

# 10

## RESEPI AIR DETOX

- badan sihat kekal cergas -



## PENGENALAN

Assalamualaikum dan selamat sejahtera kepada semua. Terima kasih kerana memuat turun eBook bertajuk 10 Resipi Air Detox ini. eBook ini bertujuan untuk berkongsi kelebihan dan kebaikan serta resipi air detox yang mudah untuk dibuat dan baik untuk kesihatan. eBook ini boleh dimuat turun oleh semua, walaupun ia adalah bertujuan untuk kesihatan tetapi pihak kami **tidak akan bertanggungjawab** terhadap sebarang bentuk kesan dan akibat keatas sesiapa pun selepas mengamalkan segala info yang ada di dalam eBook ini. Pihak kami berharap agar anda semua akan dapat mengamalkan gaya hidup yang sihat dengan segala info yang kami kongsi di sini.

## PENAJA EBOOK 10 RESIPI AIR DETOX

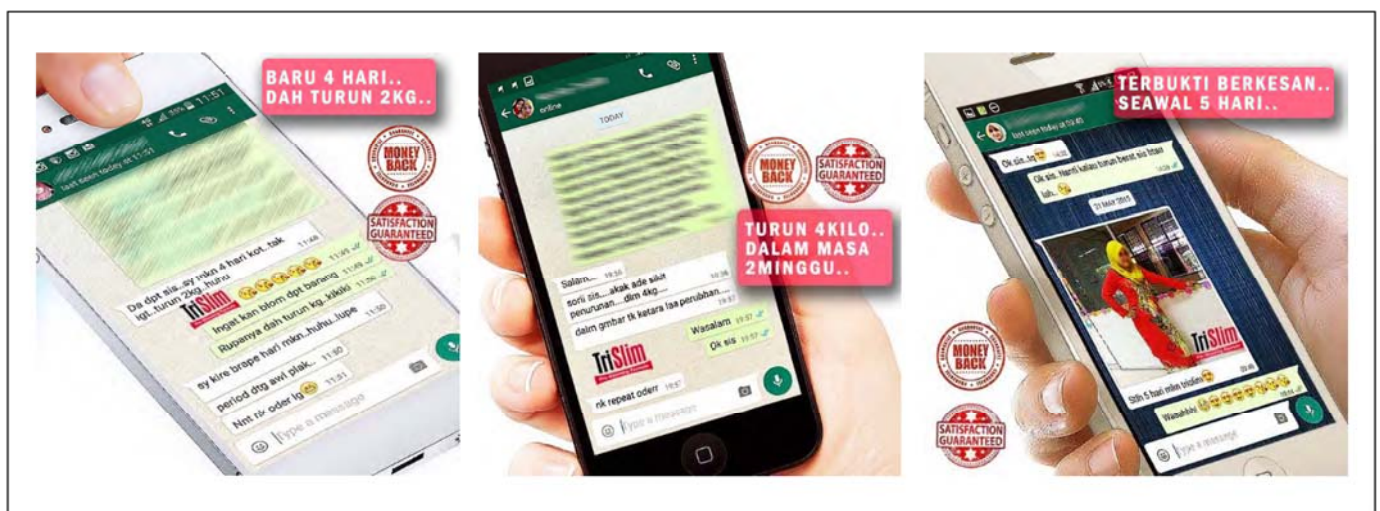


Sebelum kita bermula, ribuan terima kasih diucapkan kepada penaja eBook ini, TriSlim.

Untuk pengetahuan semua, TriSlim adalah salah satu produk menurunkan berat badan paling berkesan di pasaran Malaysia. Ia sudah membantu ramai orang untuk turunkan berat badan dalam masa yang singkat. Dan, ya, ada antara mereka yang mencuba produk ini boleh hilang hingga **5kg** dalam masa **14 hari!**

UNTUK MAKLUMAT LANJUT / ORDER, SILA  
WHATSAPP/SMS KOD "DETOX" KE 019 212 0045  
UNTUK DAPATKAN DISKAUN TERHAD

## ANTARA TESTIMONI SEBENAR PENGGUNA TRISLIM



---

# 10 RESIPI AIR DETOX

---

Mungkin ramai yang kurang gemar untuk minum air kosong sebab tidak mempunyai rasa. Walhal air kosong itu adalah bagus untuk kesihatan tubuh badan kita. Jadi jalan penyelesaian yang terbaik adalah dengan minum **air detox** atau dikenali sebagai **infused water**.

## Apakah air detox / infused water

**Air detox** ni ialah campuran air putih dengan buah-buahan dan dinikmati setelah dibiarkan selama 4 hingga 5 jam. Kebiasaannya nya ramai antara kita akan buat **air detox** ini pada waktu malam sebelum tidur. Hanya perlu potong buah yang ada dalam peti ais dan campurkan dalam botol air dan biarkan semalaman. Keesokanya sudah boleh diminum.

## Kebaikan Air detox

**Air detox** adalah bagus sangat untuk kesihatan tubuh badan kita kerana khasiat dari buah-buahan yang kita campurkan ni ada dalam air tersebut. Selain tu :

- Membantu untuk mereka yang sedang berdiet untuk kurangkan berat badan. Perlu dibuat selalu untuk nampak hasilnya.
- Membantu untuk minum air masak. Badan kita memerlukan air yang banyak dan dinisbahkan mengikut berat 25kg sama dengan 1 liter air. Bermakna sekiranya berat badan 50kg, badan kita perlukan 2 liter air sehari. Daripada minum air yang bergula setiap hari, lama-kelamaan boleh mengundang penyakit kencing manis.
- Membantu untuk menambahkan metabolisme badan.
- Membantu kulit lebih cantik, muda dan tidak mudah berminyak.

## Resipi dan kegunaan air detox / infused water

Hasil buah-buahan yang kita campurkan ini mempunyai fungsi dan khasiat yang ada dari buah itu sendiri. Banyak lagi resipi **air detox** atau **infused water** yang kita boleh gunakan dan apa yang penting kita menjaga kesihatan kita sendiri untuk memudahkan kita melakukan kerja.

## Air Detox untuk pembakaran lemak, pencernaan dan sakit kepala



Ramai yang tahu teh hijau bagus untuk mengurangkan berat badan. Untuk membuat **air detox** atau **infused water** ni bila dicampurkan teh hijau, daun pudina dan limau nipis insyaAllah membantu untuk pembakaran lemak dalam badan, mudah untuk sistem pencernaan kita dan mengurangkan sakit kepala.

## Air Detox untuk sokongan gula dalam darah dan penghadaman



**Infused water** ni juga bagus untuk mereka yang kekurangan dalam darah. Tubuh kita memerlukan glukosa untuk mendapatkan tenaga yang akan digunakan oleh tubuh agar dapat berfungsi dengan baik. Campuran timun, strawberi dan kiwi berfungsi untuk menyokong gula dalam darah dan membantu sistem penghadaman dengan baik.

## Air Detox untuk penghidratan, pencernaan & kawalan selera makan



Hasil campuran timun, lemon dan limau nipis membantu untuk menjadikan kulit lebih lembut, membantu masalah pencernaan dan sekaligus dapat mengawal selera makan kita.

## Air Detox untuk pertahanan imun, pencernaan & pedih ulu hati



Sistem ketahanan pada tubuh manusia sangat berguna untuk menjaga kita agar dapat melakukan aktiviti seperti biasa. Dengan sistem imun kita dapat terhindar dari pelbagai jenis penyakit yang berada di sekitar kita.

**Infused water** dari limau nipis, limau dan lemon dapat meningkat pertahanan sistem imun sekaligus memudahkan pencernaan dan membantu apabila pedih ulu hati.

## Air Detox untuk kempiskan perut



Resipi ini sangat membantu sesiapa yang mempunyai masalah berat badan. **Infused water** dari bahan-bahan seperti timun, daun pudina, lemon dan halia sangat bagus untuk mendapat perut yang menawan.

## 1. Air Detox Lemon & Pudina

Air detox lemon pudina adalah cara yang tradisional untuk mereka yang baru mencuba untuk mengamalkan air detox. Untuk mereka yang suka kan air-air yang manis, air detox lemon pudina ini membolehkan anda menggantikan soda dan jus buah-buahan yang manis dengan sepenuhnya. Rasa pudina ini akan membuatkan perut anda sentiasa berasa selesa dan lemon pula akan mencuci dalaman tubuh anda. Resipi ini juga amat bagus untuk mereka yang kurang minum air dalam satu hari.

### ***Bahan-bahan***

1. 6 cawan air masak
2. 2 biji lemon, dipotong nipis
3. Segenggam daun pudina
4. Ais

### ***Cara-cara***

1. Masukkan semua bahan-bahan kedalam jag dan letakkan di dalam peti sejuk selama dua jam untuk biarkan semua bahan sebatu.
2. Anda juga boleh letakkan tambahan perahan lemon untuk menaikkan rasa lemon tersebut.
3. Hidang semasa sejuk.



## 2. Air Detox Blueberry & Oren

Air detox yang menyelerakan ini mempunyai ciri-ciri anti-oksidasi dari buah blueberry dan ciri-ciri nyahtoksin dari buah oren. Tambahan pula, ia sangat mudah dibuat dengan rasa yang sangat enak!

### **Bahan-bahan**

1. 6 cawan air masak
2. 2 limau mandarin, dipotong menegak
3. Satu genggam blueberry
4. Ais

### **Cara-cara**

1. Campur semua bahan-bahan dalam jag dan biarkan di dalam peti sejuk selama 2 - 24 jam untuk biarkan semua bahan sebatu.
2. Anda juga boleh letakkan tambahan perahan limau mandarin untuk menaikkan rasa lemon tersebut.
3. Hidang semasa sejuk.





### 3. Air Detox Raspberry & Pudina

Daun pudina adalah sangat bagus untuk pencernaan dan raspberry mempunyai tahap anti oksida yang tinggi. Gabungan antara dua bahan ini dapat mengeluarkan toksin dari dalam buah pinggang, hati dan usus besar.

#### **Bahan-bahan**

1. 2 liter air masak
2. 2 sudu besar raspberry, yang segar dan beku
3. 2 sudu besar daun pudina segar
4. 1 biji limau

#### **Cara-cara**

1. Untuk dapatkan lebih rasa limau, letakkan dalam microwave selama 30 saat. Bila sejuk, potong dan perah limau tersebut.
2. Masukkan semua bahan-bahan dalam jag besar. Kacau dan sedia untuk diminum.



#### 4. Air Detox Tembikai

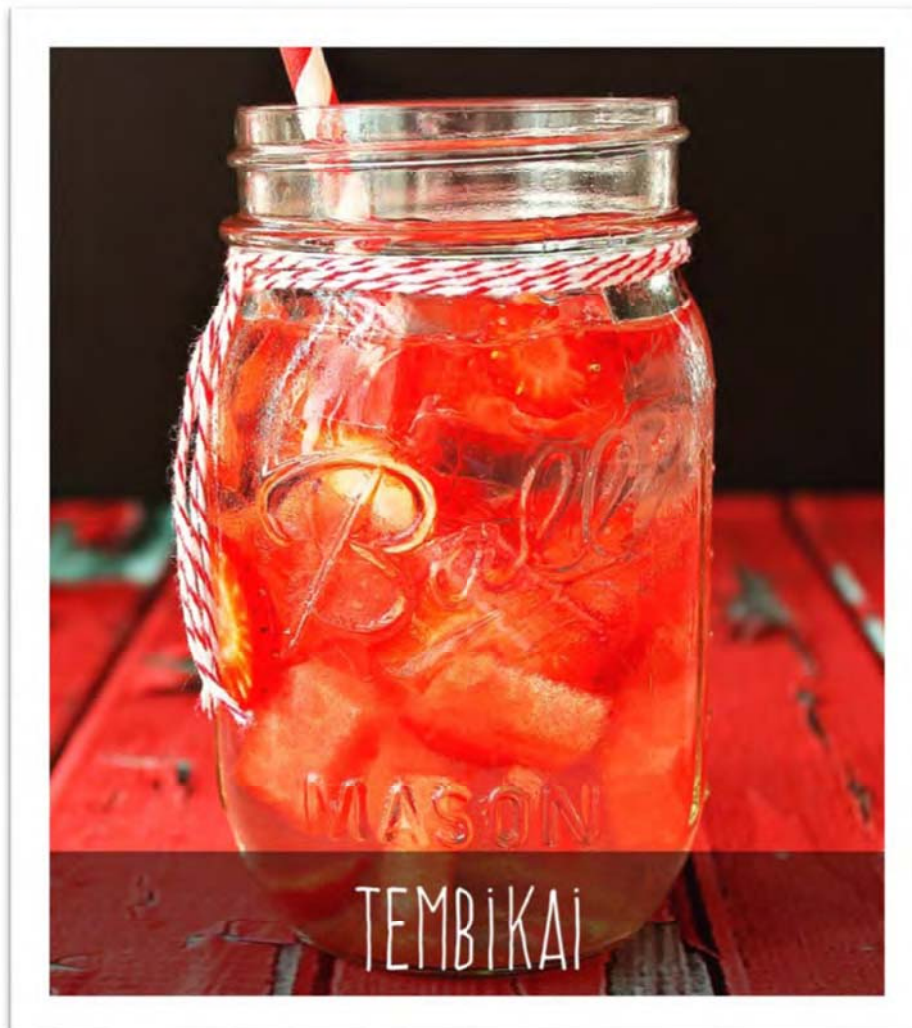
Pernah terfikir buah apa yang lagi baik dari buah tembikai untuk ditambah dalam air minuman? Bukan sahaja buah tembikai ini mengandungi vitamin dan mineral yang tinggi, ia juga boleh membantu melawaskan perut anda. Selain dari makan buah tembikai atau buat jus tembikai, anda juga boleh tambahkan tembikai ke dalam air anda untuk dijadikan air detox.

##### ***Bahan-bahan***

1. 2 cawan tembikai, dibuang biji dan dipotong dadu.
2. 4 cawan air masak

##### ***Cara-cara***

1. Masukkan tembikai kedalam jag dan tambahkan air.
2. Biarkan ia dalam peti sejuk selama 1 – 2 jam supaya air itu dapat akan rasa tembikai tersebut.
3. Dihidang sejuk.



## 5. Air Detox Mangga & Halia

Halia dan mangga kedua-duanya adalah bagus untuk meningkatkan kadar metabolisme dan halia juga dapat melegakan kesakitan secara natural. Mangga membantu dalam pencernaan dan juga membuang radikal bebas dalam badan.

### **Bahan-bahan**

1. 1 inci halia, dikopek dan dihiris
2. 1 cawan mangga yang telah sejukbeku / mangga segar
3. 4 cawan air masak
4. Ais

### **Cara-cara**

1. Campurkan semua bahan kedalam jag.
2. Masukkan ais kedalam jag supaya mengekalkan halian dan manga ke bawah.
3. Letakkan di dalam peti sejuk selama 1 – 3 jam.
4. Hidangkan semasa sejuk ( boleh letakkan sedikit potongan manga untuk menaikkan lagi rasa manga tersebut).



## IKLAN PENAJA



### ADAKAH ANDA SUDAH TAHU?

Obesiti meningkatkan risiko 6 penyakit utama antaranya:

- Serangan jantung
- Strok
- Diabetes
- Tekanan Darah tinggi
- Sakit Sendi
- Urat Berpitar (Vena Verikos)



### ★★ Kelebihan TriSlim ★★

- ✓ menurunkan berat badan seawal 7hari!\*\*
- ✓ menghalang pembentukan lemak baru pada badan
- ✓ membakar lemak dengan sangat pantas
- ✓ mengurangkan selera makan dan meningkatkan metabolisme
- ✓ tidak mengandungi racun berjadual (Sibutramine)
- ✓ 100% ramuan tradisional dan tiada kesan sampingan
- ✓ tiada rasa pening-pening, berpeluh, jantung laju, cirit-birit.
- ✓ bimbingan secara penuh untuk bantu anda kurus



## 6. Air Detox Timun & Lemon

Seperti yang diketahui, lemon adalah tambahan yang baik untuk diet minuman harian anda. Tambahan hirisan lemon dalam diet minuman harian anda akan menaikkan daya tahan tubuh anda, menjadikan sistem pencernaan lebih lancar dan ia juga akan membersihkan dan menjadikan tubuh lebih berakali.

Kenapa dengan timun? Timun adalah agen yang dapat membantu badan anda lebih segar dan *rehydrate*.

### **Bahan-bahan**

1. 8 cawan air masak
2. 1 batang timun, dipotong panjang.
3. 1 biji lemon, dipotong panjang atau dihiris.
4. 10 helai daun pudina

### **Cara-cara**

1. Campur semua bahan-bahan didalam jag.
2. Simpan di dalam peti ais selama 24 jam untuk ia benar-benar serasi.
3. Lebih enak dihidang sejuk.



## 7. Air Detox Epal & Kayu Manis

Apabila bercerita tentang penurunan berat badan, air detox DIY ini menetapkan standard yang tinggi untuk keberkesannya. Bahan terpenting adalah cuka epal. Bonus tambahan untuk minuman ini adalah untuk mendapat kulit yang licin. Ia merawat masalah jerawat dan masalah-masalah kulit secara neutral. Juga, epal membantu anda berasa kenyang untuk tempoh yang lebih lama, yang membuatkan berdiet menjadi lebih mudah. Begitu juga, kulit kayu manis juga digunakan untuk mempercepatkan metabolisme dan menghentikan ketagihan untuk makan. Dengan membakar gula berlebihan, tambahan rasa pedas rempah ratus ini untuk campuran ini juga dapat menghalang penyimpanan lemak daripada berlaku. Lemon pula menambah kan sedikit rasa masam untuk membantu pencernaan.

### **Bahan-bahan**

1. 350ml air masak.
2. 1 – 2 sudu besar cuka epal.
3. 1 sudu besar perahan jus lemon segar.
4. 1 sudu teh kulit kayu manis.
5. ½ sudu teh pemanis (sebaiknya guna stevia).
6. Setengah biji epal yang dipotong.

### **Cara-cara**

1. Campur semua bahan-bahan.
2. Kisar bahan-bahan tersebut sehingga semua hancur dan sebatu.
3. Kemudian sedia dihidang. Boleh juga dihidang sejuk.
4. Untuk tambahan, makan potongan epal ketika menikmati minuman ini.



## 8. Air Detox Strawberry & Green Tea

Ia adalah masa yang sesuai untuk memberi sentuhan teh dalam air detox anda. Daun teh ini adalah salah satu sumber antioksidan yang utama, yang dapat membuang semua racun dari sistem badan anda serta merta. Daun teh ini itu juga menyediakan dos kafein yang baik, yang menjadikan ia satu kemudahan yang baik sebelum memulakan senaman. Ramai *dieters* menganggap ia adalah bahan yang terbaik untuk menurunkan berat badan secara alternatif, terutamanya apabila dibandingkan dengan kopi.

### **Bahan-bahan**

1. 1 uncang *green tea*.
2. 1 hirisan lemon.
3. 1 sudu teh madu atau stevia.
4. 2 biji strawberry (dihiris).
5. 2 hirisan timun.

### **Cara-cara**

1. Masukkan uncang teh dalam air panas 1 cawan.
2. Biarkan seketika untuk membiarkan ia sejuk sedikit.
3. Masukkan timun, lemon, strawberry dan madu atau stevia.
4. Kacau semua bahan-bahan sehingga sebati.
5. Sedia diminum ketika sejuk ataupun tidak.



## 9. Air Detox Kiwi dan Strawberry

Air detox kiwi tergolong dalam kumpulannya yang tersendiri. Ia adalah buah-buahan eksotik yang mempunyai banyat serat, yang dapat membantu menghapuskan lebihan *sodium* dari sistem. Vitamin C yang banyak dalam kiwi in membuat ia menjadi agen detox yang sangat berkesan. Strawberi pula mampu melawan radikal bebas dengan antioksidan mereka tersendiri. Amalkan minum air detox ini dan bersedialah untuk membeli belah dengan pakaian yang lebih kecil. 😊

### **Bahan-bahan**

1. 1.5 liter air masak
2. 2 biji kiwi yang dipotong-potong.
3. 6 biji strawberry yang dipotong-potong

### **Cara-cara**

1. Campur semua bahan-bahan dan masukkan ke dalam peti sejuk.
2. Biarkan selama 1-2 jam sebelum dihidang sejuk.
3. Jangan tinggalkan untuk semalaman kerana ia akan mula terasa pahit walaupun di dalam peti sejuk.
4. Lebih berkesan sekiranya diminum 8 cawan sehari. 😊





## 10. Air Detox Tembikai Pudina

Air yang ini adalah satu yang lebih proaktif! Asas dalam tembikai membantu menyihatkan kedua-dua hati dan buah pinggang. Ini membolehkan keduanya untuk menghilangkan racun kritikal seperti ammonia. Daun pudina pula mampu memberikan kesegaran pada tubuh. Lebih dari itu, ia juga dapat melegakan otot-otot dalam perut anda. Hanya 1 cawan sehari akan dapat membantu menjaga kesihatan luaran dan dalaman anda. 😊

### **Bahan-bahan**

1. 2 liter air masak.
2. ¼ tembikai dipotong-potong.
3. 1 biji lemon/limau dipotong nipis.
4. 1 genggam daun pudina.

### **Cara-cara**

1. Potong tembikai dalam bentuk *cubes* dan masukkan ke dalam jag.
2. Potong lemon dan masukkan dalam jag.
3. Masukkan daun pudina.
4. Penuhi jag dengan air 2 liter.
5. Masukkan ke dalam peti sejuk dan biarkan semalaman.
6. Tambahkan ais semasa dihidangkan.



# NAK TURUN BERAT BADAN CEPAT?

Lihat testimoni pelanggan TriSlim. Ramai yang berpuas hati dengan TriSlim.



UNTUK MAKLUMAT LANJUT / ORDER,  
SILA **WHATSAPP/SMS KOD "DETOX" KE 019 212 0045**  
UNTUK DAPATKAN DISKAUN TERHAD  
ATAU [KLIK SINI](#) UNTUK PEMBELIAN TERUS

**KURUS**  
Dengan  
**TriSlim**



**TURUN BERAT BADAN SEAWAL 8 MINGGU**



**TriSlim**  
bebas bahan  
racun berjadual  
**SIBUTRAMINE**

UNTUK MAKLUMAT LANJUT / ORDER,  
SILA **WHATSAPP/SMS KOD "DETOX" KE 019 212 0045**  
UNTUK DAPATKAN DISKAUN TERHAD  
ATAU [KLIK SINI](#) UNTUK PEMBELIAN TERUS

*~ Sekian, Terima Kasih ~*