

11

**CHECKLIST**

**TURUNKAN  
BERAT BADAN**



# CHECKLIST

Untuk Turunkan Berat Badan



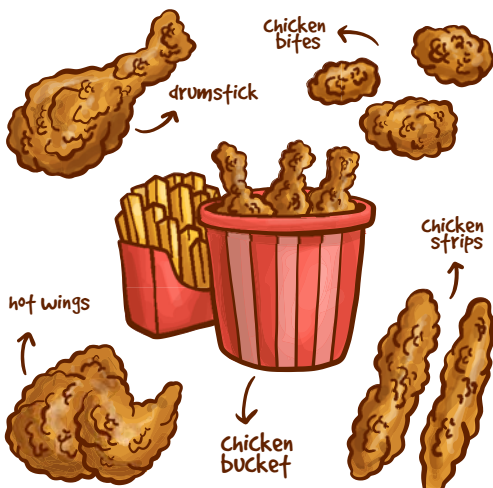
## Tetapkan Matlamat

- Letakkan satu matlamat yang realistik untuk anda turunkan berat.
- Contoh :  
" Aku nak turunkan 3kg dalam masa 1 minggu ni".
- Jangan pula cuba-cuba nak letak matlamat tak realistik.
- Contoh :  
" Minggu ni aku nak turunkan 35kg dengan senang hati. :)"



## Elak Makanan Bergoreng

- Elakkan makanan bergoreng dan berminyak.



## Jangan Skip Breakfast

- Breakfast adalah penting untuk berikan tenaga untuk permulaan hari.
- Ambil sarapan yang lebih protien untuk kekal bertenaga



## Rancang Permakanan

- Rancang permakanan anda untuk setiap hari untuk elakkan anda makan berlebihan.
- Bawa bekal ke tempat kerja sekiranya perlu.

- Kebanyakan makanan bergoreng ini akan serap minyak dan mengandungi kalori yang tinggi.
- Ia akan menjadi sukar untuk kekal dalam matlamat kalori anda sekiranya anda menikmati makanan bergoreng macam ini.

# II (CHECKLIST UNTUK TURUNKAN BERAT BADAN



## **Tidur Secukupnya**

- Pastikan badan anda mendapat rehat dan tidur yang secukupnya.
- Pastikan sekurang-kurangnya 8 jam sehari.
- Bila anda kurang tidur, anda akan cepat penat dan akan buat anda makan lebih banyak untuk kekalkan tenaga seharian.

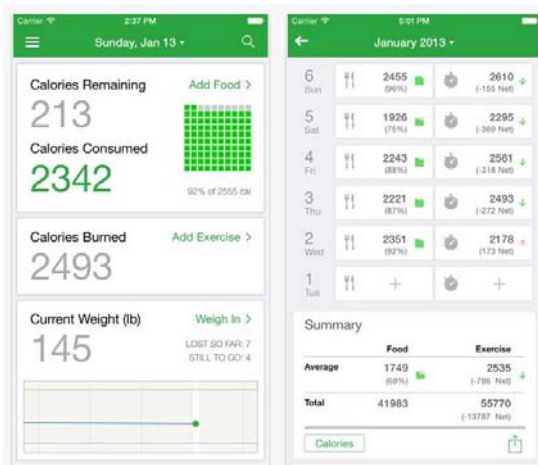


## **Berhenti Sebelum Kenyang**

- Salah satu cara berkesan untuk turunkan berat badan adalah berhenti sebelum kenyang.
- Perut kita ambil masa 30minit - 1jam selepas makan untuk merasai kenyang.



## **Kira Pengambilan Kalori Setiap Hari**



- Satu-satunya cara untuk cepat turunkan lemak adalah kurangkan pengambilan kalori agar kalori yang terbakar/digunakan lebih.
- Jadi, amat penting untuk tahu jumlah kalori yang anda ambil seharian.
- Anda boleh gunakan mobile apps untuk bantu anda kira dan rekod pengambilan kalori anda.

**TRISLIM**  
*pro* slimming formula



# 11 CHECKLIST UNTUK TURUNKAN BERAT BADAN



## Makan Buah & Sayur

- Pastikan anda makan sayur dan buah-buahan untuk setiap hidangan.
- Kerana sayur akan membantu anda cepat berasa kenyang.



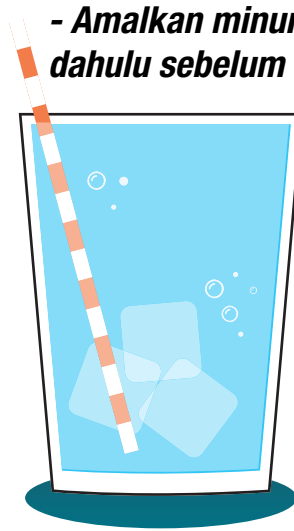
## Banyakkan Bergerak

- Banyakkan bergerak!
- Jika anda bekerja di pejabat, pastikan anda ada masa untuk bergerak selain dari duduk di kerusi sepanjang hari.



## Minum Air Kosong

- Amalkan minum 1 gelas air kosong dahulu sebelum setiap hidangan.



- Pastikan sekurang-kurangnya minum air 3 liter sehari.
- Minum air kosong adalah tips yang paling mudah dan berkesan untuk turunkan berat badan.



## Pengalaman Puan Rokiah Turunkan Berat Sebanyak 11kg Dalam Masa 2 Bulan Sahaja

Sepanjang hidup saya, dari kecil memang berat saya tak pernah berkurang. Lebih kritikal bila lepas bersalin anak ke-2. Berat naik sekali ganda dan lemak-lemak dekat perut makin ketara dan berlipat-lipat.

Saya ambil keputusan untuk diet dan sendiri dan mula bersenam untuk turunkan berat badan. Tapi saya hanya dapat turunkan 2-3kg je dalam masa 2 bulan.

Satu hari saya ternampak iklan TriSlim di FB, saya tengok ramai pelanggan-pelanggan TriSlim yang dah berjaya. Saya ambil keputusan cuba TriSlim untuk 2 bulan.

Keputusannya, saya dah berjaya turunkan berat dari 85kg kepada 74kg dalam masa 2 bulan sahaja. Ukur lilit pinggang pun berkurang 4inci.

Saya memang syorkan kawan-kawan semua yang ada masalah berat badan untuk cuba TriSlim juga. :)



## Bersenam!

- Lakukan senaman sekurang-kurangnya 30 minit sehari.
- Pelbagai jenis senaman boleh dilakukan.
- Contoh:
  - > Elakkan guna lif, guna tangga setiap hari.
  - > Letak kereta jauh dari pejabat dan jalan kaki ke pejabat.

