan naik. Perkara yang penting dalam menjalani kehidupan adalah cara anda mengawal kitaran hidup tersebut. Melalui ujian tersebut, anda akan mula merasai kegembiraan. Sebenarnya, kegembiraan adalah yang pertama. Anda perlu positif dan bersikap ceria untuk mendapatkan apa yang anda impikan selama ini.

Mempunyai mental yang positif untuk mengurangkan berat badan akan membantu anda untuk mencapai target akhir anda. Sebenarnya, sebab utama anda ingin mengurangkan berat badan adalah kerana anda merasakan diri terlebih berat badan. tetapi jika anda berusaha untuk melakukannya, anda telah berjaya mengatasi fikiran negatif yang ada disekeliling anda. Sekiranya anda berjaya mencapai target, hadiahkan diri anda dengan sesuatu yang menarik supaya anda akan lebih bersemangat pada masa akan datang.

Secara saintifik, senaman sebenarnya dapat membantu meningkatkan emosi anda. Melalui senaman, badan akan **merembeskan endorphins iaitu hormone 'gembira'**. Senaman juga boleh **mengurangkan tahap kortisol yang merupakan hormon tekanan**. Pengurangan hormon kortisol dapat membuatkan diri anda lebih gembira. Dan ini dapat membantu anda untuk melakukan senaman serta menghilangkan berat badan dengan cepat.



**Mudahnya Nak Kurus**

Mudahnya Nak Kurus

# MELABUR UNTUK KESIHATAN ANDA



# MELABUR UNTUK KESIHATAN ANDA

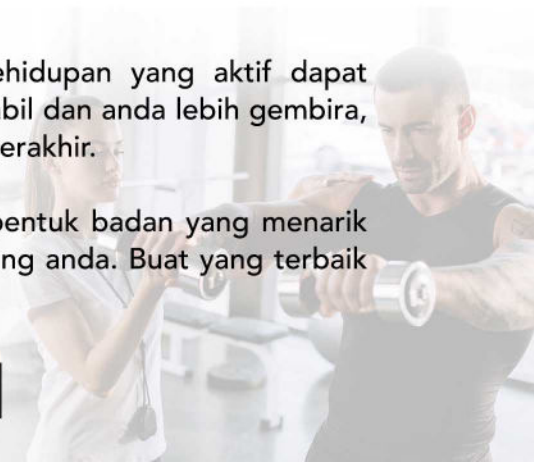
Mempunyai bentuk badan yang menarik dan mengawalinya adalah hasil yang terbaik yang boleh anda lakukan untuk badan anda. Anda melakukan semua perkara yang baik untuk memastikan diri anda sihat di kemudian hari. Menjadi lebih sihat dan mengekalkannya memberi anda keupayaan untuk mencapai target yang lain dalam hidup.

Mempunyai berat badan berlebihan dan mengamalkan kehidupan yang **kurang bersenam akan menyebabkan penyakit seperti kencing manis, sakit jantung, masalah tidur, tekanan, darah tinggi, kanser dan masalah kesihatan yang lain.** Kenapa anda secara sukarela ingin menjadi bahan kajian terhadap penyakit tersebut? Padahal anda mampu untuk mengelaknya. Mengurangkan berat badan dan memulakan program kecergasan memerlukan daya tahan yang tinggi namun hasilnya amat memuaskan.

Selain itu, manfaat untuk menjadi sihat serta mengamalkan kehidupan yang aktif dapat meningkatkan tenaga, mengurangkan masalah kesihatan, emosi stabil dan anda lebih gembira, lebih yakin diri, produktif dan banyak lagi. Semua itu tidak pernah berakhir.

Tetapkan target untuk hilangkan berat badan dan mendapatkan bentuk badan yang menarik supaya anda dapat memberi contoh terbaik terhadap orang sekeliling anda. Buat yang terbaik untuk diri anda.

**Mudahnya Nak Kurus**



Mudahnya Nak Kurus

# MULAKAN DIARI FITNESS & DIET



# MULAKAN DIARI FITNESS & DIET

Mulakan jurnal untuk mendokumentasikan perjalanan hidup anda untuk mencapai sasaran berat badan anda. Jurnal anda perlu ada informasi berkaitan pengurangan berat badan, senaman kardio dan latihan berat badan. Jom kita bincangkan secara teliti:

## **Pengurangan berat badan:**

Anda perlu membuat jadual makanan secara berkala akan membantu anda untuk sentiasa dalam jadual yang betul. Anda perlu senaraikan menu yang sesuai setiap hari serta snek yang perlu diambil di antara setiap makanan berat. Masukkan juga snek dan makanan sebagai ganjaran untuk anda apabila berjaya melakukan sesuatu aktiviti.

## **Latihan berat badan:**

Jurnal anda perlu mengandungi jadual senaman yang anda pilih hari yang sesuai untuk melakukan senaman angkat bebanan dan hari untuk rehat. Tambahan pula, anda perlu mencatat jadual harian senaman anda. Sebagai contoh, Isnin untuk bahagian dada dan belakang. Rabu untuk abdomen dan lengan.

## **Senaman kardio:**

Dalam senaman kardiovaskular, anda perlu mencatat berapa lama anda bersenam setiap hari. Sebagai contoh, Selasa anda berlari di atas treadmill selama 30 minit.

**Mudahnya Nak Kurus**

Mudahnya Nak Kurus

# FITNESS BOXING





# FITNESS BOXING

Fitness Boxing adalah cara yang bagus untuk mengurangkan berat dan mendapat kecergasan fizikal. Sukan ini menggabungkan senaman erobik dengan seni pertahankan diri serta boxing. Berdasarkan American Council on Exercise, Fitness Boxing senaman ini melibatkan seluruh badan. Ia dapat meningkatkan kapasiti erobik, mengurangkan tekanan, meningkatkan fokus, ketahanan dan memberi kestabilan dan kekuatan.

Semasa anda melakukan menumbuk, menendang, menghayung tangan dan pergerakan semasa boxing, secara tidak langsung anda dapat membakar beratus kalori setiap jam. Kajian menunjukkan menunjukkan bahawa seseorang yang mempunyai berat 70kg dapat membakar 372 kalori dalam masa setengah jam. Jumlah kalori yang terbakar bergantung kepada tahap kecergasan anda.

Latihan ini adalah bersifat intensiti tinggi, senaman seluruh badan yang boleh membantu membakar lemak dalam badan dan mengurangkan berat badan dengan pantas. Bagaimanapun, anda perlu berjaga-jaga dalam memilih teknik untuk senaman supaya dapat mengelakkan kecederaan seperti lebam pergelangan tangan dan siku, otot kejang, lutut dan buku lali luka. Anda perlu mendapatkan nasihat pakar sebelum memulakan rutin fitness boxing anda.



**Mudahnya Nak Kurus**

Mudahnya Nak Kurus

# GAYA HIDUP BERUBAH



# GAYA HIDUP BERUBAH

Kehidupan harian yang lengkap dapat membantu anda untuk mengurangkan berat badan. Anda hanya perlu membuat perubahan dalam kuantiti makanan, melakukan aktiviti fizikal secara berkala. Anda perlu faham jumlah kalori yang diperlukan oleh bada anda dan seimbangkan dengan jumlah senaman harian anda.

Anda perlu menilai sebanyak mana latihan fizikal yang anda sedang lakukan. Jika tiada, anda perlu melakukan perubahan dalam diri anda supaya dapat meningkatkan status kesihatan diri anda.

Pastikan anda melakukan aktiviti fizikal mengikut kemampuan diri dan secara konsisten. Anda tidak boleh melakukan senaman berat dalam masa singkat semata-mata untuk mendapatkan hasil yang cepat. Perkara tersebut tidak sihat untuk diamalkan.



**Mudahnya Nak Kurus**

Mudahnya Nak Kurus

# MOTIVASI



# MOTIVASI

Setiap kali tahun baru, ramai yang target azam baru iaitu nak mengurangkan berat badan. Tetapi perkara yang penting untuk mencapai setiap target adalah motivasi.

Apakah motivasi anda? Kenapa anda ingin mengurangkan berat badan? Adakah anda ingin berkahwin tahun akan datang? Adakah anda ingin bercuti? Atau adakah anda sedang mengalail masalah lebihan berat badan yang kritikal?

Fahami sebab mengapa anda ingin kurangkan berat badan kerana ia menjadi motivasi yang paling berkesan dalam diri anda hingga ke akhir target. Terdapat banyak sebab untuk anda mengalah namun, anda perlu memilih pilihan yang terbaik untuk diri anda. Pastikan anda dapat mengatasi setiap cabaran dengan baik.

Berikan sepenuh perhatian terhadap tujuan utama anda. Pastikan anda mengikut jadual yang telah anda tetapkan setiap hari. Diri anda adalah motivasi terbaik untuk meneruskan usaha untuk mencapai berat badan ideal.

**MOTIVATION**

**Mudahnya Nak Kurus**



Mudahnya Nak Kurus

# NUTRISI



# NUTRISI

Pernahkah anda perasan betapa mudahnya untuk mendapatkan makanan ringan berbanding makan yang lebih sihat? Sebagai contoh, kebanyakan restoran makan segera membuat promosi-promosi istimewa seperti 2 biji burger dengan hanya RM12.00. Dengan nilai ini kita boleh mendapatkan makan tengahari yang lebih baik, ia sememangnya tidak sesuai dalam membantu anda menurunkan berat badan, terutamanya jika anda memilih makanan sebegini sebagai makanan tengahari anda.

Sementara itu, mencari makanan tengahari yang sihat di sesebuah restoran mungkin menyebabkan anda terpaksa membayar dengan harga yang lebih tinggi. Dan ini mengakibatkan anda terpaksa mengeluarkan belanja yang lebih untuk kos makanan anda. Oleh demikian, cara yang lebih baik ialah dengan menyediakan makanan lebihan ketika makan malam dan dijadikan makanan tengahari anda untuk keesokan harinya. Tidak kira apapun, makan makanan yang sihat dan betul merupakan aspek yang amat penting dalam membantu anda mencapai matlamat penurunan berat badan anda.

**Mudahnya Nak Kurus**



# NUTRISI

Perkara yang paling penting dalam penurunan berat badan adalah memastikan bahawa anda tidak mengabaikan makanan yang bernutrisi. Pelbagai gaya pemakanan diet yang boleh menyebabkan penurunan berat badan yang tidak sihat dan juga mengakibatkan peningkatan berat badan.

Pemakanan yang sihat membantu dalam penjagaan kolesterol, tekanan darah dan juga menambahkan tenaga. Oleh itu jangan abaikan makanan yang bernutrisi dalam menjalankan program penurunan berat badan.



**Mudahnya Nak Kurus**



Mudahnya Nak Kurus

**DISPLIN**



# DISIPLIN

Adakah anda berdisiplin untuk mencapai matlamat anda dalam penurunan berat badan? Jika ya, anda tidak akan membenarkan perkara lain mengganggu anda. Adakah anda terlepas sesi latihan? Lakukan kembali. Anda gagal dalam menjaga diet anda? Lebihkan aktiviti kardio untuk membakarnya kembali.

Disiplinkan diri anda untuk pastikan anda berada pada landasan yang betul. Katakan 'tidak' pada diri sewaktu berada dalam keadaan yang boleh menyebabkan anda gagal dalam mencapai matlamat diri anda. Jadi lebih berdisiplin!

Tiada sesiapa pun yang ubah diri anda kecuali dirinya sendiri. Tiada siapa pun yang mampu menghentikan diri anda kecuali anda sendiri.

Jika anda berdiplin nak kurangkan berat badan, nak perut berotot, nak tingkatkan fitness,, tiada siapa pun yang mampu menghalang anda. Disiplin adalah kunci untuk anda berjaya.

**Mudahnya Nak Kurus**



Mudahnya Nak Kurus

**LEBIH GIGIH**



# LEBIH GIGIH



Sebelum bertanding, seorang atlet akan membayangkan tentang menjaringkan gol, melakukan pukulan yang hebat atau menamatkan perlumbaan dengan baik. Mereka akan membayangkan semua perkara sebegini, dan yang tinggal hanyalah untuk melakukannya.

Dan anda juga patut melakukan perkara yang sama, bayangkan diri anda berjaya menurunkan berat badan anda. Lihat diri anda dengan memakai pakaian yang cantik yang anda inginkan setelah mendapat bentuk badan yang menarik dan penuh berkeyakinan di khalayak ramai. Impikannya setiap hari. Dan yang tinggal hanyalah untuk menjadikannya realiti.

**Mudahnya Nak Kurus**



Mudahnya Nak Kurus

# LATIHAN YANG BERKUALITI



# LATIHAN YANG BERKUALITI

Menghilangkan berat badan dan mendapatkan bentuk badan yang menarik ibarat seperti menyimpan duit simpanan yang berada di dalam akaun anda adalah duit yang anda sendiri menyimpannya.

Semakin banyak duit yang anda simpan, semakin banyak duit yang anda ada. Sama seperti kecergasan. Semakin kuat anda berlatih, semakin lama anda berada di landasan yang betul, semakin baik keputusan yang anda akan perolehi.

Lakukan sehabis baik ketika sesi latihan. Menipu adalah untuk orang yang gagal. Berusaha lebih gigih ataupun duduk sahaja di rumah. Jika anda berikan segalanya ketika latihan, lihatlah keputusannya.

Jika anda melayan perasaan anda yang bercelaru, anda hanya membuang masa sahaja. Cari kawasan yang bagus di dalam gym untuk anda melakukan latihan dengan lebih berkesan dan berkualiti.

A photograph showing a person's legs and hands as they perform a kettlebell exercise. The person is leaning forward, with their hands near a yellow kettlebell on the floor. The background is a gym setting with a dark floor and some equipment visible.

**Mudahnya Nak Kurus**

# LATIHAN YANG BERKUALITI



Cara yang terbaik untuk memastikan anda mendapat latihan yang berkualiti ialah dengan mengupah jurulatih persendirian. Mereka akan memastikan anda sentiasa melakukan latihan yang berkualiti. Seorang jurulatih tidak akan membenarkan anda menipu dalam latihan.

Anda hanya dibenarkan berhenti setelah anda selesai melakukan latihan. Jika latihan anda memerlukan anda berlari selama 30 minit, selama itulah waktu yang anda perlu berlari. Sama juga dengan latihan bebanan yang lain, jika anda dikehendaki melakukan 12 kali untuk 3 set, anda dikehendaki menghabiskannya.

Jurulatih persendirian akan memastikan anda sentiasa jujur dalam setiap latihan dan juga memastikan anda sentiasa berada di atas landasan yang betul.



**Mudahnya Nak Kurus**

Mudahnya Nak Kurus

# GANJARAN PADA DIRI





# GANJARAN PADA DIRI

Anda sudah kepenatan untuk ke gym? Ambil masa beberapa hari untuk berehat. Bagus untuk badan anda mendapatkan rehat yang secukupnya untuk memulihkan kembali tenaga dan otot yang telah kepenatan.

Terlebih latihan (overtraining) boleh mengakibatkan kecederaan dan anda seharusnya peka dalam perkara penting seperti ini. Bertenang dan berseronoklah sedikit. Walau bagaimana pun, pastikan anda menetapkan masa untuk kembali meneruskan diet dan latihan anda.

**Mudahnya Nak Kurus**



Mudahnya Nak Kurus

# TIDUR YANG BERKUALITI



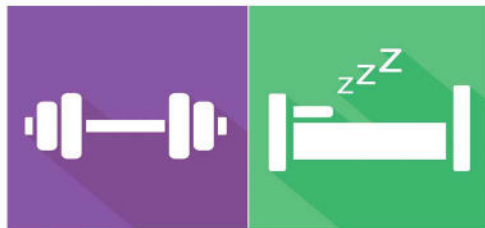
# TIDUR YANG BERKUALITI

Sebenarnya tiada jumlah waktu yang tetap untuk kita dapatkan tidur yang cukup. Jumlah masa yang diperlukan untuk tidur bergantung kepada umur, jantina, tahap aktiviti yang dilakukan dan genetik badan.

Terdapat kajian menunjukkan bahawa orang dewasa memerlukan tidur selama 7 hingga 9 jam setiap malam. Jika anda mendapatkan tidur yang cukup, hari anda akan penuh bertenaga kerana anda dapat tidur secukupnya. Kajian lain pula menunjukkan perbezaan antara tidur dengan jumlah jam yang sedikit dan tidak cukup tidur. Tidur dengan jumlah jam yang sedikit hanya akan membantut produktiviti dan susah untuk mengingati sesuatu perkara. Manakala tidak cukup tidur akan menyebabkan kesihatan terjejas.

Sebagai contoh, tidak cukup tidur akan menyebabkan:

- Risiko kemalangan meningkat
- Peningkatan obesiti kerana tidur meningkatkan selera makan
- Risiko diabetes dan masalah jantung meningkat
- Meningkatkan risiko masalah mental kerana tekanan dan penggunaan ubat/dadah yang melibatkan masalah tidur
- Mengurangkan keupayaan memberi tumpuan, tindak balas yang perlahan serta susah untuk mengingati sesuatu perkara.



**Mudahnya Nak Kurus**

Mudahnya Nak Kurus

# PANTAU PERKEMBANGAN ANDA



# PANTAU PROSES ANDA

Penurunan berat badan memerlukan ketekunan. Kebanyakan orang menyatakan bahawa 10 kilogram yang terakhir adalah yang paling mencabar. Pemantauan perkembangan akan membantu anda mengukur sejauh mana anda telah berada. Melihat keputusan melalui cara sebegini membantu anda untuk terus kekal bermotivasi untuk terus berusaha sehingga anda mencapai matlamat tersebut.

Apakah alat yang boleh digunakan untuk memantau? Kebiasaannya, mereka menggunakan pita pengukur atau penimbang untuk melihat berapa banyak mereka telah berjaya menurunkan berat badan. Pengukur sememangnya membantu di awal proses penurunan berat badan. Akan tetapi, setelah beberapa ketika penggunaan pengukur sebegini tidak memberi keputusan yang tepat. Lebih-lebih lagi jika anda melakukan senaman bebanan di dalam program anda.



**Mudahnya Nak Kurus**

# PANTAU PROSES ANDA

Sepanjang diet, pembakaran lemak, dan juga mengangkat bebanan, badan anda akan bertukar dengan sendirinya. Setelah kehilangan lemak dalam badan, otot mula membentuk, kadar berat badan akan mula menjadi stabil. Sebaiknya, lakukan pemantauan dengan melihat kadar peratusan lemak dalam badan. Untuk wanita, badan yang sihat mempunyai di antara 25-30 peratus lemak.

Untuk lelaki pula, 18-25 peratus. Jika anda di awal proses penurunan berat badan, pantau peratusan lemak anda dengan terlebih dahulu. Peratusan lemak tidak hilang dalam waktu yang singkat, jadi elakkan untuk mengukurnya setiap hari.

Memadai hanya seminggu atau dua minggu sekali sahaja. Dengan ini anda juga akan lebih terkejut melihat perubahan yang berlaku.



**Mudahnya Nak Kurus**

Mudahnya Nak Kurus

# FAHAMI TUBUH BADAN ANDA



# FAHAMI TUBUH BADAN ANDA

Badan manusia ibarat seperti kereta berprestasi tinggi. Jika anda mahukan pembakaran yang sempurna, anda perlu menjaganya sebaik mungkin. Pemilihan petrol yang berkualiti, menukar minyak enjin seperti yang dijadualkan, dan sentiasa memastikan ianya dalam keadaan yang baik. Jika tidak, kerosakkan akan berlaku dan kos untuk membaikinya sememangnya lebih mahal.

Atlet professional amat mementingkan penjagaan tubuh badan mereka. Mereka memahami tubuh badan mereka. Walaupun anda bukan seorang atlet, anda juga patut memahami tubuh badan anda. Adakah anda minum secukupnya? Dapat tidur secukupnya? Merasai ketegangan otot semasa bersenam? Berusaha dalam keadaan yang sihat? Matlamat anda untuk menurunkan berat badan, tapi adakah anda pasti bahawa anda dapat nutrisi yang badan anda perlukan?

Penurunan berat bergantung kepada setiap individu. Pernahkah anda melihat seseorang itu berjaya menurunkan berat badan dengan mendadak? Ya, mereka berjaya, tetapi adakah mereka kelihatan lebih sihat? Mereka kelihatan lebih sihat ketika mereka gemuk. Hilangkan berat dalam keadaan yang sihat, mengikut jenis tubuh badan anda.

Walaupun anda ingin penurunan berat badan, pastikan anda mendapat nilai kalori yang secukupnya untuk mengekalkan nutrisi dalam badan anda. Jika tidak, ibarat sebuah kereta yang mahal, membaik pulih tubuh badan anda menjadikannya lebih mahal. Anda boleh membeli sebuah kereta yang lain; tetapi anda hanya mempunyai satu 'diri', jadi jaganya dengan baik.

**Mudahnya Nak Kurus**



Mudahnya Nak Kurus

# KEJAYAAN YANG KECIL



# KEJAYAAN YANG KECIL

Menetapkan satu matlamat kecil membantu anda memperolehi kejayaan yang kecil. Ini juga berkesan untuk anda menurunkan berat badan anda. Jika anda menetapkan untuk menghilangkan 30 kilogram atau lebih, ia semestinya memerlukan jangka masa yang lebih panjang.

Berjaya dalam menurunkan berat badan walaupun dalam kuantiti yang sedikit merupakan suatu kejayaan yang kecil, akan tetapi ini memberi anda satu semangat yang baru untuk anda terus kekal dalam keadaan yang cergas dan sihat. Satu peringatan untuk kesihatan; sentiasa mendapatkan nasihat pakar kesihatan sebelum memulakan sesuatu latihan atau program penurunan berat badan.

Sebagai contoh, kunci kepada menurunkan berat badan adalah secara bersenam. Meskipun begitu, jika anda telah bertahun tidak melakukan senaman, cuba melakukannya secara perlahan terlebih dahulu. Lakukan aktiviti berjalan kaki, tambahkan jarak perjalanan anda. Barulah menambah kelajuannya. Setelah itu barulah anda menambahkan bebanan seperti berjalan menaiki bukit. Dengan cara ini anda akan merasai bahawa bersenam adalah perkara yang mudah dan seronok. Kemenangan sekecil ini merupakan satu langkah untuk anda mencapai matlamat anda.



**Mudahnya Nak Kurus**

# KEJAYAAN YANG KECIL



Selain itu, anda juga perlu menitik berat tentang pemakanan anda. Catat semua makanan yang tidak sihat yang anda ambil setiap hari. Mulakan dengan menukarkannya dengan makanan yang lebih sihat.

Setelah itu, gantikan snek yang tidak sihat kepada snek yang lebih sihat sebagai pilihan. Selalu menitik berat terhadap hidangan dan snek yang sihat merupakan salah satu kejayaan. Raikannya dan sentiasa kekal denganya.

A person in athletic wear is running up a set of concrete stairs. The scene is brightly lit, possibly from a window or skylight, creating a high-key, energetic atmosphere.

**Mudahnya Nak Kurus**

Mudahnya Nak Kurus

**AIR**



# AIR

Air memberikan pelbagai manfaat kepada tubuh badan manusia. Sentiasa kekal hidrat membolehkan organ-organ berfungsi dalam keadaan yang baik, meningkatkan prestasi otot ketika bersenam dan juga mengekalkan suhu badan yang baik. Air merupakan satu aspek yang penting dalam segala faktor kesihatan. Jadi pastikan anda mendapatkan air yang secukupnya sepanjang hari.

Beberapa penyelidikkkan menunjukkan bahawa dengan hanya minum air juga dapat membantu dalam menurunkan berat badan. Mereka mendapati bahawa seseorang yang minum segelas atau dua gelas air 20-30 minit sebelum menikmati hidangan lebih cenderung mendapat penurunan berat badan yang lebih pantas berbanding mereka yang tidak.

**Peringatan:** minum air dalam kadar yang banyak boleh menyebabkan 'hyponatemia' iaitu kandungan garam yang rendah dalam darah dan boleh membahayakan kesihatan. Kekal hidrat, tetapi jangan melampauinya.



Mudahnya Nak Kurus

# AIR

Meskipun sains menunjukkan dengan minum air dapat membantu penurunan berat badan, sesetengah orang tidak suka minum; kecuali ketika bersenam dan selepas bersenam.

Mereka lebih memilih minuman sukan, tea sejuk atau soda; mereka menyukai yang mempunyai perisa. Air sememangnya membosankan dan tidak mempunyai rasa. Sebenarnya air mineral juga mempunyai rasanya yang tersendiri, jika anda mencuba air dari keluaran pelbagai jenis syarikat, anda pasti akan merasai kelainannya.

Pilih jenama air mineral yang anda lebih menyukai untuk menikmatinya. Selain itu juga, anda boleh mencuba air dengan campuran buah-buahan seperti lemon, oren untuk menambahkan pelbagai rasa ke dalam air anda. Jadi anda akan lebih menyukai air yang anda sediakan, dan sememangnya ia pilihan lebih baik berbanding minuman ringan yang lain!



**Mudahnya Nak Kurus**

Mudahnya Nak Kurus

# KELAS HITFAT X



# KELAS HITFAT X



Kelas Hitfat X menyediakan pelbagai fungsi dan bentuk senaman yang menyeronokkan dalam membentuk otot-otot anda. Pelbagai latihan yang disediakan, contohnya : Fitness Boxing, Drumfit, Circuit Training, Tabata, HIIT, dan banyak lagi. Kelas ini bukan hanya membantu kurangkan berat badan saja, ianya juga untuk membina otot dan membantu dalam meningkatkan daya ketahanan otot anda.

Oleh disebabkan pelbagai jenis bentuk senaman yang boleh anda lakukan dengan Kelas Hitfat X ini, anda memerlukan komitmen untuk hadir secara konsisten untuk mencapai matlamat anda. Program latihan sebegini amat sesuai untuk penurunan berat badan dengan menyediakan latihan yang berintensiti tinggi pada tahap keupayaan yang maksimum untuk satu tempoh masa yang tertentu, dengan hanya sedikit waktu rehat di antara latihan atau pergerakan.

Latihan ini membakar lebih banyak kalori, dan memberi peningkatan yang lebih mendadak dalam aspek kekuatan dan daya ketahanan berbanding dengan latihan berintensiti rendah. Kunci kejayaan latihan ini ialah dengan memberikan seluruh keupayaan anda untuk menghabiskan latihan tersebut dalam masa yang singkat.

Ulangi proses, dan hanya memberikan beberapa saat rehat di antara senaman.

**Mudahnya Nak Kurus**



Mudahnya Nak Kurus

# X60 HOME FITNESS



# X60 HOME FITNESS



X60 Home Fitness, atau Exercise 60 Days Home Fitness, ialah satu program senaman di rumah sahaja. Ianya di reka khusus untuk orang yang sibuk dengan kerja sampai tak ada masa nak pegi gym atau senaman di luar rumah. X60 Home Fitness akan menjadi Personal Trainer anda selama 60 hari. Semua sudah disediakan A sampai Z dalam program X60 ini, anda hanya perlu buat dan ikut saja.

X60 pelbagaikan teknik senaman, strength training, cardio, core & abs, lower body, upper body, dan stretching.

Dalam program ini mengandungi :

- Pelan Pemakanan dan DCR & BMR,
- Training Program,
- Kalendar Workout,
- Senarai Makanan dan Jumlah kalori,
- Food Log dan Fitness Log dalam bentuk Ebook,
- 38 Video Langkah demi langkah senaman
- 15 video lengkap training.



Saya yakin, dengan adanya X60 Home Fitness, gaya hidup anda akan lebih aktif dan sihat walaupun anda sibuk dgn kerja harian. X60 akan menjadi platform anda untuk ubah hidup anda.

**Mudahnya Nak Kurus**

Mudahnya Nak Kurus

# MENGAMALKAN SIKAP KEGAGALAN BUKAN PILIHAN



# MENGAMALKAN SIKAP **KEGAGALAN BUKAN PILIHAN**



Individu yang berusaha menjaga berat badan tidak akan menerima kegagalan sebagai faktor untuk terus berhenti apabila mereka memulakan program baru. Mereka mungkin kecewa apabila tidak mencapai target berat badan yang diidamkan. Akan tetapi, pada umumnya, mereka menetapkan target untuk menurunkan berat badan, jadi, tiada perkara yang menghalang mereka untuk meneruskan apa sahaja cara yang mereka ada untuk mencapai matlamat mereka.

Jika mereka perlu berhenti minum minuman manis, mereka akan berhenti. Malah, jika mereka perlu melakukan latihan setiap hari tanpa gagal, mereka pasti akan berbuat demikian.



Mudahnya Nak Kurus

# NIKMATI PROSES TERSEBUT



# NIKMATI PROSES KURANGKAN BERAT BADAN

Terdapat ramai yang berusaha mendekati dan mencuba langkah-langkah kurangkan berat badan tetapi masih mempunyai perasaan ragu-ragu terhadap hasilnya. Perkara negatif seperti ini dapat memberi kesan yang tidak baik dan mereka tidak mampu mencapai target sehingga di akhir latihan.

Terdapat persepsi bahawa mengawal berat badan juga akan menyebabkan kurang makan, lapar dan tidak dapat menikmati makanan yang anda suka. Secara umumnya, adalah selamat untuk mengatakan bahawa anda cenderung berasa lebih baik apabila anda makan dengan baik dan teratur. Anda mempunyai lebih tenaga, tubuh anda kelihatan lebih baik dan anda mula mampu untuk melakukan semua perkara yang anda suka lakukan. Anda boleh makan makanan yang lebih berat tetapi dalam kuantiti yang sedikit, selagi diet asas anda diamalkan dengan berdisiplin.

Apabila anda komited untuk mengawal berat badan, anda akan berhenti makan berlebihan secara automatik. Anda perlu berhenti menyeksa diri sendiri dan makan makanan yang tidak berkhasiat hanya kerana ia mudah didapati. Anda hendaklah sayangi badan dan mengamalkan makanan yang berkualiti, walaupun kadang-kadang mengambil sedikit makanan berkalori tinggi.

**Mudahnya Nak Kurus**

# Menu Ikut Berat Badan : 50 KG - 60 KG



Seth Hitfat | Hitfat

## MENU PENURUNAN BERAT BADAN HITFAT

60 KG - 70 KG

	SARAPAN	KUANTITI	SNEK	KUANTITI	MAKAN TENGAHARI	KUANTITI	SNEK	KUANTITI	MAKAN MALAM	KUANTITI	SNEK	KUANTITI
	7.00 pagi - 8.00 pagi		10.00 pagi		12.00 - 1.00 petang		4.00 - 5.00 petang		7.00 - 8.00 malam		10.00 - 11.00 malam	
<b>MENU 1</b>	Cereal Fitness Nestle	1 hidangan	Pisang	1 buah	Nasi putih	1 cawan	Roti whole grain	2 keping	Nasi	1 ½ cawan	Almond	2 jari
	Susu low fat	200 ml	Susu low fat	1 gelas	Ayam (tanpa kulit & lemak)	1 ketul	Susu low fat	1 gelas	Ayam (stim/ bakar)	1 ketul	Susu low fat	1 gelas
	Kopi (sedikit gula)	1 gelas			Sayur berdaun	½ cawan	Tea/kopi (tanpa gula)	sedikit	Sayur berdaun	½ cawan		
	Air kosong	1 gelas			Tea O Ais Limau	½ gelas			Buah	1 biji		
<b>MENU 2</b>	Nasi putih	1 bungkus	Kari pad	1 biji	Nasi putih	1 cawan	Pisang	1 buah	Mee hoon	1 cawan	Kacang Almond	2 jari
	Ayam goreng (dada)	1 ketul	Kopi Susu (tiada gula)	1 gelas	Ikan	1 ekor	Susu low fat	1 kotak kecil	Tea tarik	½ gelas	Roti bakar	1 keping
	Telur rebus (putih sahaja)	½ biji	Telur rebus	2 biji	Sayur berdaun	½ cawan			Air kosong	1 gelas	Air kosong	1 gelas
	Tea/kopi (sedikit gula)	½ gelas			Nescafe Ais	1 gelas					Telur rebus	1 biji
					Air kosong	1 gelas						
<b>MENU 3</b>	Cereal oatmeal	1 cawan	Roti whole grain	2 keping	Nasi putih	½ cawan	Pisang	1 buah	Nasi (beras perang)	1 cawan	Almond	2 jari
	Susu low fat	1 gelas	Tuna	½ tin	Ayam (bakar /stim)	1 ketul	Susu low fat	1 gelas	Brocoli	½ cawan	Susu low fat	½ gelas
	Tea	½ cawan	Air kosong	1 gelas	Sayur berdaun	½ cawan	Almond	2 jari	Ikan (bakar/stim)	1 ekor	Air kosong	1 gelas
	Air kosong	1 gelas			Air kosong	1 gelas	Air Kosong	1 gelas	Jus (tanpa gula)	1 gelas		



# Menu Ikut Berat Badan :

## 60 KG - 70 KG



Seth Hitfat | Hitfat



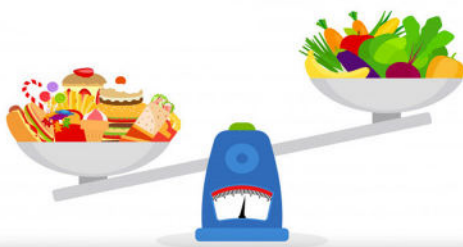
### MENU PENURUNAN BERAT BADAN HITFAT

60 KG - 70 KG

	SARAPAN	KUANTITI	SNEK	KUANTITI	MAKAN TENGAHARI	KUANTITI	SNEK	KUANTITI	MAKAN MALAM	KUANTITI	SNEK	KUANTITI
	7.00 pagi - 8.00 pagi		10.00 pagi		12.00 - 1.00 petang		4.00 - 5.00 petang		7.00 - 8.00 malam		10.00 - 11.00 malam	
<b>MENU 1</b>	Cereal Fitness Nestle	1 hidangan	Pisang	1 buah	Nasi putih	1 cawan	Roti whole grain	2 keping	Nasi	1 ½ cawan	Almond	2 jari
	Susu low fat	200 ml	Susu low fat	1 gelas	Ayam (tanpa kulit & lemak)	1 ketul	Susu low fat	1 gelas	Ayam (stim/ bakar)	1 ketul	Susu low fat	1 gelas
	Kopi (sedikit gula)	1 gelas			Sayur berdaun	½ cawan	Tea/kopi (tanpa gula)	sedikit	Sayur berdaun	½ cawan		
	Air kosong	1 gelas			Tea O Ais Limau	½ gelas			Buah	1 biji		
<b>MENU 2</b>	Nasi putih	1 bungkus	Karipap	1 biji	Nasi putih	1 cawan	Pisang	1 buah	Mee hoon	1 cawan	Kacang Almond	2 jari
	Ayam goreng (dada)	1 ketul	Kopi Susu (tiada gula)	1 gelas	Ikan	1 ekor	Susu low fat	1 kotak kecil	Tea tarik	½ gelas	Roti bakar	1 keping
	Telur rebus (putih sahaja)	½ biji	Telur rebus	2 biji	Sayur berdaun	½ cawan			Air kosong	1 gelas	Air kosong	1 gelas
	Tea/kopi (sedikit gula)	½ gelas			Nescafe Ais	1 gelas					Telur rebus	1 biji
					Air kosong	1 gelas						
<b>MENU 3</b>	Cereal oatmeal	1 cawan	Roti whole grain	2 keping	Nasi putih	½ cawan	Pisang	1 buah	Nasi (beras perang)	1 cawan	Almond	2 jari
	Susu low fat	1 gelas	Tuna	½ tin	Ayam (bakar /stim)	1 ketul	Susu low fat	1 gelas	Broccoli	½ cawan	Susu low fat	½ gelas
	Tea	½ cawan	Air kosong	1 gelas	Sayur berdaun	½ cawan	Almond	2 jari	Ikan (bakar/stim)	1 ekor	Air kosong	1 gelas
	Air kosong	1 gelas			Air kosong	1 gelas	Air kosong	1 gelas	Jus (tanpa gula)	1 gelas		







# Menu Ikut Berat Badan : 70 KG - 80 KG



## MENU PENURUNAN BERAT BADAN HITFAT

70 KG - 80 KG

	SARAPAN	KUANTITI	SNEK	KUANTITI	MAKAN TENGAHARI	KUANTITI	SNEK	KUANTITI	MAKAN MALAM	KUANTITI	SNEK	KUANTITI
	7.00 pagi - 8.00 pagi		10.00 pagi		12.00 - 1.00 petang		4.00 - 5.00 petang		7.00 - 8.00 malam		10.00 - 11.00 malam	
MENU 1	Roti whole grain	2 keping	Roti whole grain	1 keping	Nasi	1 genggam	Roti whole grain	1 keping	Nasi	1 genggam	Roti whole grain	1 keping
	Telur putih	2 biji	Tea/kopi (tanpa gula)	sedikit	Ayam (tanpa kulit & lemak)	1 ketul	Susu low fat	1 gelas	Ikan (stim/ bakar)	1 ekor	Tea/kopi (tanpa gula)	sedikit
	Telur kuning	1 biji			Sayur berdaun	½ cawan	Tea/kopi (tanpa gula)	sedikit	Sayur berdaun	½ cawan		
	Tea / kopi (tanpa gula)	sedikit			Buah	1 biji			Buah	1 biji		
MENU 2	Oat	1 cawan	Biskut krim crackers	3 keping	Mee hoon	1 cawan	Biskut krim crackers	3 keping	Nasi	1 genggam	Yogurt (low fat)	1 cawan
	Susu low fat	1 gelas	Tea/kopi (tanpa gula)	sedikit	Ikan	1 ekor	Susu low fat	1 gelas	Ayam (dada)	1 ketul		
	Sayur berdaun	½ cawan			Sayur berdaun	½ cawan	Tea/kopi (tanpa gula)	sedikit	Sayur berdaun	½ cawan		
	Tea/kopi (tanpa gula)	sedikit			Buah	1 biji			Epal hijau	1 biji		
MENU 3	Biskut krim crackers	6 keping	Oat	1 cawan	Roti whole grain	2 keping	Pisang	1 ulas	Nasi (beras perang)	1 genggam	Roti whole grain	1 keping
	Ikan sardin	½ ekor	Susu low fat	1 cawan	Daging (tanpa lemak)	2 kotak mancis	Susu low fat	1 gelas	Broccoli	½ cawan	Susu low fat	1 gelas
	Sayur berdaun	½ cawan			Sayur berdaun	½ cawan	Tea/kopi (tanpa gula)	sedikit	Buah	1 biji		
	Tea/kopi (tanpa gula)	sedikit			Buah	1 biji			Tea/kopi (tanpa gula)	Sedikit		
MENU 4	Nasi	1 cawan	Kacang almond	2 jari	Macaroni	½ cawan	Roti whole grain	1 keping	Mee hoon	1 cawan	Oat	1 cawan
	Telur	1 biji	Tea/kopi (tanpa gula)	sedikit	Ayam (dada)(tanpa kulit)	1 ketul	Susu low fat	1 gelas	Ikan (stim/ bakar)	1 ekor	Susu low fat	1 gelas
	Tea / kopi (tanpa gula)	sedikit			Sayur berdaun	½ cawan	Tea/kopi (tanpa gula)	sedikit	Sayur berdaun	½ cawan		
	Susu low fat	1 gelas			Buah	1 biji			Epal hijau	1 biji		





# Menu Ikut Berat Badan : 80 KG - 90 KG

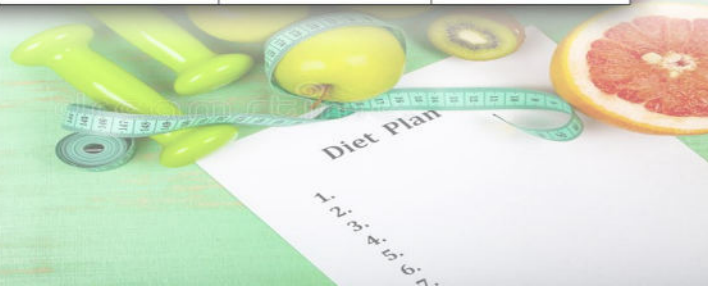


Seth Hitfat | Hitfat

## MENU PENURUNAN BERAT BADAN HITFAT

80 KG - 90 KG

	SARAPAN	KUANTITI	SNEK	KUANTITI	MAKAN TENGAHARI	KUANTITI	SNEK	KUANTITI	MAKAN MALAM	KUANTITI	SNEK	KUANTITI
	7.00 pagi - 8.00 pagi		10.00 pagi		12.00 - 1.00 petang		4.00 - 5.00 petang		7.00 - 8.00 malam		10.00 - 11.00 malam	
MENU 1	Roti whole grain Telur putih Telur kuning Tea / kopi (tanpa gula) Susu low fat	2 keping 2 biji 1 biji sedikit 1 gelas	Roti whole grain Tea/kopi (tanpa gula)	1 keping sedikit	Nasi Ayam (tanpa kulit & lemak) Sayur berdaun Buah Air kosong	1 ½ cawan 1 ketul ½ cawan 1 biji 1 gelas	Roti whole grain Susu low fat Tea/kopi (tanpa gula)	1 keping 1 gelas sedikit	Nasi (stim/ bakar) Sayur berdaun Buah	1 ½ cawan 1 ekor ½ cawan 1 biji	Roti whole grain Tea/kopi (tanpa gula)	1 keping sedikit
MENU 2	Oat Susu low fat Sayur berdaun Tea/kopi (tanpa gula)	1 cawan 1 gelas ½ cawan sedikit	Biskut krim crackers Tea/kopi (tanpa gula)	3 keping sedikit	Mee hoon Ikan Sayur berdaun Buah Air kosong	1 ½ cawan 1 ekor ½ cawan 1 biji 1 gelas	Biskut krim crackers Susu low fat Tea/kopi (tanpa gula)	3 keping 1 gelas sedikit	Nasi Ayam (dada) Sayur berdaun Epal hijau	1 ½ cawan 1 ketul ½ cawan 1 biji	Yogurt (low fat)	1 cawan
MENU 3	Biskut krim crackers Ikan sardin Sayur berdaun Tea/kopi (tanpa gula)	6 keping ½ ekor ½ cawan sedikit	Oat Susu low fat	1 cawan 1 cawan	Roti whole grain Daging (tanpa lemak) Sayur berdaun Buah	2 keping 2 kotak mancis ½ cawan 1 biji	Pisang Susu low fat Tea/kopi (tanpa gula)	1 ulas 1 gelas sedikit	Nasi (beras perang) Broccoli Buah Tea/kopi (tanpa gula)	1 ½ cawan ½ cawan 1 biji Sedikit	Roti whole grain Susu low fat	1 keping 1 gelas
MENU 4	Nasi Telur Tea / kopi (tanpa gula) Susu low fat	1 cawan 1 biji sedikit 1 gelas	Kacang almond Tea/kopi (tanpa gula)	3 jari sedikit	Macaroni Ayam (dada)/tanpa kulit Sayur berdaun Buah Air kosong	1 ½ cawan 1 ketul ½ cawan 1 biji 1 gelas	Roti whole grain Susu low fat Tea/kopi (tanpa gula)	1 keping 1 gelas sedikit	Mee hoon Ikan (stim/ bakar) Sayur berdaun Epal hijau	1 ½ cawan 1 ekor ½ cawan 1 biji	Oat Susu low fat	1 cawan 1 gelas

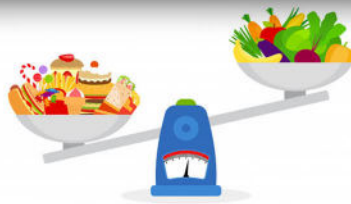




# Menu Ikut Berat Badan : 90 KG - 100 KG



MENU PENURUNAN BERAT BADAN HITFAT												
90 KG - 100 KG												
	SARAPAN	KUANTITI	SNEK	KUANTITI	MAKAN TENGAHARI	KUANTITI	SNEK	KUANTITI	MAKAN MALAM	KUANTITI	SNEK	KUANTITI
	7.00 pagi - 8.00 pagi		10.00 pagi		12.00 - 1.00 petang		4.00 - 5.00 petang		7.00 - 8.00 malam		10.00 - 11.00 malam	
MENU 1	Roti whole grain Telur putih Telur kuning Tea / kopi (tanpa gula) Susu low fat	2 keping 2 biji 1 biji sedikit 1 gelas	Roti whole grain Tea/kopi (tanpa gula)	1 keping sedikit	Nasi Ayam (tanpa kulit & lemak) Sayur berdaun Buah Air kosong	1 ½ cawan 1 ketul ½ cawan 1 biji	Roti whole grain Susu low fat Tea/kopi (tanpa gula)	1 keping 1 gelas sedikit	Nasi Ikan (stim/ bakar) Sayur berdaun Buah	1 ½ cawan 1 ekor ½ cawan 1 biji	Roti whole grain Tea/kopi (tanpa gula)	1 keping sedikit
MENU 2	Oat Susu low fat Sayur berdaun Tea/kopi (tanpa gula)	1 cawan 1 gelas ½ cawan sedikit	Biskut krim crackers Tea (kurang gula)	3 keping ½ gelas	Mee hoon Ikan Sayur berdaun Buah Air kosong	1 ½ cawan 1 ekor ½ cawan 1 biji 1 gelas	Biskut krim crackers Susu low fat Kopi (kurang gula)	3 keping 1 gelas ½ gelas	Nasi Ayam (dada) Sayur berdaun Epal hijau	1 ½ cawan 1 ketul ½ cawan 1 biji	Yogurt (low fat)	1 cawan
MENU 3	Biskut krim crackers Ikan sardin Sayur berdaun Tea/kopi (tanpa gula)	6 keping ½ ekor ½ cawan sedikit	Oat Susu low fat	1 cawan 1 cawan	Roti whole grain Daging (tanpa lemak) Sayur berdaun Buah	2 keping 2 kotak mancis ½ cawan 1 biji	Pisang Susu low fat Tea/kopi (tanpa gula)	1 ulas 1 gelas sedikit	Nasi (beras perang) Broccoli Buah Tea/kopi (tanpa gula)	1 ½ cawan ½ cawan 1 biji Sedikit	Roti whole grain Susu low fat	1 keping 1 gelas
MENU 4	Nasi Telur Tea / kopi (tanpa gula) Susu low fat	1 cawan 1 biji sedikit 1 gelas	Kacang almond Tea/kopi (tanpa gula)	3 jari sedikit	Macaroni Ayam (dada)(tanpa kulit) Brocoli Buah Air kosong	1 ½ cawan 1 ketul ½ cawan 1 biji 1 gelas	Roti whole grain Susu low fat Tea/kopi (tanpa gula)	1 keping 1 gelas sedikit	Mee hoon Ikan (stim/ bakar) Sayur berdaun Epal hijau	1 ½ cawan 1 ekor ½ cawan 1 biji	Oat Susu low fat	1 cawan 1 gelas



# Menu Ikut Berat Badan : 100 KG KE ATAS



## MENU PENURUNAN BERAT BADAN

100 KG KE ATAS

SARAPAN	KUANTITI	SNEK	KUANTITI	MAKAN TENGAHARI	KUANTITI	SNEK	KUANTITI	MAKAN MALAM	KUANTITI	SNEK	KUANTITI	
7.00 pagi - 8.00 pagi		10.00 pagi		12.00 - 1.00 petang		4.00 - 5.00 petang		7.00 - 8.00 malam		10.00 - 11.00 malam		
MENU 1	Roti whole grain Telur putih Keju Tea / kopi (tanpa gula) Susu low fat Sayur berdaun	3 keping 1 biji 1 keping sedikit 1 gelas ½ cawan	Roti whole grain Tea/kopi (tanpa gula) Susu low fat	2 keping sedikit 1 gelas	Nasi Ayam (tanpa kulit & lemak) Sayur berdaun Buah Air kosong	1 ½ cawan 1 ketul ½ cawan 1 biji 1 gelas	Roti whole grain Susu low fat Tea/kopi (tanpa gula)	2 keping 1 gelas sedikit	Nasi Ikan (stim/ bakar) Sayur berdaun Buah	1 ½ cawan 1 ekor ½ cawan 1 biji	Roti whole grain Tea/kopi (tanpa gula)	1 keping sedikit
MENU 2	Oat Susu low fat Sayur berdaun Tea/kopi (tanpa gula) Sardin	1 ½ cawan 1 gelas ½ cawan sedikit 1 ekor	Biskut krim crackers Tea/kopi (tanpa gula)	3 keping sedikit	Mee hoon Ikan Sayur berdaun Buah Air kosong	1 ½ cawan 1 ekor ½ cawan 1 biji 1 gelas	Biskut krim crackers Susu low fat Tea/kopi (tanpa gula)	3 keping 1 gelas sedikit	Nasi Ayam (dada) Sayur berdaun Epal hijau	1 ½ cawan 1 ketul ½ cawan 1 biji	Biskut krim crackers Susu low fat	3 keping 1 gelas

