



7-Hari Detoks Yang Sihat

Rasa Segar Dalam 7 Hari

Membantu anda detoks secara semulajadi

Menyokong kesihatan penghadaman

Membantu pengurangan berat badan

Meningkatkan fokus dan tenaga

Membantu mengawal rasa lapar

Membantu memperbaiki kualiti tidur



Kenapa Perlu Detoks?



Menetapkan semula sistem anda dan “jumpstart” matlamat kesihatan anda.

Program kami membantu menetap semula sistem detoks dengan menggalakkan aktiviti usus yang sihat, menyokong fungsi hati yang sihat, mengurangkan perut kembung, membakar lemak dan menyokong proses detoks secara semula jadi.

Program detoks ini juga dapat membantu anda mengamalkan tabiat pemakanan yang sihat, gaya hidup yang aktif, dan mengurangkan keinginan terhadap makanan yang tidak sihat dengan menambahkan lebih fiber ke dalam makanan anda.

**PROVE IT
LIVE IT
SHARE IT**

Shaklee

BUKTIKAN

Bersiap, Bersedia, Bersih

PROVE IT
LIVE IT
SHARE IT

Shaklee

Mulakan dengan 7-Hari Detoks

Rasa sihat dan segar dalam masa satu minggu!

SET

1

JOM DETOX

Set semula sistem badan anda dengan meningkatkan aktiviti usus yang sihat, menyokong fungsi hati yang sihat, mengurangkan perut kembung, membakar lemak dan menyokong proses detoks semula jadi.

SET

2

JOM VIVIX

Produk yang direka untuk membantu memulakan matlamat kesihatan anda, rasa bersemangat, bertenaga dan cergas.

Dan/Atau



Set JOM DETOX

- DTX
- Herblax
- Peppermint Ginger
- Alfalfa
- Cinch Shake



Set JOM VIVIX

- VIVIX Liquid
- Cinch Shake

7-HARI SUPLEMEN BAGI DETOKS YANG SIHAT



**PROVE IT
LIVE IT
SHARE IT**

Shaklee



Cinch shakes

Adalah untuk mengganti satu hidangan makanan setiap hari dengan vitamin, mineral, dan protein yang BUKAN-GMO serta disokong oleh kajian klinikal

1

-



Vivix

Minuman Botanikal yang lazat yang memberikan spektrum penuh polifenol.

1

-



Alfalfa Complex

Memberikan pelbagai jenis nutrien, termasuk kalsium, fosforus, vitamin, klorofil, dan bioflavonoid.

5

5



DTX Complex

Kombinasi unik herba yang melindungi dan merangsang proses normal badan untuk mengekalkan kesihatan hati.

1

2



Peppermint-Ginger Plus

Memberikan herba semulajadi daripada daun pudina, halia, jintan dan bunga lawang untuk melegakan sistem penghadaman.

-

3



Herb-Lax®

Menggalakkan aktiviti pembersihan untuk proses badan semulajadi.*

-

4

Sebagai tambahan kepada suplemen detoks, anda juga boleh meneruskan pengambilan semua suplemen yang biasa diambil.

Ini adalah *Perancangannya:*

Langkah 1: Persediaan (selama satu minggu)

- Pilih dan tetapkan tarikh untuk memulakan program Detoks yang Sihat.
- Pilihan: cari pasangan untuk bersama anda dalam program ini.
- Mula kurangkan pengambilan kopi, minuman ringan, alkohol, makanan berkanji dan berlemak serta gula yang diproses.
- Buat penyimpanan untuk sayur dan buah-buahan – sebolehnya yang organik.
- Pilih program susulan untuk terus mengekalkan kesihatan anda

Langkah 2: Mulakan program 7 hari detoks

- **Hari 1**, anda akan mulakan dengan salad yang sihat dan lazat yang ditinggi dengan **SERAT** diikuti dengan **SUP** sayur pada **Hari 2** untuk meningkatkan pengambilan cecair.
- **Hari 3**, anda boleh campurkan semua jenis **WARNA** dalam makanan anda melalui buah dan sayur.
- **Hari 4**, tambah smoothie protein buah dalam diet anda untuk meningkatkan **TENAGA**.
- **Hari 5**, fokus dalam diet untuk meningkatkan **FOKUS** dan kepekaan.
- **Hari 6**, teruskan dengan lebih protein dalam makanan anda untuk **TENAGA**.
- **Hari 7**, anda akan rasa lebih ringan dan **SEGAR!**



Tip ketika detoks

- Buat regangan ringkas dan bersenam sekurang-kurangnya 30 minit sehari untuk menyokong program detoks anda.
- Minum air kosong sekurang-kurangnya 8 gelas sehari.
- Kurangkan merokok dan pengambilan alkohol.
- Pilih cara masak yang lebih sihat: panggang, bakar, kukus, rebus, celur, goreng (dengan tiada atau sedikit minyak)
- Dapatkan 7-8 jam tidur setiap hari.
- Elakkan makan makanan 'CRAP':
 - Minuman Bergas
 - Gula yang diproses
 - Makanan tinggi pengawet
 - Makanan yang di proses
- Makan sebelum pukul 8 malam
- Elakkan jadual yang sibuk dan kurangkan aktiviti luar apabila anda memulakan program ini.
- Jika anda tidak mampu untuk menahan lapar dalam 7 hari ini, tambahkan hidangan protein atau 'shake' atau ayam/ikan yang direbus/kukus.



Pelan Pemakanan 7-Hari



Hari 1

Segalanya tentang

SERAT

Mulakan rasa hebat dengan serat untuk menyingkirkan bahan buangan daripada badan dan mengawal pergerakan usus besar anda.

Sarapan



Buah saiz sederhana
Cinch Shake

1 biji
2 skup

Makan
Tengahari



Ayam & Salad

Dada ayam dengan lada
Salad (Lettuce, kobis, salad roket)
Perasa salad

6 potong
1 mangkuk
1 sudu besar

Makan
Malam



Salad telur

Sayuran hijau berdaun dengan minyak zaitun & sedikit garam/sos soya
(Brokoli, asparagus, bendi, bunga kobis)
Telur rebus

1 mangkuk besar

1 biji

Kudapan*

Buah saiz sederhana
Asparagus yang dikukus
Salad sayuran berdaun

1 biji
1 cawan
1 mangkuk

*Anda boleh mengambil kudapan di antara sarapan dan makan malam.

PELAN DETOKS 7-HARI

HARI-1

Makan Tengahari



Makan Malam



Sarapan



Kudapan



Kudapan





Hari 2

Segalanya tentang

SUP

Sup detoks menggunakan campuran kandungan yang paling sihat sebanyak mungkin di dalam satu periuk untuk menyingkirkan segala lemak.

Sarapan



Buah saiz sederhana
Cinch Shake

1 biji
2 skup

Makan
Tengahari



Sup Sayur

Ayam (dipotong bentuk kiub)

4 kiub

Tofu, saiz kecil

3 keping

Sayuran berdaun dan tidak berdaun

1 mangkuk

(Kubis, lobak, bawang, saderi, lada besar, kailan, tofu)

Makan
Malam



Sayuran berdaun dengan telur

Sayuran berdaun

1 mangkuk

(Kubis, bayam kecil, kailan)

Telur rebus

1 biji

Kudapan*

Sup bayam

1 mangkuk

Campuran kacang panjang, lobak, kubis

1 mangkuk

*Anda boleh mengambil kudapan diantara sarapan, makan tengahari dan makan malam.

PELAN DETOKS 7-HARI

HARI-2

Makan Tengahari



Makan Malam



Sarapan



Kudapan



Kudapan



Hari 3

Segalanya tentang

WARNA

Vitamin dan mineral dari buah dan sayur pelbagai warna membantu mengaktifkan enzim detoks yang memusnahkan toksin serta mengelakkan kemusnahan pada sel.

Sarapan



Buah saiz sederhana
Cinch Shake

1 biji
2 skup

Makan
Tengahari



Hidangan Ikan & Salad

Ikan bakar & limau(dibungkus kertas foil) 1 saiz tapak tangan
Sayuran mentah berdaun dan tidak berdaun 1 mangkuk besar

(Campurkan sebanyak warna yang mungkin: tomato, lobak timun, daun salad, bayam kecil, salad roket)

Perasa salad

1 sudu makan

Makan
Malam



Salad Telur Kacang Kuda

Kacang kuda ½ cawan
Telur rebus 1 biji
Sayuran berdaun dan tidak berdaun 1 mangkuk besar

Kudapan*

Salad pelbagai warna 1 mangkuk
Greek yogurt bersama buah pelbagai warna (dipotong bentuk kiub) 1 cawan

* Anda boleh mengambil kudapan diantara sarapan, makan tengahari dan makan malam.

PELAN DETOKS 7-HARI

HARI-3

Makan Tengahari



Makan Malam



Sarapan



Kudapan



Kudapan





Hari 4

Segalanya tentang

TENAGA

Sumber protein yang baik meningkatkan jisim otot, memberi anda tenaga yang berkekalan, dan membantu anda capai lebih banyak!

Sarapan



Buah saiz sederhana
Cinch Shake

1 biji
2 skup

Makan
Tengahari



Ayam Bakar

Ayam bakar

1 saiz tapak tangan

Salad Buah

Buah saiz sederhana
Sayuran berdaun dan tidak berdaun
Perasa salad

1 biji
1 mangkuk
1 sudu makan

Makan
Malam



Hirisan Ayam Panggang

Sayuran mentah berdaun/
tidak berdaun
Perasa salad

3 hiris
2 cawan

1 sudu teh

Kudapan*

Yogurt

1 cawan

Tomato ceri

1 cawan

* Anda boleh mengambil kudapan diantara sarapan, makan tengahari dan makan malam.

PELAN DETOKS 7-HARI

HARI-4

Makan Tengahari



Makan Malam



Sarapan



Kudapan



Kudapan





Hari 5

Segalanya tentang

FOKUS

Kekal fokus, tingatkan tumpuan mental dan dapatkan semula kuasa minda anda melalui makanan yang berkhasiat untuk otak!

Sarapan



Buah saiz sederhana
Cinch Shake

1 biji
2 skup

Makan
Tengah Hari



Hidangan Ikan

Salmon panggang
Asparagus yang digoreng kilas

1 saiz tapak tangan
1 cawan

Makan
Malam



Salad Telur Avokado

Avokado
Telur rebus
Sayuran berdaun dan tidak berdaun
Perasa salad

1 biji
1 biji
1 mangkuk besar
1 sudu makan

Kudapan*

Kacang Walnut
Buah saiz sederhana
Sayuran berdaun dan tidak berdaun

1 cawan
1 biji
1 cawan

* Anda boleh mengambil kudapan diantara sarapan, makan tengahari dan makan malam.

PELAN DETOKS 7-HARI

HARI-5

Makan Tengahari



Makan Malam



Sarapan



Kudapan



Kudapan



Hari 6

Segalanya tentang **KECERGASAN**

Tingkatkan kecergasan dengan hidangan yang berkhasiat untuk kekal aktif dan sihat sepanjang aktiviti harian anda.

Sarapan



Buah saiz sederhana
Cinch Shake

1 biji
2 skup

**Makan
Tengahari**



Hidangan kaya protein

Ayam/ikan kukus
Kailan kukus
Sos salad

1 saiz tapak tangan
1 mangkuk besar
1 sudu makan

**Makan
Malam**



Popiah sayuran

Sayuran berdaun dan tidak berdaun
Telur

4 gulungan kecil
1 biji

Kudapan*

Sup bayam
Sayur campur yang dikukus

1 cawan
1 cawan

* Anda boleh mengambil kudapan diantara sarapan, makan tengahari dan makan malam.

PELAN DETOKS
7-HARI

HARI-6

Makan Tengahari



Makan Malam



Sarapan



Kudapan



Kudapan



Hari 7

Segalanya tentang
**PERMULAAN
BAHARU!**

Kekalkan tabiat
pemakanan yang sihat
untuk terus rasa hebat!

Sarapan



Buah saiz sederhana
Cinch Shake

1 biji
2 skup

Makan Tengahari



Ikan & sayuran

Ikan/ ayam bakar

1 ekor

Ulam-ulaman

1 mangkuk besar

(Ulam raja, pegaga, kacang botol, timun)

Nasi

½ cawan

Makan Malam



Salad Tempeh

Tempeh

2 keping

Sayuran berdaun dan tidak berdaun

1 mangkuk

Kudapan*

Kacang bendi rebus

1 mangkuk

Ulam-ulaman

1 mangkuk

Buah saiz sederhana

1 biji

* Anda boleh mengambil kudapan diantara sarapan, makan tengahari dan makan malam.

PELAN DETOKS 7-HARI

HARI-7

Makan Tengahari



Makan Malam



Sarapan



Kudapan



Kudapan



TAHNIAH!

Langkah 3: Hari 8 dan seterusnya- Dapatkan Khasiat dengan Set Keperluan Harian (Rasa Hebat secara berterusan)

Tahniah kepada anda kerana berjaya menghabiskan program ini!
Sekarang adalah masa yang terbaik untuk memberikan khasiat kepada badan anda dengan nutrisi Keperluan Harian untuk bantu anda rasa lebih sihat setiap hari.



Tawaran 60-hari ini adalah eksklusif untuk mereka yang telah membeli set Prove It Live It Share It.

SET KEPERLUAN HARIAN

Amalkan rutin nutrisi harian:

Mulakan hari anda dengan shake lazat yang berasaskan soya dan vitamin, mineral, fitonutrien dan minyak ikan yang disokong secara klinikal sebagai sarapan yang sihat. Bina asas untuk kesihatan yang lebih baik dengan Set Keperluan Harian

- VIVIX Liquid
- Vita-Lea Multivitamin
- Vita-C Plus
- OmegaGuard
- B-Complex
- ESP Vanilla Flavour

TAWARAN
ISTIMEWA

Jangan ketinggalan mengambil peluang untuk menikmati potongan 10% untuk Set Keperluan Harian!

(Sah 60 hari dari tarikh keahlian)

Apa yang anda boleh lakukan dengan lebih suplemen?

Anda boleh mengambil peppermint ginger, Alfalfa Complex dan DTX® Complex setiap hari, seperti yang disarankan pada label, setelah anda menamatkan 7-hari Detoks yang Sihat untuk membantu menyokong penghadaman dan kesihatan secara menyeluruh. Walau bagaimanapun, Herb-Lax® disarankan untuk diambil sekali-sekala sahaja – bukan untuk kegunaan setiap hari.

Kenapa Set Keperluan Harian?

Set Keperluan Harian membekalkan nutrisi berspektrum lengkap dengan vitamin, mineral, antioksidan, fitonutrien, asid lemak omega-3 yang disokong secara klinikal untuk membantu anda rasa lebih sihat, lebih bertenaga, dan lebih fokus serta membina asas kepada kehidupan yang sihat.

Ia direka berdasarkan Kajian Unggul.

Set Keperluan Harian



SET KEPERLUAN HARIAN



PROVE IT
LIVE IT
SHARE IT

Shaklee



Cinch shakes

adalah untuk menggantikan satu hidangan setiap hari dan membekalkan anda dengan vitamin, mineral, dan protein bukan GMO yang disokong secara klinikal.

1

-



Vivix

minuman botani lazat yang membekalkan polifenol berspektrum luas.

1

-



Vita-Lea Iron Formula

memberikan 28 jenis vitamin penting dan mineral kritikal untuk mengisi jurang nutrisi dari pemakanan harian anda.

1

1



B Complex

membekalkan kesemua 8 vitamin B yang penting untuk fungsi normal tubuh kerana ia bantu menukar makanan kepada tenaga untuk sel-sel anda.

1

-



SR Vita-C Plus

memberikan vitamin C semula jadi untuk gigi, gusi, tulang, kolagen dan secara umumnya, semua yang membentuk tubuh anda.

1

-



OmegaGuard

Membekalkan minyak ikan yang tulen dan berkepekatan tinggi dengan spektrum lengkap omega-3 yang penting untuk fungsi normal tubuh, dan tubuh yang sihat.

1

2

Sebagai tambahan kepada Set Keperluan Harian, anda boleh terus mengambil suplemen Shaklee anda seperti biasa.

Layari www.shaklee.com.my/PLS atau tanya Pengedar Bebas Shaklee untuk bermula sekarang juga!

**7 HARI KEARAH
HIDUP SIHAT
DAN GEMBIRA**
#ProveItLiveItShareIt
@shakleeproductsmalaysia



Ingin tahu lebih mengenai Kajian
Unggul (*Landmark*) Shaklee?



Layari Laman Sesawang Kajian
Unggul (*Landmark*) Shaklee
untuk maklumat lanjut

Tonton Video mengenai
Kajian Unggul (*Landmark*)
Shaklee

KEISTIMEWAAN SHAKLEE®

**Produk kami adalah selamat,
terbukti dan berkesan.**

Di Shaklee, kami tidak akan mengorbankan keselamatan dan ketulenan produk untuk keberkesanannya. Kami menghasilkan produk seperti apa yang kami janjikan. Untuk setiap produk. Kami memastikan piawaian kualiti yang paling tinggi – dengan menjalankan ujian kualiti melebihi 100,000 setiap tahun.

AWAS: Program ini tidak sesuai untuk kanak-kanak, ibu hamil atau sedang menyusui bayi. Jika anda sedang mengambil ubat atau menghadapi sebarang penyakit, sila bincang dengan doktor anda sebelum memulakannya.

Mulakan hari ini

**PROVE IT
LIVE IT
SHARE IT**

 **Shaklee**

