

**13**  
**TIPS**

**KURUS DI BULAN  
RAMADHAN &  
AIDILFITRI**

# **PENGENALAN**

***Ebook 13 tips kurus di bulan ramadhan & aidilfitri ini ditulis bagi membantu rakan-rakan diluar sana yang masih ter-cari-cari panduan untuk turunkan berat dengan berkesan di bulan ramadhan dan aidilfitri.***

***Ebook ini sangat sesuai untuk “beginner” yang masih ter-cari-cari cara yang berkesan dan tidak sesuai untuk “expert” yang sudah mahir dengan diet sihat seimbang dan pengawalan kalori.***

***Diharap ebook ini akan membantu mereka-mereka yang amat memerlukan dan mencapai impian mereka untuk turunkan berat 5 - 10kg dalam masa bulan ramadhan ini dan terkawal sehingga ke bulan syawal nanti.***

***Ribuan tahniah diucapkan kepada anda yang sudi untuk memuat turun ebook ini.***

***Selamat maju jaya diucapkan kepada semua.***

# **PENAJA**



**TRISLIM - PRO SLIMMING FORMULA**

# **TIPS #1**

## **Jangan Tinggal Sahur**

**Pastikan anda bersahur kerana ia dapat memberikan anda tenaga untuk sepanjang hari.**

**Lagipun, sahur itukan sunnah Nabi SAW.**

**Rasulullah SAW bersabda :**

*"Sahur itu makanan yang barakah,  
janganlah kalian meninggalkannya  
walaupun hanya meneguk seteguk air"*

(HR. AHMAD)



# TIPS #2

## Makan Dengan Perlahan

**Jangan makan laju-laju! apabila anda makan terlalu laju, minda anda tak sempat memproses bahawa anda telah makan secukupnya.**

**Jadi anda pasti akan makan dengan banyak, tetapi lepas tu anda akan terasa sangat kenyang kerana perasaan kenyang itu datang selepas itu.**

**Jangan lupa untuk mulakan makan dengan**

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



# **TIPS #3**

## **Minum Air Secukupnya**



***Ketika waktu berpuasa, pastikan anda minum air kosong secukupnya. Tidak bermakna anda perlu minum dengan sangat banyak sebab takut dehidrasi.***

***Kalau anda minum terlalu banyak, akan membuatkan anda "terkucil" lebih cepat dan menjadikan anda lebih cepat haus ketika berpuasa.***

***Jumlah secukupnya yang disarankan lebih kurang 2 - 3 gelas sederhana sahaja. Suhu disarankan adalah suam, takut perut terkejut pagi-pagi dah minum air yang sejuk.***

***Sekiranya boleh, elakkan minum air manis.***

# SUPLIMEN TAMBAHAN UNTUK DIET ANDA

- ✓ MENYEKAT SELERA MAKAN
- ✓ MENGHALANG PEMBENTUKAN LEMAK BARU
- ✓ TIADA DADAH & 100% BAHAN SEMULAJADI
- ✓ MEMBAKAR LEMAK DENGAN CEPAT DAN BERKESAN



# **TIPS #4**

## **Karbohidrat Kompleks**

**Pilih makanan yang mempunyai karbohidrat kompleks seperti roti perang, nasi perang, roti wholegrain dan banyak lagi.**

**Kenapa karbohidrat kompleks? Kerana makanan ini mempunyai kandungan serat yang tinggi yang baik untuk tubuh.**

**Lebih lambat untuk diubah menjadi glukosa yang menjadi punca diabetes.**

**Lebih lambat diserap tubuh sekaligus melambatkan pembentukan lemak-lemak baru.**



# TIPS #5

## Makanan Protein Tinggi

**HIGH PROTEIN  
DIET**

**Banyak contoh makanan-makanan yang berprotein tinggi yang baik untuk badan seperti ayam, daging, ayam, susu, ikan laut dan banyak lagi.**

**Banyak contoh makanan-makanan yang berprotein tinggi yang baik untuk badan seperti ayam, daging, ayam, susu, ikan laut dan banyak lagi.**

**Kenapa protein tinggi? Kerana dalam makanan ini cukup segala nutrisi yang diperlukan badan. Makanan-makanan ini juga rendah karbohidrat yang bagus untuk turunkan berat badan.**

**Protein juga adalah permbekal kepada tenaga anda.**





# **TIPS #6**

## **Nasi @ Tak Nasi**

***Pengambilan nasi / mee / bihun semasa sahur adalah tak menjadi masalah besar. Terpulang pada anda untuk ambil pada waktu sahur atau berbuka.***

***Yang menjadi masalah dan yang paling penting sekali adalah jumlah pengambilan nasi / mee / bihun itu.***



***Jumlah pengambilan yang disarankan adalah hanya sebesar segenggam tangan sahaja. Jika makan berlebihan, anda tanggunglah sendiri. Susah lah nak turun kan berat badan time puasa ni nanti.***

# INFO KALORI



Setiap sesuatu makanan mempunyai jumlah kalori nya yang tersendiri. Jadi untuk itu anda perlu mahir mengira jumlah kalori yang diperlukan oleh badan anda untuk sehari agar tidak mengambil lebih dari yang sepatutnya. Apabila anda megambil jumlah kalori yang lebih dari sepatutnya, anda hanya mempunyai 2 pilihan samada bersenam untuk membakar kalori atau pun biarkan kalori dalam badan menjadi lemak. Jadi untuk cara yang lebih mudah, jangan ambil kalori berlebihan. Lagi mudah dan cepat.



AIR KOSONG  
(SEGELAS = 250ML)  
**0 KALORI**



AIR SIRAP  
(SEGELAS = 250ML)  
**40 KALORI**

Aktiviti Membakar 40 kalori :-  
Berjalan kaki = 10 minit  
Jogging = 5 minit  
Mengayuh Basikal = 6 minit



MINUMAN BERKARBONAT  
(SEGELAS = 250ML)  
**130 KALORI**

Aktiviti Membakar 130 kalori :-  
Berjalan kaki = 35 minit  
Jogging = 15 minit  
Mengayuh Basikal = 20 minit



AIR TEH TARIK  
(SEGELAS = 250ML)  
**140 KALORI**

Aktiviti Membakar 140 kalori :-  
Berjalan kaki = 40 minit  
Jogging = 16 minit  
Mengayuh Basikal = 21 minit



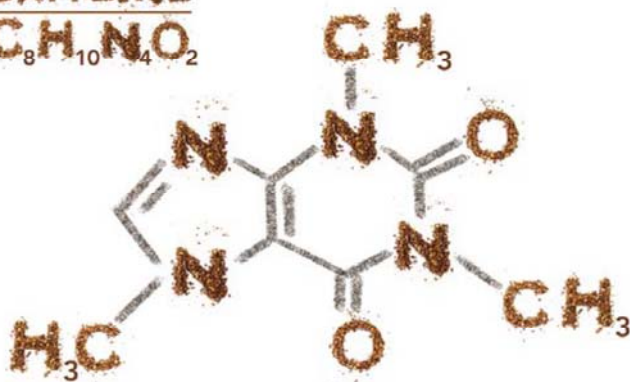
You are  
what you eat.

# TIPS #7

## Elakkan Kafien Waktu Sahur

**Kafien yang ada dalam minuman seperti kopi, nescafe, milo, teh tarik, teh hijau dan sebagainya adalah salah satu bahan yang mempunyai ciri diuretik.**

CAFFEINE  
C<sub>8</sub>H<sub>10</sub>N<sub>4</sub>O<sub>2</sub>



**Ciri ini akan mengakibatkan anda membuang air lebih cepat sekaligus akan membuatkan anda cepat dehidrasi ketika bulan puasa.**

# **TIPS #8**

## **Jangan Tidur Lepas Sahur**



**Aktiviti tidur selepas makan adalah sangat-sangat tak sihat, kerana makanan yang kita makan masih belum dicernakan dan berpotensi untuk berbalik dari perut ke kerongkong akibat graviti ketika tidur.**

**Sekiranya naik ke kerongkong, anda akan terasa seperti nak muntah sekaligus akan akibatkan sakit dan pedih tekak.**

**Sekiranya tidur sampai ke tengahari, maka makanan yang sepatutnya digunakan untuk tenaga akan mendak menjadi lemak dan lebih susah lah nak kurus bulan puasa ni.**



# TIPS #9

## Berbuka Dengan Tamar

**Sebagaimana yang diketahui, kurma mengandung banyak manfaat walaupun diambil bukan didalam bulan ramadhan.**

**Antara kelebihan kurma adalah seperti tinggi kandungan serat (memberikan rasa kenyang), rendah sodium, gula ringkas semulajadi (untuk beri tenaga), antioksidan (bagus untuk imunisasi badan) dan mengandungi berbagai vitamin seperti B1, B2, B3 dan banyak lagi.**

**Rasulullah SAW bersabda :**

*"Jika salah seorang diantara kamu hendak berbuka puasa, berbukalah dengan kurma sebab kurma itu berkah, kalau tidak ada maka dengan air kerana air itu bersih dan suci."*

*(Hadis riwayat Abu Daud dan at-Tirmizi)*



**Jadi adalah sangat dianjurkan untuk mula berbuka puasa dengan sebiji kurma dan segelas air suam dahulu. Jangan mulakan berbuka dengan kuih muih atau nasi sepinggan penuh.**

“Dah turun 11kg berat badan..  
Terima kasih kenalkan trislim..”



**SEBELUM**

**NO.1 CHOICE**

**GUARANTEE**  
BEST QUALITY



**SEKARANG**

**PUAN ROKIAH  
43 tahun**



# **TIPS #10**

## **Berbuka Dengan Seimbang**



***Mulakan hidangan utama berbuka anda dengan makanan yang ringan dan seimbang dahulu.***

***Jangan mulakan hidangan utama anda dengan kuih muih atau air manis 2 - 3 gelas. Ini semua akan mengakibatkan anda makan berlebihan.***



***Kemudian makan makanan yang manis-manis tu bagi elakkan anda makan berlebihan.***

***Mungkin boleh ambil kuih muih tu lepas maghrib atau lepas tarawih dalam kuantiti yang berpatutan juga.***

# TIPS #11

## Makanan Yang Sesuai

**Untuk lauk-lauk utama, anda boleh pilih makanan yang samada dipanggang, dikukus atau di rebus. Kerana ianya adalah lebih sihat dan kurang minyak yang boleh mengakibatkan lemak.**

**Sekiranya nak makanan makanan yang bergoreng, gunakan minyak yang sedikit sahaja ketika memasak.**

**Anda boleh mempelbagaikan menu masakan anda, jangan terlalu tertekan dengan menu-menu sihat.**







# INFO KALORI



Setiap sesuatu makanan mempunyai jumlah kalori nya yang tersendiri. Jadi untuk itu anda perlu mahir mengira jumlah kalori yang diperlukan oleh badan anda untuk sehari agar tidak mengambil lebih dari yang sepatutnya. Apabila anda megambil jumlah kalori yang lebih dari sepatutnya, anda hanya mempunyai 2 pilihan samada bersenam untuk membakar kalori atau pun biarkan kalori dalam badan menjadi lemak. Jadi untuk cara yang lebih mudah, jangan ambil kalori berlebihan. Lagi mudah dan cepat.



**ALMOND LONDON  
(SEBI)**  
**50 KALORI**

Aktiviti Membakar 50 kalori :-  
Berjalan kaki = 15 minit  
Jogging = 6 minit  
Mengayuh Basikal = 8 minit



**DODOL  
(SEPOTONG)**  
**70 KALORI**

Aktiviti Membakar 70 kalori :-  
Berjalan kaki = 20 minit  
Jogging = 8 minit  
Mengayuh Basikal = 10 minit



**KETUPAT  
(8 KIUB KECIL)**  
**80 KALORI**

Aktiviti Membakar 80 kalori :-  
Berjalan kaki = 20 minit  
Jogging = 10 minit  
Mengayuh Basikal = 15 minit



**RENDANG DAGING  
(2 KETUL KECIL)**  
**130 KALORI**

Aktiviti Membakar 130 kalori :-  
Berjalan kaki = 35 minit  
Jogging = 15 minit  
Mengayuh Basikal = 20 minit



Know your calorie,  
plans your intake.

# **TIPS #12**

## **Bagi Masa Untuk Kenyang**

**Badan dan otak kita mengambil masa sekurang-kurang 20 - 30 minit untuk merasai kekenyangan dari makanan yang diambil.**

**Jadi janganlah kita belash semua lauk-pauk, kuih muih, segala air manis ketika mula-mula berbuka. Kerana perut kita hanya akan mula terasa kenyang selepas 20 - 30 min.**

**Anda dinasihatkan untuk rujuk kembali tips #2 dimana makan dengan perlahan-lahan.**



**Lepas dari 20 - 30 min, baru anda justifikasi samada anda perlu makan lagi atau tidak kerana pada waktu itu anda dah terasa kekenyangan dari makanan yang diambil ketika berbuka tadi.**

# **TIPS #13**

## **Jangan Tinggal Tarawih**

***Solat juga adalah salah satu senaman untuk rehatkan badan. Dalam solat tarawih kita dapat membakar sejumlah lebih kurang 200 - 300 kcal bergantung kepada keadaan tempat.***

***Lagipun solat tarawih tu kan memang sunat dalam di bulan ramdahan. Jadi di samping dapat pahala, kita juga dapat bakar kalori dalam badan. Kan best macam tu?***



***Tapi niat itu mestilah betul, bersolat tarawih kerana nak kan pahala, bukan sebab nak bakar kalori.***



**SEBELUM**  
- 110KG -

Nama saya Zila, Umur saya 34 tahun. Lepas lahirkan anak ke-2, berat badan saya naik dari 70Kg kepada 110Kg! BMI saya kategori dah OBESITI.

Doktor nasihatkan saya untuk turunkan berat badan sebanyak 10kg - 20kg untuk elakkan saya kena penyakit-penyakit kronik seperti jantung dan kolestrol. Dan yang paling teruk sekali saya mungkin susah untuk mengandung lagi!

Dah puas saya cuba macam-macam produk kurus badan. Kopi kurus, losyen kurus, gula-gula kurus, mesin kurus pun saya ada, semua saya dah cuba. Tapi semua kecewa sebab hanya dapat turunkan 4Kg je. Saya jadi buntu dan putus asa.

Satu hari kawan baik saya kenalkan saya dengan ubat kurus badan Trslim. Mula-mula memang malas nak cuba sebab sebelum ni dah banyak cuba ubat kurus tapi takde hasil. Tapi lepas cuba ubat kurus badan Trslim pada awal-awal tu, berat saya dah mula turun hampir 7Kg! Happy sangat dengan ubat kurus Trslim ni.

So, saya terus beli set superjimat ubat kurus badan Trslim, lepas habiskan set superjimat saya turun 20Kg! Dari berat saya hampir 110Kg turun jadi 85Kg!

HAPPY sangat! Rasa macam jadi anak dara balik! Bila badan saya kurus, badan saya rasa jadi rasa makin sihat! Tiada lagi sakit-sakit sebab saya dah tak OBESITI.

Terima kasih ubat kurus badan Trslim. Saya pasti syorkan dekat kawan-kawan saya untuk gunakan Trslim untuk turunkan berat badan mereka.



**SEKARANG**

**PUAN ZILA, 34**  
**85 kg**



# **TIPS #13**

## **Selamat Hari Raya**

**Ya! Setelah sebulan berpuasa, maka tibalah Aidulfitri. Jadi, bergembiralah kita dengan yang disebut sebagai hari kemenangan.**

**Rilekslah, takkanlah masa Hari Raya yang setahun sekali ni pun nak sampai takut nak rasa juadah-juadah raya yang meriah tu.**

**Bagi mereka yang masih mengekalkan mode jaga kesihatan anda, maka makanlah dengan berpeda-pada.**



**P/S : Ingat! Makan berpeda-pada. Bukan makan semua yang ada! Ingat calorie, ingat badan sihat.**



العید  
المفطر  
M U B A R A K

Kami mengucapkan  
*Selamat Hari Raya Aidilfitri*  
Maaf Zahir & Batin

Ikhlas daripada Trislim TS Formula  
Semoga segala amalan kita di bulan ramadhan diterima  
dan segala dosa diampunkan. Aamiin.