

Shaklee®



Cut Inch
dengan
Berkesan

cinch

Weight Management Program



cinch

Weight Management Program



Hai!

Selamat datang ke Program Pengurusan Berat Badan Cinch®! Kami sangat teruja dengan penyertaan anda. Program kami direka khas untuk disesuaikan dengan rutin harian anda dan kami menggabungkan produk-produk yang terbukti oleh sains serta panduan diet dan senaman yang mudah. Perjalanan mencapai matlamat penurunan berat badan anda kini menjadi lebih mudah!

Tahniah untuk anda yang lebih sihat!

Disokong oleh Sains

Produk-produk kami memberikan hasil yang lebih daripada apa yang anda inginkan.

Dicipta oleh para saintis dan penyelidik, produk-produk dalam program ini diformulasikan dengan menitik beratkan keperluan anda untuk memberikan pendekatan pengurusan berat badan yang lebih selamat, lebih sihat dan berkesan.



Ketahui lebih lanjut di sini!

Cut Inch dengan Berkesan!

Cinch Weight Management Program



Mudah untuk digabungkan ke dalam rutin harian dan gaya hidup anda.



Program yang mudah, hanya dengan 3 langkah!



Sokongan daripada komuniti



Mudah, fleksibel dan harga yang berpatutan



Disokong oleh sains

3 Langkah Mudah untuk Memulakan Program Ini!

BAKAR



Campur 1 pek Cinch® Tea Mix dengan 240ml air panas atau sejuk.

TINGKATKAN



Ambil 3 biji gel lembut Omega Guard™.

BINA



Campur 3 skup serbuk Life Cinch® dengan 300ml air.

SEIMBANGKAN & DETOKS



Ambil 4 biji sebelum tidur.

1



Ambil pada waktu pagi selepas makan

Taurina dan campuran teh membantu meningkatkan pembakaran kalori!

Asid lemak omega-3 menambah baik kadar metabolik.



2



Gantikan makanan (makan tengah hari/makan malam)

Leusina dan 9 asid amino penting untuk membina otot tanpa lemak.



3



Detoks pada waktu malam

Campuran 9 jenis herba tradisional untuk menyingkirkan toksin.



Pelan Pemakanan

Pembakar Lemak Peribadi 3:2:2:2

Pemakanan sihat boleh menjadi sesuatu yang menyenangkan dan berkhasiat. Amalkan saiz hidangan 3:2:2:2, campurkan dan padankan pelbagai bahan-bahan sihat serta suplemen pemakanan ke dalam diet anda.



Saiz hidangan adalah berdasarkan pinggan berukuran 9 inci. Setiap suku bersamaan dengan 1 hidangan.

Makanan Pembakar Lemak 3:2:2:2



Sayur-sayuran menyokong penurunan berat badan dan pembakaran lemak kerana nutrien dan sebatian aktif seperti capsaicin dan kaempferol boleh meningkatkan aktiviti pembakaran lemak.



Buah-buahan mengandungi kandungan serat dan air yang tinggi, boleh menyokong penghadaman, menggalakkan rasa kenyang serta rendah kalori. Di samping itu, sebatian seperti antosianin, resveratrol, dan flavonoid meningkatkan metabolisme dan pembakaran lemak.



Karbohidrat dalam diet yang seimbang padat dengan nutrien dan kaya dengan serat dapat menyokong metabolisme, mengekalkan tenaga dan membantu dalam pengurusan berat badan. Karbohidrat dengan GI rendah dan tinggi serat melambatkan penghadaman, meningkatkan rasa kenyang sekaligus mencegah makan secara berlebihan.



Protein membantu anda berasa kenyang dan mengurangkan pengambilan kalori dengan mengekalkan rasa lapar. Sumber yang kaya dengan asid lemak omega-3 dan asid linoleik boleh meningkatkan metabolisme dan meningkatkan jisim otot tanpa lemak.

Sertakan makanan ini ke dalam diet anda!

	Cili merah		Beri		Oat		Ikan, daging tanpa lemak
	Brokoli		Epal		Ubi keledak		Kekacang
	Sayur-sayuran mentah (saderi, lobak merah, timun)		Limau gedang		Nasi perang		Telur
			Anggur		Roti pelbagai bijirin		

Panduan Harian Anda dengan 3:2:2:2



Sarapan



- 1 hidangan sayur-sayuran
- 1 hidangan buah-buahan
- 1 hidangan protein
- 1 hidangan karbohidrat



Campur 1 pek Cinch® Tea Mix dengan 240ml air panas atau sejuk.

Ambil 3 biji gel lembut Omega Guard™



Makan Tengah Hari



- 1 hidangan sayur-sayuran



Campur 3 skup serbuk Life Cinch® dengan 300ml air.
Nota: Anda boleh menggantikan makan tengah hari atau makan malam dengan Life Cinch®.



Makan Malam



- 1 hidangan sayur-sayuran
- 1 hidangan buah-buahan
- 1 hidangan protein
- 1 hidangan karbohidrat



Ambil 4 biji Herb-Lax sebelum tidur.



BAKAR dan BINA OTOT

Kami menyarankan bersenam selama **30 minit x 4 kali** seminggu.



Bakar

Bakar kalori dan lemak dengan senaman kardiovaskular.



Berjalan 10,000 langkah setiap hari.



Berlari atau berjoging, mulakan dengan 20 minit.



Berbasikal



Tingkatkan

Tingkatkan metabolisme dengan Senaman Berintensiti Tinggi (HIIT).



Gabungan senaman berdurasi pendek dan berintensiti tinggi seperti lompat bintang, mencangkung, burpees dan lain-lain.

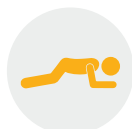


Latihan Tabata melibatkan senaman berintensiti tinggi selama 20 saat dan diselang dengan rehat selama 10 saat, diulang sebanyak 8 kali selama 4 minit.



Bina

Bina otot dan lakukan latihan kekuatan.



Senaman menggunakan berat badan seperti tekan tubi, *pull-up*, *lunges* dan *plank*.



Jalur rintangan untuk latihan seperti *bicep curl*, tekanan bahu (*shoulder press*) dan senaman kaki.



Dumbel untuk tekanan dada (*chest press*), *row* dan mencangkung dengan berat.



Seimbangkan Dan Membersih

Tingkatkan fleksibiliti dan kekuatan otot teras.



Yoga



Pilates



Regangan

