



Soalan-soalan Lazim

7-Hari Detoks Sihat

Kenapa saya perlu melakukan Detoks Sihat?

Berikut adalah 5 sebab utama !

- 'Jump-start' dan untuk semula badan anda
- Menyokong proses detoksifikasi dan penghadaman
- Untuk penyerapan nutrient yang optimum
- Menambah baik tabiat makan
- 'Jump-start' proses penurunan berat badan

Apakah kesan selepas melakukan Detoks?

- Meningkatkan daya tumpuan dan tenaga.¹
- Menambah baik mood dan emosi.¹
- Meningkatkan kualiti tidur.¹
- 'Jump-start' penurunan berat badan.¹

Siapa yang patut melakukan Detoks?

Detoks Sihat adalah untuk orang yang sihat dengan diet yang kurang sihat yang bersedia untuk membuat perubahan gaya hidup.

Berapa kerap saya harus melakukan Detoks?

Sekiranya anda meneruskan gaya hidup sihat sama seperti apa yang anda lakukan semasa fasa Detoks, anda boleh lakukan Detoks sekali untuk setiap tiga bulan. Walau bagaimanapun, jika anda memilih untuk melakukan Detoks dengan lebih kerap, cara terbaik adalah jarakkan setiap detoks selama 2 bulan.

Adakah saya akan mengalami pengurangan berat badan dan / atau ukur lilit semasa Detoks?

Sebab utama mengapa anda perlu Detoks adalah untuk menambah baik tabiat pemakanan, pilihan makanan dan akhirnya meningkatkan kesihatan anda. Purata penurunan berat badan dalam kajian rintis yang dijalankan adalah lebih kurang 2.7kg dan satu inci bagi ukur lilit pinggang.¹



Bolehkah saya meneruskan pengambilan suplemen Shaklee saya sekarang?

Ya, anda boleh meneruskan pengambilan suplemen Shaklee anda sepanjang Detoks. Sekiranya anda mengambil suplemen yang juga ada di dalam set Jom Detox dan Jom Vivix, jangan tingkatkan dos. Sebaliknya, ambil mengikut saranan pengambilan yang telah disyorkan.

Perluakah saya meneruskan senaman semasa Detoks?

Kami cadangkan anda hanya melakukan senaman ringan semasa tempoh 7-Hari Detoks Sihat.

Saya mempunyai masalah pencernaan. Patutkah saya melakukan Detoks ini?

Jika anda telah didiagnosis dengan gangguan sistem pencernaan yang serius, seperti penyakit Crohn, kolitis ulseratif, penyakit ulser peptik, masalah pencernaan lain, atau pernah menjalani pembedahan untuk penurunan berat badan, disarankan untuk anda dapatkan nasihat daripada doktor anda sebelum melakukan Detoks.

Saya ada mengambil ubat secara tetap dan berkala. Bolehkah saya melakukan Detoks?

Sekiranya anda berada di bawah pemantauan doktor dan / atau mengambil ubat secara tetap dan berkala, disarankan untuk anda dapatkan nasihat daripada doktor atau ahli farmasi anda sebelum memulakan Detoks Sihat 7 Hari.

Bolehkah saya melakukan Detoks jika saya mempunyai kencing manis?

Sila dapatkan nasihat daripada doktor anda sebelum melakukan Detoks, terutamanya mengenai pengurusan gula darah dikalangan individu yang menggunakan insulin atau mengambil sebarang ubat mengawal untuk kencing manis.

Bolehkah saya melakukan Detoks ini semasa hamil atau menyusui?

Program Detoks ini tidak sesuai untuk wanita hamil. Sekiranya anda menyusui, sila dapatkan nasihat daripada doktor anda sebelum melakukan Detoks.

Rujukan:

1. Lau FC, Sahr N, Carrillo-Massa M, Fyrberg C, Daggy BP, McManus F. Safety, tolerability and efficacy of a 7-day cleanse program: a pilot study. *Advances & Controversies in Clinical Nutrition*, 2015.



7-Hari Detoks Sihat

Adakah saya akan lapar? Apa yang boleh saya lakukan jika tahap tenaga saya menurun?

Anda mungkin perlu meningkatkan pengambilan air anda dan ambil snek sihat di antara waktu makanan utama anda. Bagi mereka yang kerap berasa lapar, cuba tingkatkan pengambilan air dan makan buah-buahan dan sayur-sayuran dengan jumlah yang lebih besar atau lebih banyak. Jika perlu, tambah pilihan protein seperti 1 hidangan Cinch Shake Mix, telur rebus, sekeping tauhu kukus atau yogurt Greek.

Saya mengalami tanda- tanda 'caffeine withdrawal' / sakit kepala. Apa yang boleh saya lakukan?

Tambah semula kafein ke dalam rejimen anda melalui pengambilan secawan Shaklee Cinch Tea.

Apa yang boleh saya lakukan jika saya terlepas Untuk mengambil suplemen?

Jika anda teringat dalam masa 2 jam selepas waktu pengambilan, ambil ia pada waktu itu.

Apa yang boleh saya lakukan jika saya mengalami cirit-birit?

Ini tidak mungkin, tetapi jika ianya semakin serius atau berterusan, anda mungkin perlu berhenti melakukan detoks dan segera berjumpa dengan doktor anda.

Apa yang perlu saya lakukan jika saya mengalami sembelit?

Ini tidak mungkin, tetapi jika berlaku, tingkatkan pengambilan air anda sepanjang hari.

Berapa kerap saya perlu menimbang berat dan mengambil ukur lilit badan saya?

Adalah disyorkan bahawa anda menimbang dan mengukur:

- Sehari sebelum Detoks Sihat anda bermula
- Pada hari ke-8
- Pada Hari 21
- Pada Hari 30

Apa yang perlu saya timbang dan ukur?

- Timbang berat badan anda
- Ukur pinggang, pinggul dan lilitan peha anda
- Kami juga mengesyorkan anda untuk mendapatkan bacaan paras lemak dan jisim otot badan menggunakan mesin Body Mass Index (BMI). Jika anda tidak mempunyai mesin BMI, anda boleh pergi ke cawangan Shaklee terdekat untuk melakukan analisis atau hubungi pakar pemakanan kami, bagi temujanji untuk melakukan analisis.

Bagaimana saya perlu ambil ukuran?

Untuk semua ukuran, tarik pita ukuran supaya ia duduk di permukaan kulit, tanpa menekan kulit anda. Disarankan untuk anda mengambil ukuran sebelum makan dan minum.

Pinggang - Cari bahagian paling kecil pada bahagian torso.

Pinggul - Ini adalah bahagian paling luas dari gluteus anda. Cuba lihat ke dalam cermin semasa berdiri dibahagian sisi. Pastikan pita selari dengan lantai.

Paha - Kiri atau kanan, tetapi pilih tempat yang sama pada paha anda.

