



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.
- ✓ Mengurangkan rasa lapar.



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 Menyelaras Semula Daun Senna

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



Menyuburkan dan Detoksifikasi

Alfalfa

- ✓ Tinggi kandungan enzim pencernaan semula jadi untuk menyokong proses pencernaan yang lancar.
- ✓ Tinggi kandungan serat untuk meningkatkan rasa kenyang.



Meningkatkan Kadar Metabolik Asid Lemak Omega-3

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



Bertenaga dan Menyegarkan Milk Thistle

- ✓ Mengekalkan aliran hempedu yang normal untuk menyingkirkan toksin.
- ✓ Menyokong kesihatan hati supaya dapat memetabolismakan lemak dengan cepak.



Memecahkan Lemak Degil Lesitin

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



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.

Pembakar Lemak Semulajadi Lesitin

- ✓ Pengemulsi daripada sumber semula jadi kacang soya.

Berkhasiat Secara Semula Jadi Alfalfa Complex

- ✓ Membekalkan lebih daripada 300 nutrien dan mineral termasuk kalsium, fosforus, zat besi, magnesium, klorofil, bioflavonoid, mineral surih dan vitamin.
- ✓ Tinggi kandungan serat dan enzim pencernaan untuk menyokong fungsi-fungsi tubuh badan.
- ✓ Membantu dalam pencernaan.

Meningkatkan Kadar Metabolik OmegaGuard

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

Bertenaga dan Menyegarkan DTX®

- ✓ Menyokong proses detoksifikasi tubuh badan anda bagi membantu memulihkan dan mengekalkan kesihatan hati dengan kandungan formula herba yang tinggi manfaat.
- ✓ Dirumus khas dengan ekstrak biji Milk Thistle, Cendawan Reishi, Schisandra Chinensis, dandelion, kunyit, dan artocok yang melindungi keupayaan normal tubuh badan untuk mengekalkan kesihatan hati.

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 cukup 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



Nasi minyak

436kal | 12.3g lemak



Nasi putih

205kal | 0.4g lemak



Nasi ayam claypot

>800kal | 37g lemak



Nasi campur dengan ikan kukus dan sayur

408kal | 9g lemak



Ayam goreng

390kal | 21g lemak



Ayam Tandoori

185kal | 5g lemak



Roti canai

302kal | 10g lemak



Tose

185kal | 4g lemak



Mi kari

>600kal | 37g lemak



Pasembur

>500kal | 23g lemak



Popiah goreng

330kal | 25g lemak



Pisang goreng

>360kal | 15g lemak



Teh tarik

180kal | 20g gula



Kopi Putih

180kal | 20g gula



Mi sup

304kal | 10g lemak



Rojak buah

230kal | 10g lemak



Popiah basah

165kal | 5g lemak



Pisang

105kal | 5g lemak



Teh O

64kal | 5g gula



Kopi O

64kal | 5g gula

HELLO NEW YOU!



Pelan Pemakanan 12:12

Makan Sajian
Yang Seimbang

Tingkatkan Tenaga Anda

Senaman

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

Memulih,
Memperbaharui dan
Detoksifikasi

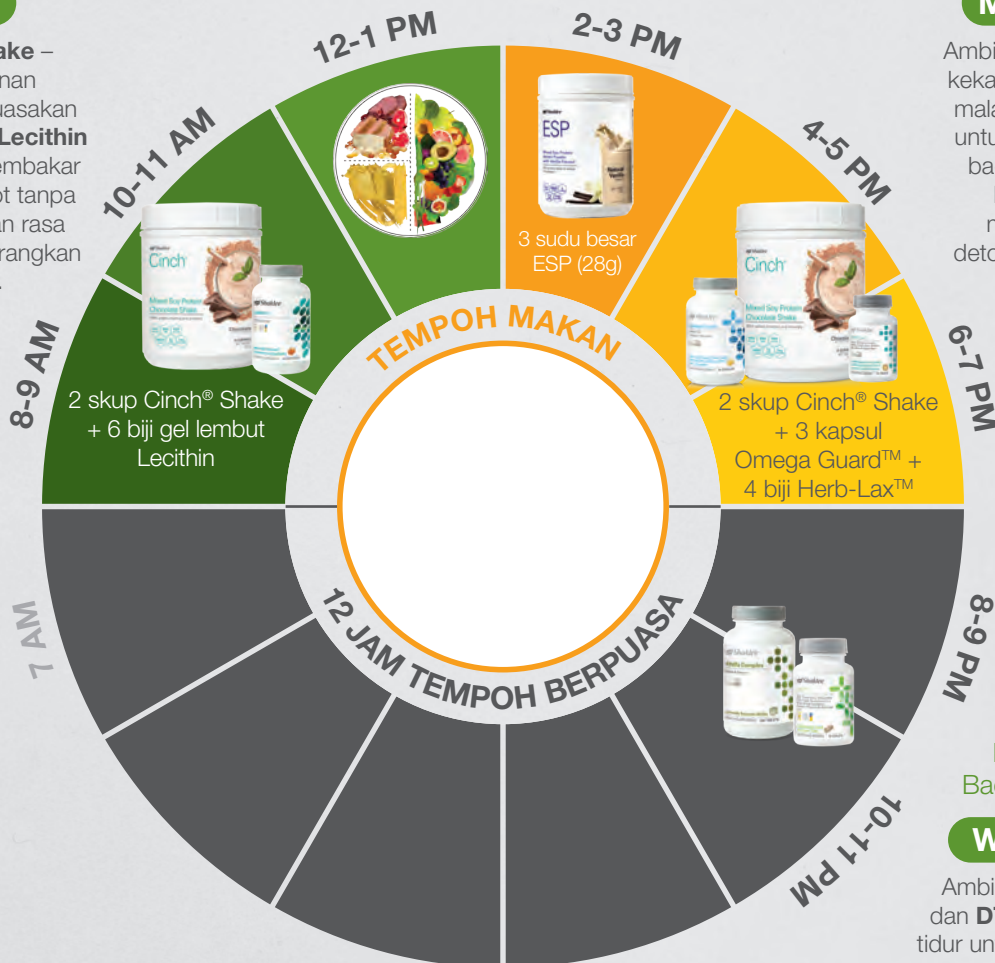
Makan Malam

Ambil **Cinch® Shake** untuk kekal kenyang pada waktu malam, **Omega Guard™** untuk mengekalkan berat badan yang sihat serta **Herb-Lax™** yang menyokong proses detoksifikasi tubuh badan anda.

Rasa Bertenaga,
Kenyang dan
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.



Detoksifikasi
Badan Yang Sihat

Waktu Tidur

Ambil **Alfalfa Complex** dan **DTX®** sebelum waktu tidur untuk lebih segar pada keesokan pagi.

Pelan Pemakanan 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.

SELAMAT TINGGAL LEMAK, HELLO MENAWAN!



**Cinch® Mixed Soy Protein
Chocolate Shake**

Kod Produk: 11011

UV 35 | PV 141 | DN 152.00 | RP 190.00



**ESP Mixed Soy Protein Isolate Powder
with Vanilla Flavour**

Kod Produk: 11003

UV 37 | PV 127 | DN 139.00 | RP 173.75



Omega Guard™

Kod Produk: 10236

UV 33 | PV 109 | DN 114.00 | RP 142.50



Lecithin

Kod Produk: 10163

UV 12 | PV 47 | DN 53.00 | RP 66.25



Alfalfa Complex (S)

Kod Produk: 10159

UV 13 | PV 46 | DN 51.00 | RP 63.75



Herb-Lax™

Kod Produk: 11007

UV 12 | PV 46 | DN 51.00 | RP 63.75



DTX®

Kod Produk: 10330

UV 37 | PV 125 | DN 131.00 | RP 163.75





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 Sahaja