



HELLO NEW YOU!

shaklee.com.my

Perjalanan Transformasi Anda
Bermula Di Sini.

Hasil yang Terbukti. Dikuasakan oleh Sains.



TAHNIAH!

Anda telah mengambil langkah pertama untuk bertanggungjawab terhadap kesihatan anda.

“Hello New You” Shaklee adalah program yang mudah untuk diikuti yang menggabungkan produk-produk dengan nutrisi yang seimbang, pelan berpuasa yang fleksibel, pemakanan seimbang dan senaman untuk membantu anda menguruskan berat badan dengan berkesan.

Disokong oleh sains dan dibuktikan oleh ramai orang, program ini membantu anda mencapai sasaran berat anda dengan bijak dan selamat serta mengekalkan berat badan yang ideal secara sihat selepas program.

Jika anda mahu menguruskan dan mengekalkan berat badan anda dengan berkesan, program ini sememangnya untuk anda. Pada penghujung program, anda akan diperkasakan untuk mengawal kesihatan anda sendiri. Bersedialah untuk berasa lebih ringan, mempunyai badan yang lebih terbentuk, lebih bertenaga, dan berasa hebat!

Tampil Bagus dan Rasa Hebat!

Program Shaklee “Hello New You” akan membantu anda:



Menguruskan dan mengekalkan berat badan anda dengan cara yang lebih sihat.



Membentuk tubuh badan yang menawan.



Meningkatkan tenaga dan kecergasan anda!



Menambah baik sistem pencernaan anda.



Mengembalikan keyakinan anda.



Lebih fokus dan bersedia untuk menghadapi apa sahaja!

PERINGATAN

- Semua maklumat dalam ePanduan ini hanya untuk tujuan Pendidikan dan tidak sama sekali bertujuan untuk mendiagnosis, merawat, mencegah atau mengubati mana-mana penyakit atau masalah kesihatan.
- Hasil dan pengalaman daripada program ini mungkin berbeza dan bergantung kepada setiap individu itu sendiri.

- Kerjasama berterusan dengan ahli professional perubatan bertauliah anda adalah sangat digalakkan sepanjang anda menyertai program ini.
- Sila dapatkan nasihat dari doktor yang merawat anda sebelum menyertai program ini terutamanya jika anda sedang hamil atau menyusui, mempunyai masalah gangguan pemakanan, menghadapi isu-isu kesihatan yang bergantung kepada penggunaan ubat-ubatan atau mempunyai masalah kesihatan yang memerlukan pelan diet khas.

BERPUASA UNTUK RESET, MAKAN UNTUK NOURISH

Pelan 12:12

Program “Hello New You” Shaklee

menggabungkan konsep puasa berkala selama 12 jam dan membekalkan badan anda dengan nutrien penting. Apabila anda berpuasa selama 12 jam, tubuh badan anda akan menukar simpanan lemak kepada tenaga, menggalakkan penurunan berat badan dan membina jisim otot anda.

Melaras Semula Sistem Badan Anda



Fokus untuk mengembalikan gaya hidup yang seimbang dan sihat ke dalam kehidupan anda.



Belajar cara menguruskan tabiat makan anda.



Meningkatkan kawalan diri dan disiplin diri.

Apa yang berlaku kepada badan anda apabila anda berpuasa?



4-8 jam

- Paras gula dalam darah menurun.
- Semua makanan di dalam perut sudah dicerna.
- Insulin tidak lagi dihasilkan.

12 jam

- Makanan yang diambil telah dibakar.
- Sistem pencernaan berehat.
- Hormon Pertumbuhan Manusia (HGH) untuk penghasilan dan regenerasi sel mula meningkat.
- Glukagon dirembeskan untuk menyeimbangkan paras gula darah.

14 jam

- Lemak yang disimpan ditukarkan untuk tenaga.
- Meningkatkan lagi Hormon Pertumbuhan Manusia (HGH).

16 jam

- Badan sedang meningkatkan pembakaran lemak.



TAHUKAH ANDA?

- Kajian menyarankan anda berpuasa sekurang-kurangnya selama 12 jam atau lebih (jika anda mampu) untuk memaksimumkan manfaat berpuasa.
- Apabila anda berada dalam tempoh makan, jangan lupa untuk mengamalkan diet seimbang yang mengandungi nutrien yang mencukupi dan mempraktikkan gaya hidup sihat untuk memaksimumkan manfaat kesihatan berpuasa.

BENTUK TUBUH BADAN ANDA DENGAN NUTRIEN-NUTRIEN INI



Membakar Lemak dan Membina Otot Dengan Cepak

Leusina

- ✓ Leusina membantu membakar lemak tanpa kesan yo-yo.
- ✓ Leusina membantu membina dan mengekalkan otot tanpa lemak untuk berat badan yang lebih sihat dan badan yang langsing.
- ✓ Merapatkan jurang nutrisi.

Meningkatkan Tenaga Anda Secara Berterusan

Protein Berasaskan Tumbuh-tumbuhan

- ✓ Menggalakkan tahap glukosa darah yang stabil untuk mengekalkan tenaga sepanjang hari.
- ✓ Membina kulit, rambut dan kuku yang sihat dan berseri.
- ✓ Mengekalkan dan memulihkan sel-sel tubuh badan untuk kesihatan jangka panjang.

Membersih dan Menyelaraskan Semula Daun Senna

- ✓ Laksatif semula jadi untuk meningkatkan kekerapan pergerakan usus.
- ✓ Membantu menyingkirkan toksin daripada badan.

Rasa Kenyang Lebih Lama

24 jenis vitamin dan mineral, serat dan enzim pencernaan

- ✓ Mengawal selera makan, mengurangkan nafsu makan dan rasa lapar yang tidak teratur.
- ✓ Menambah baik kesihatan sistem pencernaan, mengurangkan kembung perut dan menggalakkan penyerapan nutrien yang lebih baik.
- ✓ Sistem pertahanan semula jadi yang lebih kuat.

Memecahkan Lemak Degil

Lesitin

- ✓ Mempercepatkan proses pemecahan lemak.
- ✓ Mencegah daripada pengumpulan lemak di dalam hati, dan menyingkirkan toksin daripada hati.

Meningkatkan Kadar Metabolik Asid Lemak Omega-3

- ✓ Meningkatkan kadar metabolik dan mempercepatkan proses pembakaran lemak.
- ✓ Meningkatkan kesensitifan insulin tubuh untuk mengawal selia simpanan lemak.



SELAMAT, SEMULAJADI DAN BERKESAN

Bakar dan Bina Cinch® Shake

- ✓ Manfaat dari satu hidangan penuh yang dibawakan dalam bentuk minuman yang lazat dan berkhasiat.
- ✓ Ditambah dengan Leusina untuk pengurusan berat badan secara sihat.
- ✓ Mengandungi 20 jenis vitamin dan mineral penting.

Perangsang Tenaga ESP Soy Protein

- ✓ Protein berasaskan tumbuhan bukan-GMO yang lazat untuk membekalkan tenaga berterusan.
- ✓ Dalam uncang yang mudah diambil pada bila-bila masa, di mana sahaja.
- ✓ Makanan rendah lemak dan tanpa kolesterol.

Pencernaan dan Pembersihan Yang Lebih Baik Herb-Lax™

- ✓ Dipertingkatkan dengan campuran proprietari termasuk daun senna yang digunakan secara tradisional sebagai laksatif semulajadi.
- ✓ Menggalakkan pergerakan usus untuk membantu proses semulajadi tubuh badan.

Membekalkan Nutrisi dan Rasa Kenyang Life Shake Elderberry

- ✓ Minuman protein yang berkhasiat dan berkrim dengan pemanis tanpa kalori (Reb M) untuk memelihara paras gula dalam darah.
- ✓ Mengandungi enzim pencernaan, prebiotik dan serat untuk pencernaan yang sihat.
- ✓ Mengandungi 24 jenis vitamin dan mineral dengan tambahan ekstrak elderberi untuk perlindungan tambahan.

Pembakar Lemak Semulajadi Lesitin

- ✓ Pengemulsi daripada sumber semula jadi kacang soya.

Meningkatkan Kadar Metabolik OmegaGuard

- ✓ Membekalkan asid lemak penting omega 3 bergred farmaseutikal yang berspektrum luas.
- ✓ Dihasilkan melalui proses penyulingan molekul proprietari tiga peringkat.

SUKU-SUKU-SEPARUH

Sajian yang seimbang adalah sajian yang sihat. *Suku-Suku-Separuh* adalah kaedah yang bagus untuk mengamalkan tabiat makan yang sihat sama ada di rumah atau ketika anda menjamu selera di luar.



Isi pinggan anda dengan:

- **1/2 pinggan sayur dan buah** (saiz cekup kedua-dua belah tangan)
- **1/4 pinggan protein** – daging tanpa lemak, ikan, kekacang, telur dan tauhu (saiz satu tapak tangan)
- **1/4 pinggan karbohidrat** – nasi perang, mi atau bihun, roti dan bijirin berserat tinggi serta bijian penuh (saiz satu genggam)

Tukarkan Ini dengan Itu!

Pertukaran makanan mudah ini akan membawa keajaiban kepada kesihatan anda. Cuba sekarang!



Nasi lemak dengan ayam goreng
>800kal | **67g lemak**



Nasi kerabu dengan ayam panggang
380kal | **9g lemak**



Mi kari
>600kal | **37g lemak**



Mi sup
304kal | **10g lemak**



Nasi minyak
436kal | **12.3g lemak**



Nasi putih
205kal | **0.4g lemak**



Pasembur
>500kal | **23g lemak**



Rojak buah
230kal | **10g lemak**



Nasi ayam claypot
>800kal | **37g lemak**



Nasi campur dengan ikan kukus dan sayur
408kal | **9g lemak**



Popiah goreng
330kal | **25g lemak**



Popiah basah
165kal | **5g lemak**



Ayam goreng
390kal | **21g lemak**



Ayam Tandoori
185kal | **5g lemak**



Pisang goreng
>360kal | **15g lemak**



Pisang
105kal | **5g lemak**



Roti canai
302kal | **10g lemak**



Tose
185kal | **4g lemak**



Teh tarik
180kal | **20g gula**



Teh O
64kal | **5g gula**



Kopi Putih
180kal | **20g gula**



Kopi O
64kal | **5g gula**

HELLO NEW YOU!



Pelan Hidangan 12:12

Mulakan hari anda dengan rasa bertenaga, kenyang dan badan yang lebih ringan.

Sarapan

Ambil **Cinch® Shake** – pengganti makanan berkhasiat yang dikuasakan dengan Leusina dan **Lecithin** untuk membantu membakar lemak, membina otot tanpa lemak, mengekalkan rasa kenyang dan mengurangkan nafsu makan.

Makan Tengah Hari

Makan hidangan yang seimbang – amalkan konsep “Suku-Suku-Separuh” (Sila rujuk muka surat 6)

Tingkatkan Tenaga Anda

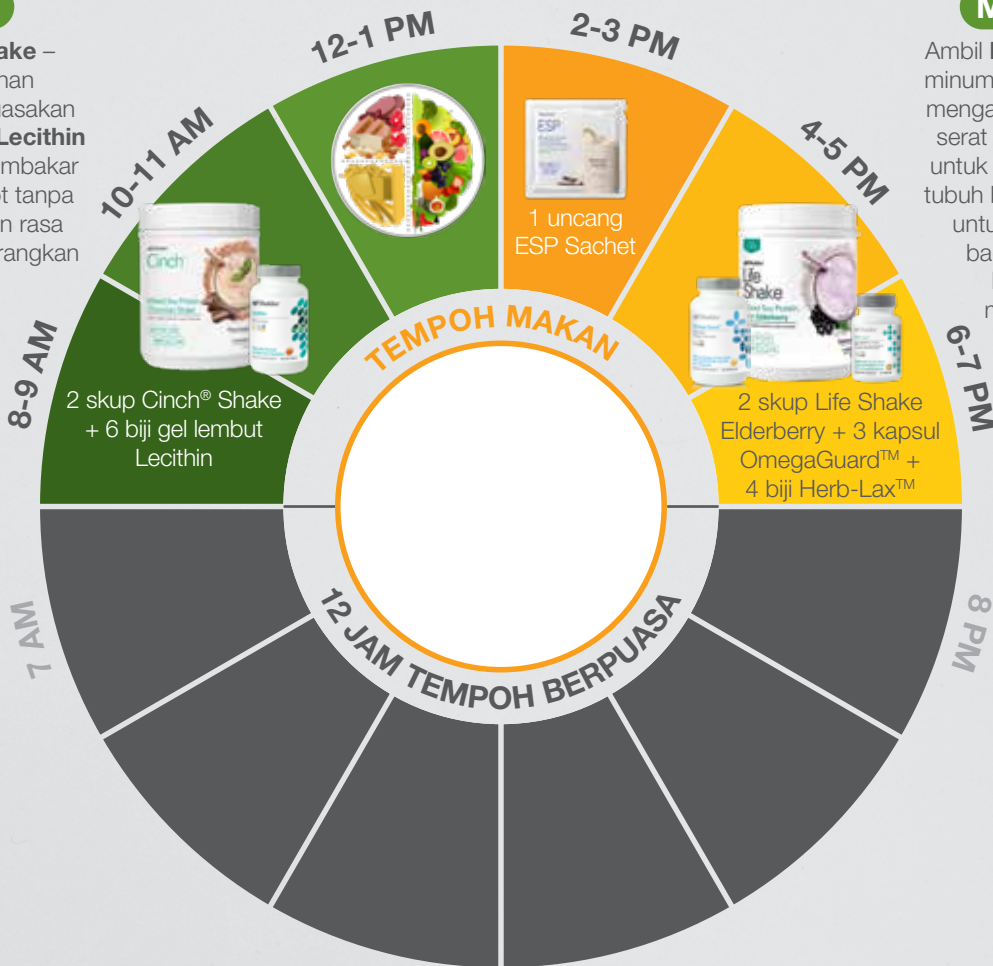
Senaman

Ambil **ESP** sebagai minuman sebelum atau selepas bersenam untuk meningkatkan tenaga dan mempercepatkan pemulihan otot.

Pulihkan, Perbaharui dan Detoks diri anda untuk mengekalkan berat badan.

Makan Malam

Ambil **Life Shake Elderberry**, minuman protein lengkap yang mengandungi vitamin, mineral, serat dan enzim pencernaan untuk mengekalkan kesihatan tubuh badan, **OmegaGuard™** untuk mengekalkan berat badan yang sihat serta **Herb-Lax™** yang menyokong proses detoksifikasi tubuh badan anda.



Pelan Hidangan 12:12

- 12 jam berpuasa dan 12 jam tempoh makan.
- Pengenalan yang sesuai untuk mereka yang baru bermula atau baru belajar berpuasa.
- Memerlukan usaha yang minimum dan boleh bertahan dengan tempoh berpuasa yang agak singkat.
- Permulaan yang baik untuk mencapai tempoh berpuasa yang lebih lama pada masa hadapan.



SOALAN-SOALAN LAZIM

1 Apa itu Program "Hello New You" Shaklee?

Ini adalah program yang mudah untuk diikuti, yang menggabungkan produk-produk dengan nutrisi seimbang, pelan berpuasa yang fleksibel, pemakanan seimbang dan senaman untuk membantu anda menguruskan berat badan anda dengan berkesan. Disokong oleh sains dan dibuktikan oleh ramai orang, program ini membantu anda mencapai sasaran berat dengan bijak dan selamat serta mengekalkan berat badan yang ideal secara sihat selepas program untuk kesejahteraan anda dalam jangka masa panjang.

2 Bagaimana "Hello New You" Shaklee berbeza dengan program pengurusan berat badan atau diet yang lain?

Program ini dibangunkan supaya anda mempunyai pendekatan pengurusan berat badan yang selamat, sihat dan berkesan. Tidak seperti kebanyakan diet ikutan di luar sana, "Hello New You" Shaklee menggalakkan pengurusan berat badan yang lestari dengan mengambil kira nutrisi yang diperlukan oleh tubuh badan anda dan bukan hanya solusi sementara untuk mempromosikan penyelesaian pantas bagi penurunan berat badan.

3 Berapa lama saya perlu mengikuti program "Hello New You"?

Anda disarankan untuk mengikuti program ini selama 4 minggu untuk menyihatkan dan menyegarkan semula tubuh badan anda. Berpuasa membolehkan tubuh badan anda berehat dan segar semula, dan produk-produk Shaklee membantu dengan menyuburkan tubuh badan anda dari dalam. Ini akan membantu anda menurunkan berat badan secara lebih berkesan dan membentuk tabiat makan yang sihat dalam jangka masa panjang.

4 Ini kali pertama saya berpuasa selama 12 jam. Adakah ia sesuatu yang mencabar?

"Hello New You" Shaklee adalah program yang mudah diikuti kerana ia melaksanakan 12 jam berpuasa dan 12 jam makan. Ini adalah pengenalan yang sesuai untuk orang baharu atau mereka yang baru mencuba berpuasa kerana ia memerlukan usaha yang minimum dengan tempoh berpuasa yang agak singkat dan sebahagian besar proses ini berlaku semasa anda tidur pada waktu malam. Ini adalah permulaan yang baik untuk mencapai tempoh berpuasa yang lebih lama pada masa hadapan.

5 Adakah saya akan berasa lapar apabila mengikuti program "Hello New You" Shaklee?

Anda tidak akan berasa lapar jika mengikuti program ini dengan betul. Pastikan anda menyediakan minuman shake anda dan mengambil produk mengikut dos yang disarankan, tidak melangkau waktu makan dan mengamalkan pemakanan yang seimbang.

6 Adakah saya akan kembali ke berat asal selepas program "Hello New You" Shaklee tamat?

Dalam program ini, pengurangan berat badan bukannya daripada kehilangan air dan otot kerana leusina membantu mengurangkan lemak dan ukuran badan sambil mengekalkan jisim badan tanpa lemak serta menggalakkan penurunan berat badan yang sihat daripada kehilangan lemak ini. Oleh itu, anda tidak perlu risau berat badan naik semula seperti kesan yo-yo. Berusahalah sebaik mungkin untuk mengekalkan pemakanan yang dipenuhi makanan sihat dan semulajadi serta mengamalkan konsep "Suku-Suku-Separuh".

7 Bolehkan saya teruskan pengambilan suplemen Shaklee yang lain sepanjang program "Hello New You" ini?

Ya, anda boleh meneruskan pengambilan suplemen Shaklee yang lain tanpa rasa bimbang.

8 Bolehkah saya bersenam apabila menyertai program ini?

Anda sangat disarankan untuk bersenam kerana rutin senaman akan membantu memaksimumkan manfaat program ini.



Untuk Kegunaan Dalaman Seaja