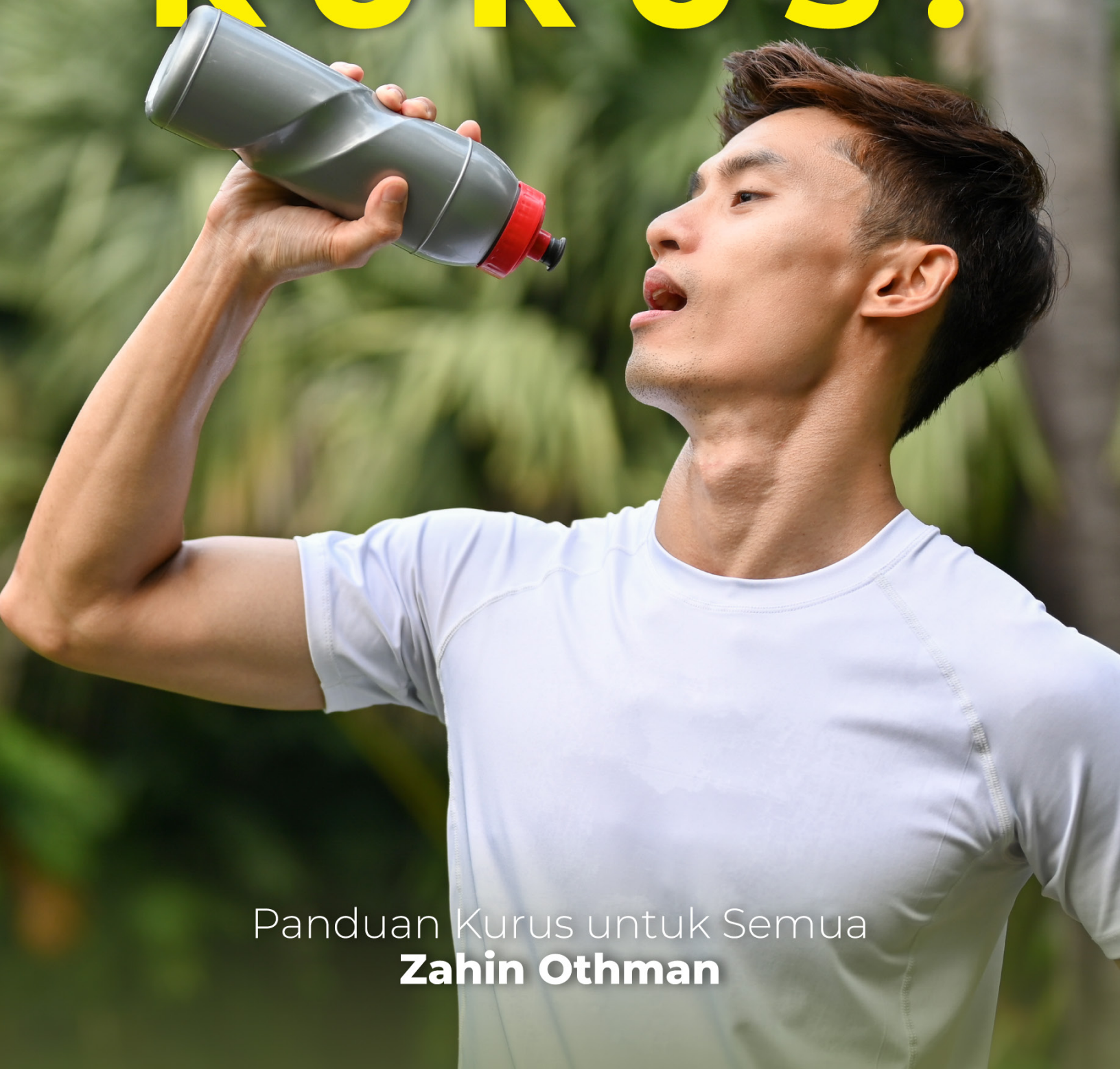


KALI INI SAYA PASTI **KURUS!**



Panduan Kurus untuk Semua
Zahin Othman

KANDUNGAN

1. Realiti kegemukan, obesiti & Malaysia
2. Faktor utama kegemukan orang kita
3. Mazhab-mazhab diet yang popular
4. 7 mitos kurus
5. 2 senaman pendek bantu bakar kalori yang tinggi
6. TerunGold : Inovasi MARDI, Anti-Obesiti
7. Kurus gaya TerunGold!

PRAKATA

Jika kita tidak mula, kita tidak akan dapat hasilnya. Jika kita tidak lakukan sesuatu, kita hanya kekal begitu bahkan mungkin akan menjadi lebih parah. Begitulah seriusnya permasalahan kegemukan dan obesiti. Sama ada kita sedar atau tidak kegemukan dan obesiti adalah antara penyakit yang semakin membimbangkan.

Dalam E-Book ini saya compile kan maklumat-maklumat penting dan perlu anda ketahui supaya anda tidak teraba-raba tanpa hala tuju yang jelas. E-Book ini juga merupakan panduan bagi anda yang serius nak kurus. Semoga kali ini anda betul-betul dapat menurunkan berat dan mendapat berat badan ideal!

Segala pandangan yang disampaikan di dalam buku ini adalah dari pengarang sahaja dan tidak semestinya melambangkan pandangan pakar.

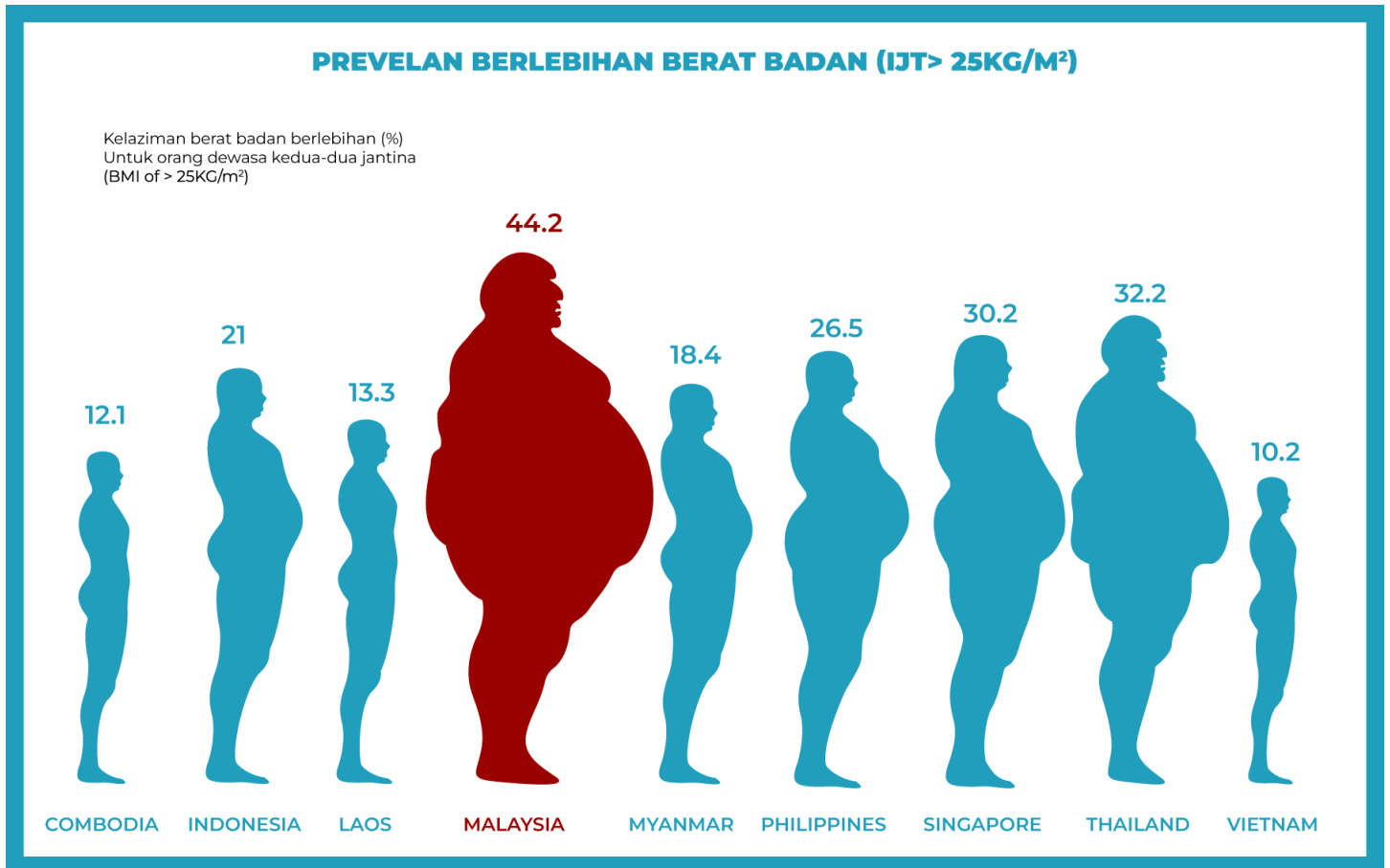
REALITI KEGEMUKAN, OBESITI & MALAYSIA

Jika bercerita tentang kegemukan dan obesiti di pejabat cukup toleh ke kiri atau ke kanan sahaja pasti kita akan jumpa orang yang mengalami masalah kegemukan. Bukan hendak mengata (#sedar diri) tapi ia adalah realiti terkini tentang masalah kegemukan dan obesiti di Malaysia.

Hakikatnya, kegemukan dan obesiti kini adalah masalah yang meruncing dan wajar diberi perhatian serius.

Mana tidaknya, Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi terkini pada tahun 2019 yang dijalankan oleh Institut Kesihatan Negara, Kementerian Kesihatan Malaysia menunjukkan bahawa 1 daripada 2 orang dewasa di Malaysia mempunyai masalah berat badan berlebihan atau obes. Lebih merisaukan adalah 1 daripada 2 orang dewasa mempunyai masalah obesiti abdomen.. atau lebih dikenali sebagai perut buncit..

Kementerian Kesihatan Malaysia (2016) mengesahkan bahawa Malaysia mempunyai prevalen berlebihan berat badan tertinggi berbanding negara-negara lain di Asia Tenggara. Oleh sebab itu, ada media melaporkan bahawa Malaysia adalah negara obesiti!

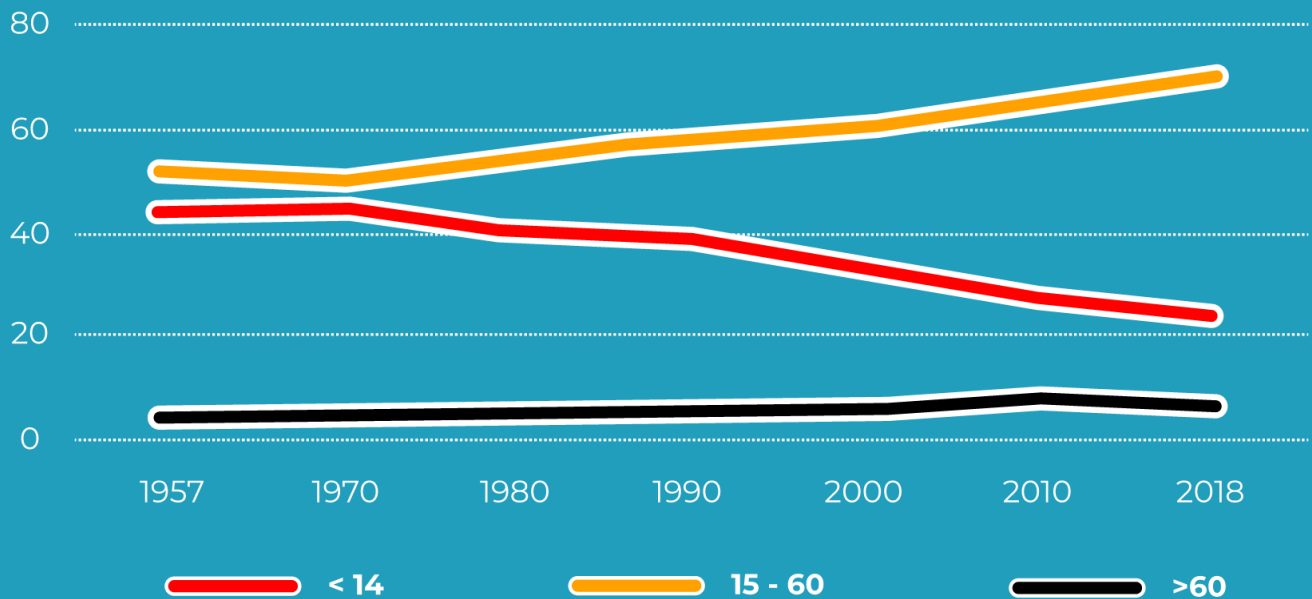


Gambar Rajah 1: Peratusan Penduduk Berlebihan Berat Badan Di Asia Tenggara

Sebab itu saya katakan tadi tak perlu pandang jauh, cukup toleh ke kiri atau ke kanan makan kita akan dapati salah seorang dari kita ada masalah kegemukan. Kata orang; kalau bukan kau yang gemuk, aku lah tu!

Perubahan demografi penduduk Malaysia

(% mengikut kumpulan umur)



Gambar Rajah 2: Perubahan demografi penduduk Malaysia

Peratusan dewasa obesiti dan obesiti teruk dari tahun 1957-2018. Pertubuhan Kesihatan Sedunia (2023) menjangkakan 26.1% wanita di Malaysia adalah obes manakala 22% lelaki adalah obes.

Mungkin sekarang kita sudah mulai sedar diri bahawa badan kita sedang atau telah berkembang dengan jaya nya (baca sambil tengok perut yang sedang maju kedepan!), namun kita juga harus tahu bahawa kegemukandan obesiti bukan berhenti setakat itu sahaja tetapi ia juga merupakan antara penyumbang risiko penyakit kronik yang boleh membawa kematian atau morbiditi!

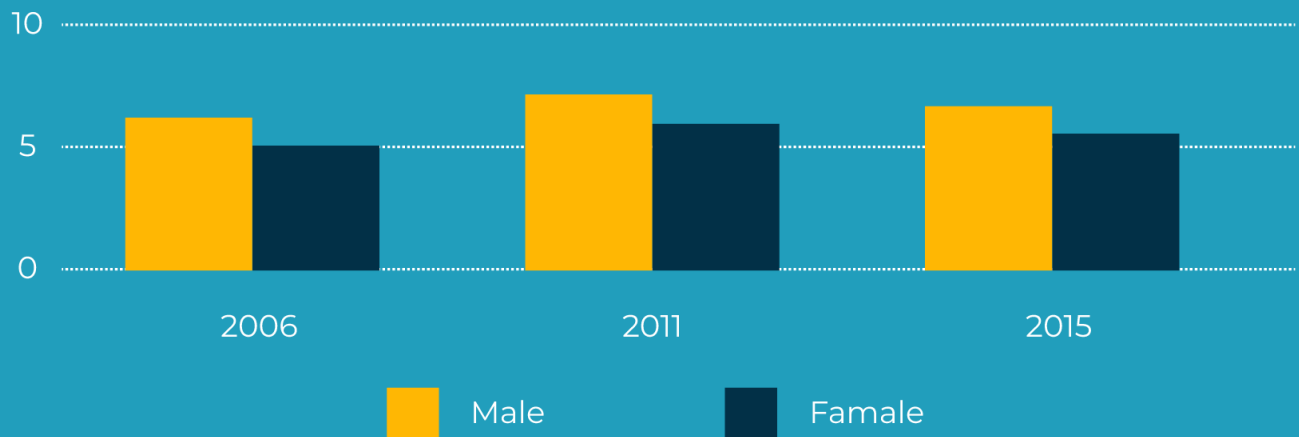
ANTARA PENYAKIT - PENYAKIT YANG DISEBABKAN OLEH OBESITI:

Kencing Manis	Penyakit Strok
Penyakit Batu Hempedu	Kegagalan Jantung
Kolesterol Tinggi	Tekanan Darah Tinggi
Sindrom Metabolik	Penyakit Radang Tinggi
Penyakit Gangguan Tidur	Gout
Penyakit Jantung Koronari	

Gambar Rajah 3: Antara penyakit-penyakit yang disebabkan oleh obesiti

Jadi, sudah tiba masanya untuk kita betul-betul nekad lakukan perubahan diri demi masa depan yang lebih baik. Semoga Tuhan melindungi diri kita dari penyakit-penyakit sebegitu.. amin.

Peratusan lelaki dan perempuan melakukan senaman fizikal



Gambar Rajah 4: Peratusan lelaki dan perempuan melakukan senaman fizikal

TRIVIA

1 LEBIH BERAT BADAN = INDEKS JISIM TUBUH > 25KG/M²

2 OBES = INDEKS JISIM TUBUH > 30KG/M²

3 OBESITI ABDOMEN = UKUR LILIT PINGGANG > 90CM (LELAKI) & > 80CM (WANITA)

*“Taman bunga hiasan indah,
Berbau harum berdaun tirus,
Saya nekad hendak berubah,
Kali ini saya pasti kurus.”*



UBAH GAYA HIDUP SIHAT

YES!

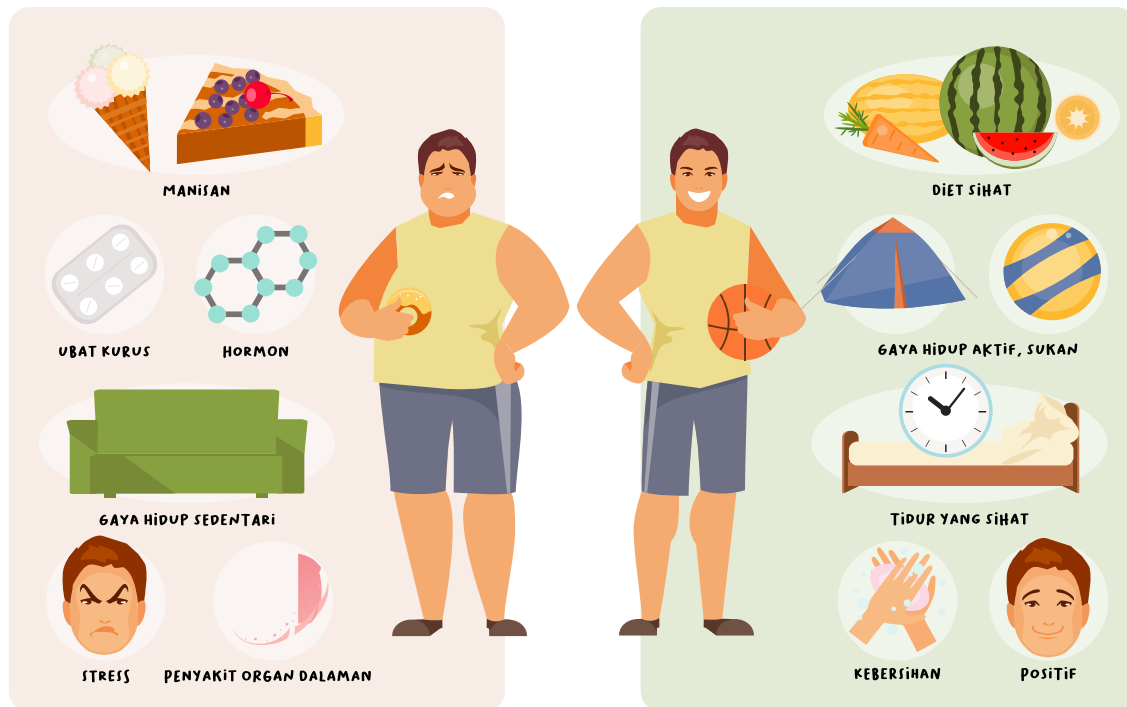
NO!



REALITI KEGEMUKAN, OBESITI & MALAYSIA

Saya pasti dan yakin anda sudah pun tahu apa jawapan nya kan?

Ya, betul! Jawapannya adalah kita terlebih makan nasi, sering minum air manis dan berkarbonat, kurang bersenam dan hanya membuat azam ingin kurus setiap awal Januari! Ya ampun, saya ler tu..



Kajian yang dijalankan oleh Chan et al. (2017) menunjukkan bahawa tahap aktiviti fizikal bagi lelaki tidak berkadar langsung dengan risiko kegemukan atau obesiti namun ia berbeza bagi wanita. Ini bermakna, golongan wanita mempunyai tahap aktiviti fizikal yang lebih rendah dan berisiko untuk mengalami kegemukan atau obesiti. Dapatan tersebut turut disokong oleh M. N. Ismail et al. (2002) menunjukkan kekurangan aktiviti mungkin merupakan penyumbang terbesar bagi sebab wanita lebih cenderung untuk mengalami masalah kegemukan.

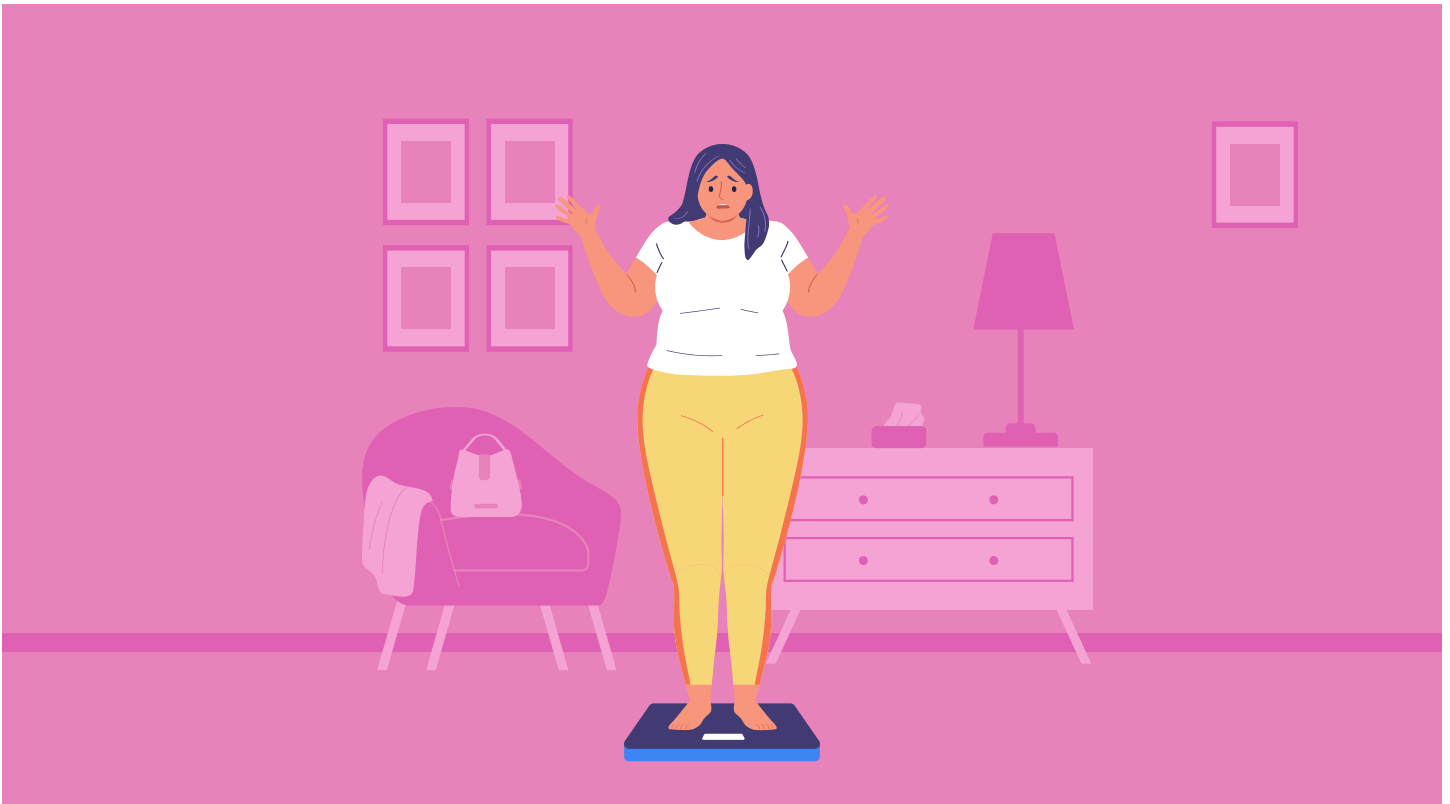
Tambahan lagi, kajian terbaru oleh Chong et al (2022) menunjukkan bahawa wanita adalah 1.81 kali ganda berisiko menjadi obes berbanding lelaki.. Fuhh nasib baik saya lelaki..

TAHUKAH ANDA?

Kajian Chong et al (2022) juga menyatakan bahawa antara punca obesiti dalam kalangan dewasa adalah disebabkan oleh peningkatan kuasa beli makanan dan budaya pemakanan yang tinggi kalori. Selain itu Goh et al (2020) juga menyatakan bahawa antara faktor penyumbang kepada peningkatan kadar obesiti berkaitan dengan transisi ekonomi dan perindustrian adalah disebabkan oleh pemakanan makanan diproses, lemak dan gula yang berlebihan.



Ini semua salah Mak Leha yang jual nasi lemak 1 ringgit di Setia Alam! Sudah lah nasi lemak nya yang terpaling sedap, harga pun 1 ringgit.. sebab tu lah saya bedal 5 bungkus.. baru 5 ringgit sahaja.. Eh, tak, tak.. ini mesti salah Warung Abe sebab neslo ais kaw nya betul-betul sedap!



Tuan puan.. jika kita gemuk dan salahkan Mak Leha atau Warung Abe maka sampai bila pun kegemukan kita tidak akan menyusut malah mungkin bertambah-tambah gemuk. Jadi bagaimana sekarang?

Ingat, terlebih makan nasi atau sering minum air manis adalah punca yang menyebabkan pertambahan kalori sehingga memberi kesan kegemukan. Faktor utama bukan lah orang lain tetapi faktor kesedaran diri.



Kali Ini Saya Pasti Kurus!



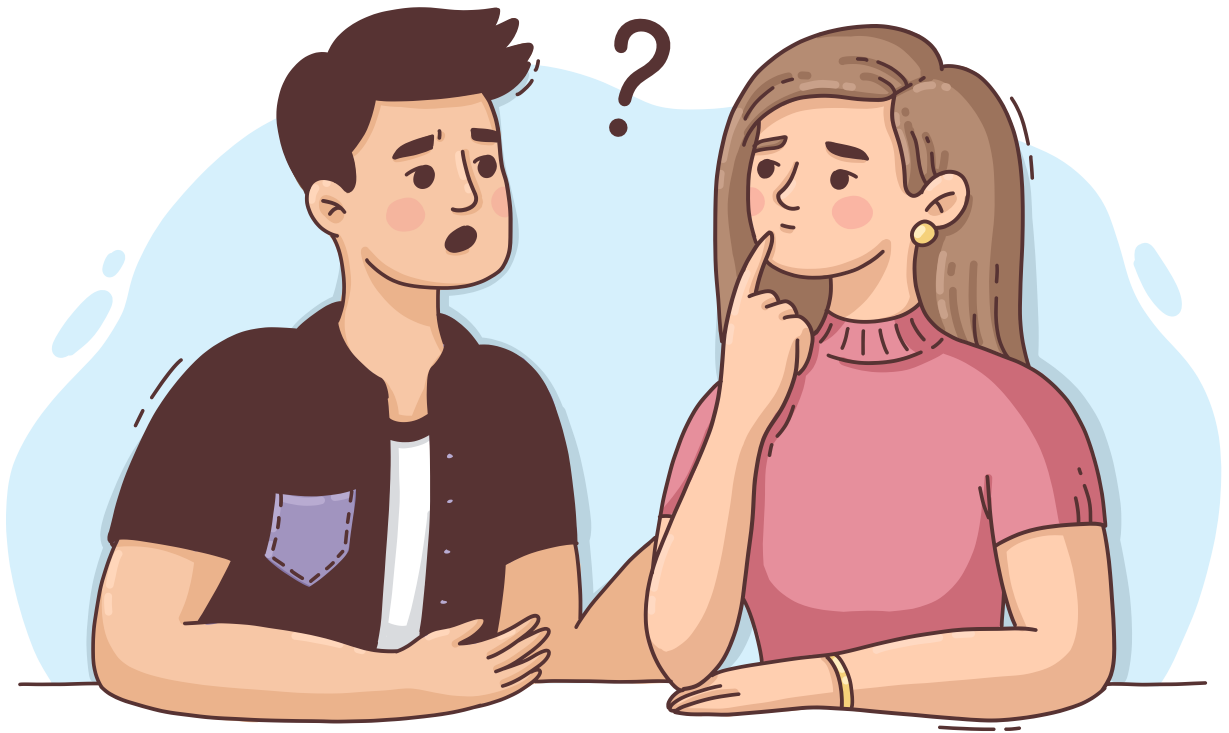
“

Sedap sungguh santan dan pulut,
Makan bersimpuh bersama emak,
Ingat, yang sedap hanya di mulut,
Habis di cerna menjadi lemak

MAZHAB-MAZHAB DIET YANG POPULAR!



OK, SOALAN CEPU EMAS.. DIET TU APA SEBENARNYA?



Adakah diet tu bermaksud proses untuk menguruskan badan? Ala.. yang macam kita selalu cakap tu.. “Saya tak lunch hari ni sebab diet nak kurus”.. betul ke macam tu?

JAWAPANYA
TIDAK!



Diet mengikut terjemahan Dewan Bahasa dan Pustaka Edisi Keempat membawa maksud makanan dan minuman yang biasanya diambil oleh seseorang individu. Justeru, sebetulnya diet adalah amalan pemakanan seharian kita.

4 CARA BAKAR KALORI PASTI KURUS!



Selain itu, Bill Manci (2021) berkongsi bahawa terdapat 4 cara utama bagaimana badan kita membakar kalori dan salah satu fenomenanya ialah The thermic effect of food.

✓ **Basal Metabolic Rate** (60%) – Ia adalah kalori yang dibakar semasa kita sedang berehat bagi memastikan kita berfungsi dengan normal. Ia memberikan tenaga untuk kita bernafas, mengawal suhu badan dan memastikan sel-sel badan kita bertumbuh.

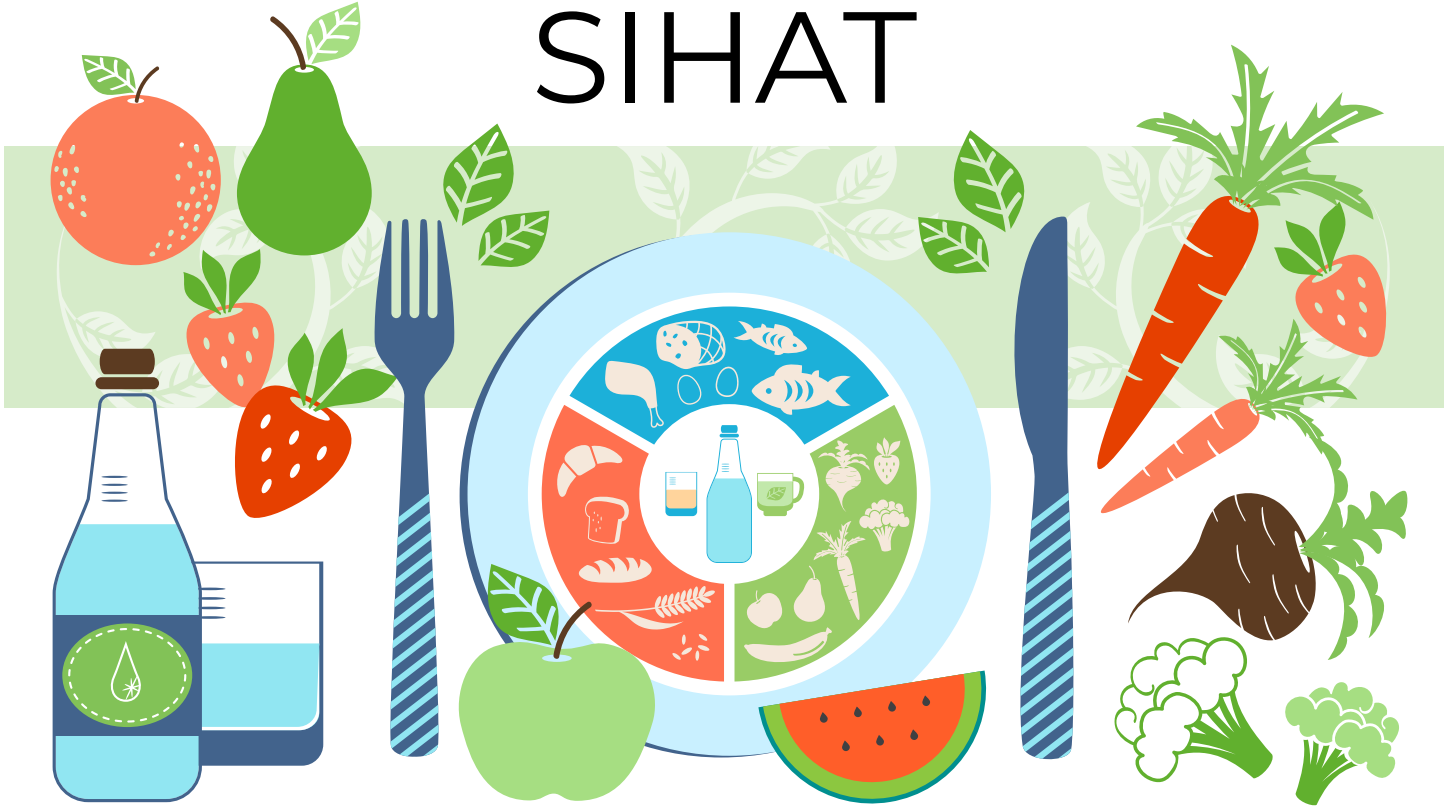
Jadi, semasa kita tidur pun sebenarnya badan kita sedang membakar kalori! Menakjubkan..

✓ **Intentional Exercise** (10%) – kadar kalori yang dibakar berbeza-beza mengikut kepada tahap dan durasi anda membuat senaman tersebut.

✓ **Non-exercise Activity Thermogenesis (NEAT)** (20%) – ia adalah pergerakan kita sepanjang hari bagi melakukan aktiviti harian seperti memasak, membersihkan atau berjalan.

✓ **The Thermic Effect of Food (TEF) (10%)** – Ia adalah pembakaran kalori yang diperlukan untuk menghadam dan menjalankan proses metabolisme makanan kita.

MAKANAN SIHAT



Bagi membantu mereka yang mengalami masalah kegemukan atau obesiti, banyak pakar-pakar kesihatan, pemakanan dan nutrisi membuat konsep-konsep diet yang bertujuan untuk memudahkan amalan diet bagi menurunkan berat badan secara bersasar.

TRIVIA

APA ITU KALORI?
SUMBER-SUMBER KALORI (KARBOHIDRAT
SEPERTI GULA 16=96 KALORI, 16 LEMAK,
PROTEIN = 46 KALORI)

BERIKUT ANTARA MAZHAB-MAZHAB DIET YANG POPULAR

➤ DIET PALEO

Diet Paleo ini diasaskan oleh Dr Loren Cordain melalui kajian selama berdekad dan kerjasama antara saintis-saintis seperti Dr Boyd Eaton dan Dr Staffan Lindeberg. Konsep nya diet Paleo berfokus kepada pemakanan penuh (whole food) seperti nenek moyang kita yang terdahulu iaitu memakan banyak sayuran, buah, daging, ikan, telur dan sesetengah kekacang.

Diet Paloe juga mengelak dari memakan makanan diproses seperti gula proses, bijirin proses, minyak sayuran proses, asid lemak trans, garam dan bahan kimia tambahan.

➤ DIET VEGAN

Diet Vegan ini bermula sekitar tahun 1940 dan mazhab ini diterajui oleh The Vegan Society yang dipelopori oleh Donald Watson. Veganism merupakan falsafah dan cara hidup untuk berusaha sebaiknya untuk tidak dalam apa cara sekali pun untuk mengeksploitasi dan bertindak kejam terhadap haiwan sama ada untuk tujuan makanan, pakaian atau tujuan lain.

Diet Vegan ini adalah diet yang tidak memakan makanan dari sumber haiwan seperti daging, susu, telur dan produk hasil haiwan seperti gelatin, madu, albumin, whey dan beberapa bentuk vitamin D3.

BERIKUT ANTARA MAZHAB-MAZHAB DIET YANG POPULAR

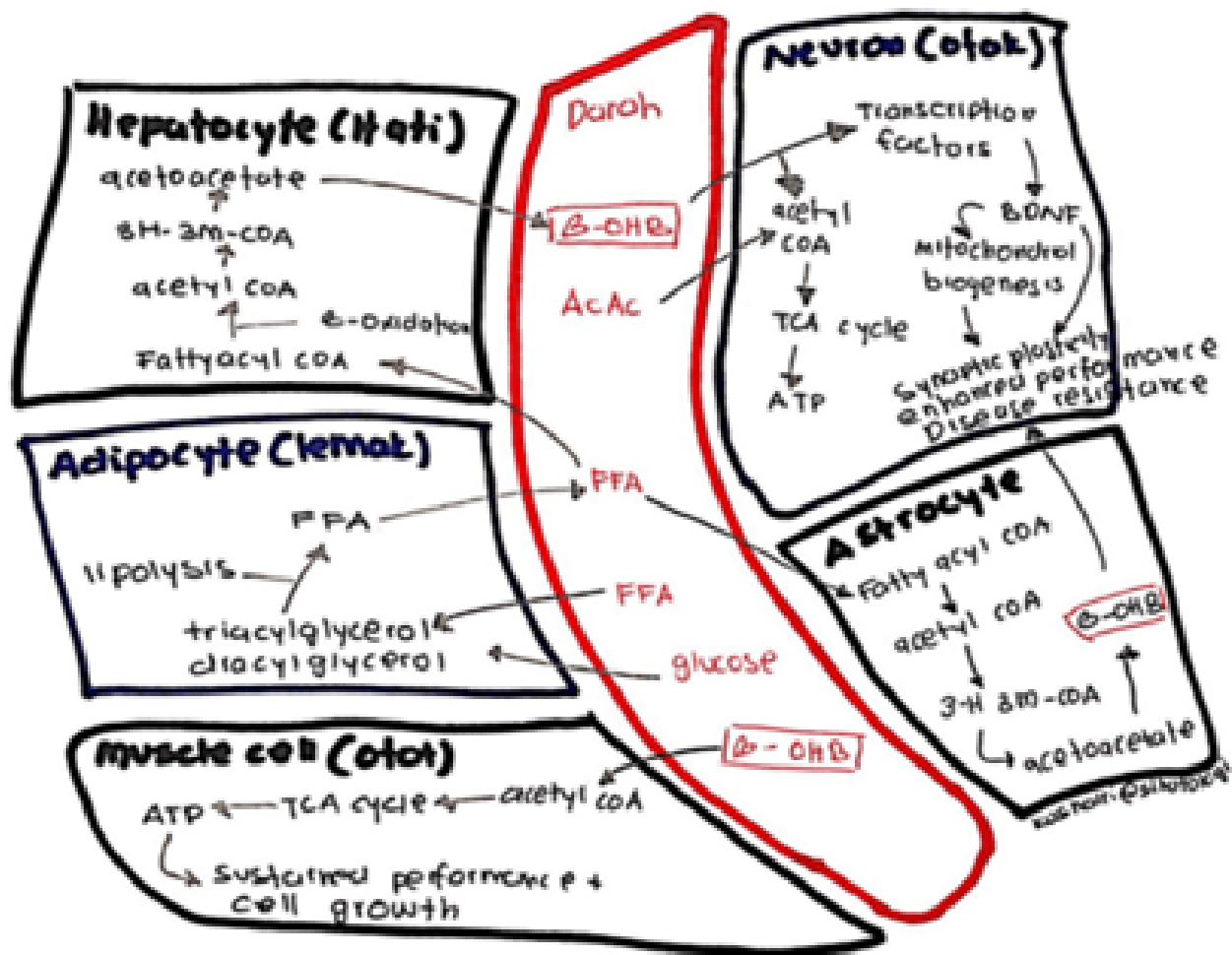
»» DIET RENDAH KARBOHIDRAT

Secara asasnya, diet rendah karbohidrat ini menghadkan pengambilan karbo terutamanya dari bijirin, minuman manis dan roti antara 20 – 150 gram sehari. Ia bertujuan untuk membakar lebih lemak-lemak sebagai sumber tenaga utama. Ia juga kaedah yang berkesan untuk lemak pada bahagian perut.

Pengamal diet rendah karbo ini kebiasaannya akan mencapai tahap ketosis iaitu satu keadaan metabolik yang berlaku apabila badan anda membakar lemak sebagai sumber tenaga berbanding glukosa.

»» DIET KETO

Diet Keto diasaskan oleh Dr Russell Wilder pada tahun 1924 adalah diet tinggi lemak dan sangat rendah karbo. Ia adalah konsep diet yang memerlukan pengurangan karbo secara drastik termasuk buah, kentang, bijirin apatah lagi minuman manis.



Berdasarkan : Anton SD, Moehl K, Donahoo WT, et al. Flipping the Metabolic Switch: Understanding and Applying the Health Benefits of Fasting. Obesity (Silver Spring). 2018;26(2):254-268. doi:10.1002/oby.22065

sihatologi

Gambar Rajah 3: Dr Kushairi Zuradi (2023) menunjukkan proses ketosis.

Untuk mencapai fasa ketosis, anda hanya boleh memakan karbo dalam anggaran 20 ke 50 gram sehari sahaja. Secara asas, diet keto adalah pecahan makanan 5% kabro, 10-30% protein dan 65-85% lemak.

»» DIET ATKINS

Diet Atkins ini adalah antara diet yang popular dan diasaskan oleh Pakar Kardiologi Dr Robert C. Atkins sekitar tahun 1960.

Diet Atkins berfokus kepada diet tinggi protein dan lemak serta elak karbo. Ia juga hampir menyerupai Diet Keto. Antara sebab kenapa diet ini adalah popular bagi yang ingin menurunkan berat badan adalah kerana ia membantu untuk mengurangkan rasa lapar.

Diet Atkins terbahagi kepada 4 fasa. Bermula dengan Induction Phase iaitu dengan mengehadkan karbo dibawah 20 gram sehari selama 2 minggu. Kemudian, Balancing Phase dengan perlahan-lahan mengembalikan karbo sihat di dalam pemakanan minimum 12 ke 15 gram tetapi masih mengelak dari makanan dengan gula tambahan.

Fasa ketiga Pre-Maintenance secara perlahan anda tambah jenis makanan termasuk buah, sayur berkanji dan bijirin tetapi mesti potong kembali karbo sekiranya penurunan berat anda statik. Fasa terakhir adalah Lifetime Maintenance adalah fasa anda meneruskan diet harian.

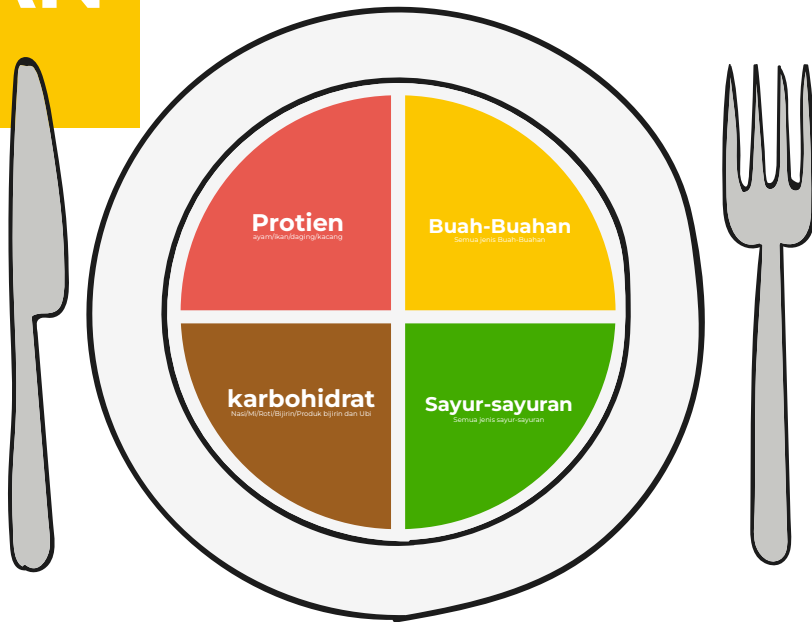
Satu kajian sistematik oleh M. Hession et al (2009) mendapati bahawa diet rendah karbo dan tinggi protein memberikan kesan penurunan berat yang lebih cepat berbanding diet rendah lemak.

DIET SUKU SUKU SEPARUH

Kaedah diet suku suku separuh ini diperkenalkan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) pada tahun 2016 melalui Majlis Keselamatan Makanan dan Pemakanan Kebangsaan memperkenalkan Panduan Pinggan Sihat Malaysia.

PINGGAN SIHAT

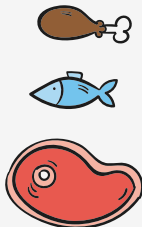
Kaedah diet suku suku separuh ini diperkenalkan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) pada tahun 2016 melalui Majlis Keselamatan Makanan dan Pemakanan Kebangsaan memperkenalkan Panduan Pinggan Sihat Malaysia.



BUAH-
BUAHAN



PROTEINS



AYURAN



minuman



bijirin

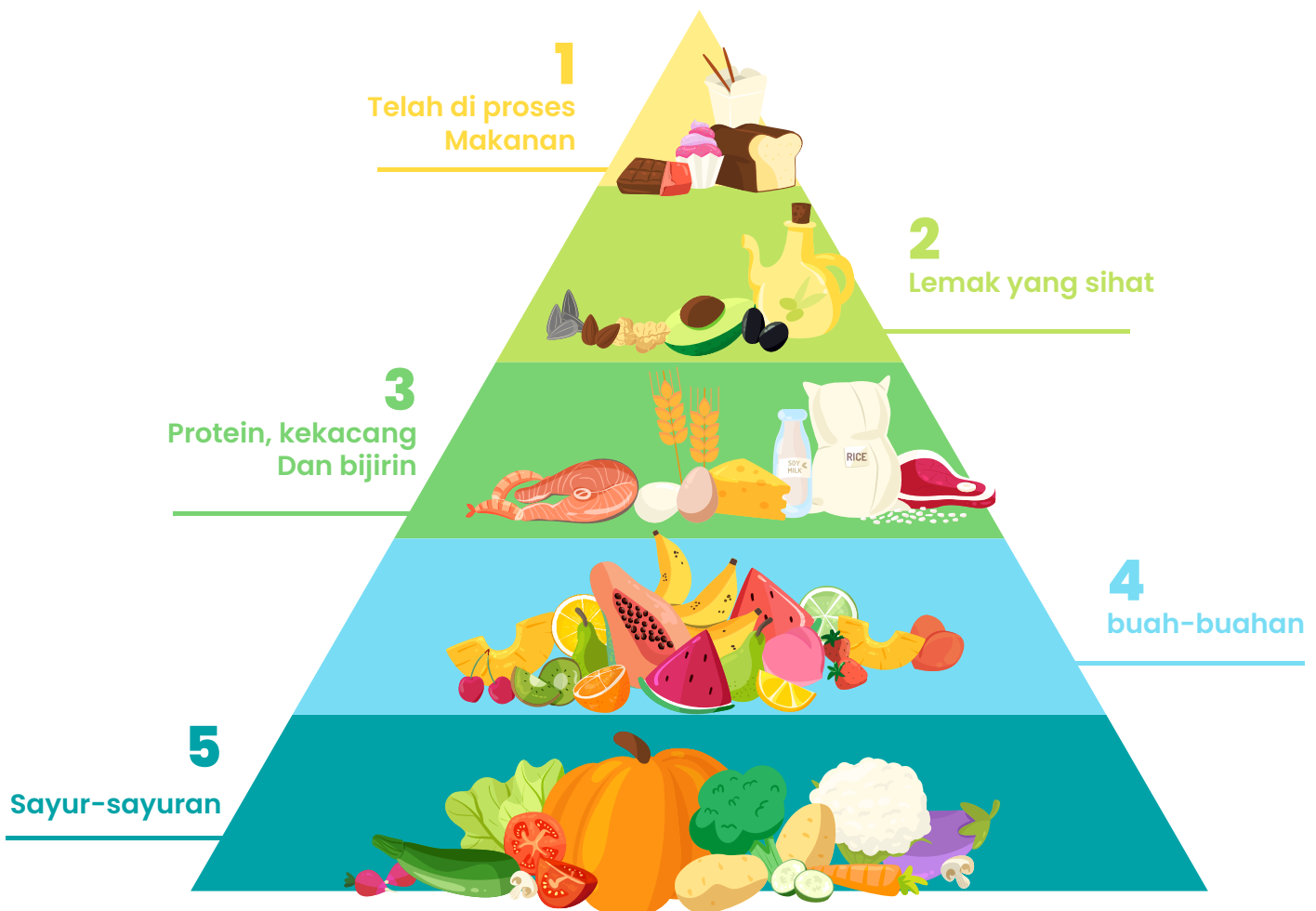


tenusu



PIRAMID PEMAKANAN

Makanan berkhasiat



KKM telah pun mempromosikan Piramid Makanan Malaysia untuk dijadikan panduan penyediaan hidangan yang sihat dengan menekankan jumlah makanan bagi setiap kumpulan makanan. Jika mengikut sukatan diet suku-suku separuh, porsi bagi makanan kategori karbo adalah sebanyak $\frac{1}{4}$ sahaja dari keseluruhan pinggan sederhana..

Ya penting juga saiz pinggan yang digunakan iaitu berdasarkan pinggan berukuran 10 inci (25 sm).. Jangan suku-suku separuh guna pinggan hotel yang bersaiz 50 sm! Itu dah jadi 'mentekadarah' namanya.



DIET INTERMITTENT FASTING

Diet Intermittent Fasting (IF) adalah antara diet yang semakin popular kini bagi mereka yang ingin menurunkan berat badan dan meningkatkan kesihatan. Sejarah rawatan pemakanan dahulu berfokus untuk rawatan bagi penyakit epilepsia iaitu sawan.

Sophie et al (2019) melaporkan bahawa Guelpa & Marie adalah dua individu yang pertama melaporkan kaedah diet IF pada tahun 1911. Ia adalah antara konsep diet yang paling terawal dalam sejarah dunia moden!

Konsep asas bagi diet IF (Intermittent Fasting) adalah daripada anda kawal makanan yang anda makan, anda kawal waktu bila anda makan. Ia adalah kaedah diet yang lebih fleksibel.

ANTARA KAEDAH-KAEDAH YANG POPULAR ADALAH:

KAEDAH 5:2

Diet Intermittent Fasting (IF) adalah antara diet yang semakin popular kini bagi mereka yang ingin menurunkan berat badan dan meningkatkan kesihatan. Sejarah rawatan pemakanan dahulu berfokus untuk rawatan bagi penyakit epilepsia iaitu sawan.

Sophie et al (2019) melaporkan bahawa Guelpa & Marie adalah dua individu yang pertama melaporkan kaedah diet IF pada tahun 1911. Ia adalah antara konsep diet yang paling terawal dalam sejarah dunia moden!

Konsep asas bagi diet IF (Intermittent Fasting) adalah daripada anda kawal makanan yang anda makan, anda kawal waktu bila anda makan. Ia adalah kaedah diet yang lebih fleksibel.

ANTARA KAEDAH-KAEDAH YANG POPULAR ADALAH:

KAEDAH EAT STOP EAT

Style IF Eat Stop Eat ini diasaskan oleh Brad Pilon semasa menyiapkan kajian berkaitan short-term fasting semasa di University of Guelph.

Brad mencadangkan untuk berpuasa selama 24 jam, 2 kali seminggu. Ia boleh juga dilakukan pada hari Isnin dan Khamis.

Contohnya, makan pada hari ahad jam 8.00 malam kemudian berpuasa pada hari isnin dan berbuka puasa dengan sarapan jam 8.00 pagi pada hari selasa. Begitu juga dengan hari khamis. Puasa bermula pada malam rabu dan berbuka pada hari jumaat.

Bagi orang islam, kita boleh meminum air kosong semasa bersahur dan berbuka puasa pada hari isnin dan khamis. Namun, kita akan makan semula pada pagi selasa dan pagi jumaat. Jelas?

ANTARA KAEDAH-KAEDAH YANG POPULAR ADALAH:

KAEDAH 16/8

Kaedah ini adalah kaedah yang paling mudah untuk kita mulakan.

Ia adalah kaedah IF yang mengehadkan pemakanan harian dalam jangka masa 8 jam dan puasa bagi baki 16 jam yang lain.

Kaedah ini dipopularkan oleh Marthin Berkhan, seorang jurulatih kecergasan. Kaedah nya adalah berhenti makan pada pukul 8 malam dan buka puasa pada jam 12 tengahari keesokannya. Apa gila puasa 16 jam.. lama betul!

Tak, sebenarnya ia mudah kerana kebanyakan masa adalah waktu kita tidur.. Takkan lah masa kita tidur pun masih suap nasi kemulut.. teruk sangat dah tu.. Jika tak mampu, mulakan dengan 8/16 iaitu puasa 8 jam, 16 jam boleh makan. Kemudian naik ke 12/12 dan seterusnya 16/8.

Sebenarnya, diet IF(Intermittent Fasting) juga akan membantu badan kita mengalami fasa Ketosis.

Semasa puasa, badan akan menggunakan glycogen simpanan dari karbo dan lemak sebagai tenaga. Apabila badan kita switches kepada ketogenic state maka badan kita akan membakor lemaksss untuk dijadikan tenaga.

Cut the story short, diet paleo dan diet vegan mempelopori kaedah diet pemakanan whole food dan menolak makanan diproses manakala kaedah diet Atkins dan Keto mempunyai persamaan iaitu rendah karbo.

Jika anda perasan, kesemua kaedah-kaedah diet tersebut memerlukan anda membuat perancangan kuantiti diet.. Nak kena kira kalori, nak kena hitung protein dan sebagainya.. semuanya adalah berkisar tentang kalori defisit.

Personally, saya lebih cenderung kepada kaedah diet IF 16/8 kerana tak perlu pening kepada kira kalori.. saya rojak sekali dengan suku-suku separuh.. sekali sekala tercheat juga.. tapi apa yang menarik, perjalanan diet kita tidak membebankan dan menyebabkan kita stress!

Disamping itu ia juga selari dengan amalan gaya hidup Nabi Muhammad S.A.W.. kurus dapat, pahala pun dapat! Untung ler..

"Yang itu salah, yang ini salah,
Banyak tips diet yang diterangkan,
Pilih lah mana yang mudah,
Yang penting konsisten kita amalkan"



MITOS 1

Mitos 1 : Nasi adalah penyebab utama kegemukan.

Jawapan :

Nasi adalah salah satu sumber karbohidrat. Pengambilan nasi berlebihan adalah penyebab kegemukan. Jangan benci nasi, cuma pilih kuantiti yang sesuai.. Ok?

MITOS 2

Mitos 2 : Minum air ais nanti perut buncit.

Jawapan :

Air ais sampai bila-bila pun tidak akan bertukar menjadi lemak. Buncit diperut atau Abdomen Visceral Fat adalah disebabkan oleh kelebihan glukosa yang akhirnya disimpan sebagai sel lemak.

MITOS 3

Mitos 3 : Minum air dengan banyak menjadikan anda kurus.

Jawapan :

Tidak perlu jadikan perut seperti a kuarium. KKM menyarankan kita hanya mengambil 6 gelas ke 8 gelas (2 liter) sehari. Pengambilan air berlebihan boleh menyebabkan badan anda kekurangan elektrolit serta berkemungkinan akan menambahkan beban bagi buah pinggan anda!

MITOS 4

Mitos 3 :

Nak kurus wajib jalani senaman yang banyak, mesti ada threadmill.

Jawapan :

Aktiviti senaman yang keterlaluan dan berdurasi lama tidak semestinya memberikan kesan positif dan jarang dapat dibudayakan untuk jangka masa yang lama. Sebab itu orang kata antara lain kegunaan threadmill adalah sebagai tempat penyangkut baju! Orang kata lah.. bukan saya..

Cukup sekadar jadi aktif sepanjang masa seperti memilih untuk menggunakan tangga di pejabat atau berjalan kaki ke surau.. Dengan membuat aktiviti kerja dirumah juga memadai. Lagi pun, hujung minggu kan kita biasa 'ukur' mall.. kat situ jer minima 5,000 steps.

MITOS 5

Mitos 5 : Nak kurus mesti workout sampai berpeluh dengan banyak.

Jawapan :

Jika anda workout sampai peluh sekuat hujan yang turun, mencurah membasahi bumi, tidak sekuat hujan, di dalam jiwaku.. eh! Ternyanyi lagu Antara Hujan dan Airmata oleh Allahyarham Sudirman pula.. jumlah peluh setiap orang tidak sama jadi ia tidak menggambarkan jumlah kalori yang anda bakar.

MITOS 6

Mitos 6 : Jika nak kurus mesti berlapar berlebihan.

Jawapan :

Jangan seksa diri anda semata-mata untuk kurus. Sayangi diri, hargai diri. Pilih kaedah diet yang mudah untuk amalkan. Ingat, konsisten adalah lebih baik dari pulun kaw-kaw pada permulaan sahaja. Ramai sahaja orang kurus tapi masih menikmati makanan yang mereka suka.

MITOS 7

Mitos 7 : Produk pelangsingan atau
suplemen adalah sampah.

Jawapan :

Bukan semua produk suplemen adalah sampah. Produk yang dicampur palsu dengan dadah terlarang seperti sibutramin barulah sampah sebenar.

Namun, banyak juga produk-produk pelangsingan berasaskan bahan semula jadi berkesan untuk membantu anda mencapai berat badan ideal. Ada juga produk yang dikomersialkan daripada kajian saintis-saintis berdasarkan kaedah sains.

Tapi anda perlu faham, produk tersebut bukanlah satu-satunya sebab anda akan kurus. Ia hanya membantu proses diet anda.

ZERO CALORIE **SWEETENER**



JAWAPAN: **SUGACUT**

Yang manis tapi bukan gula,
Ditambah ke dalam teh dan kopi,
Cuba teka apakah ia?,
Zero kalori sedap dinikmati.

2 SENAMAN PENDEK BAKAR KALORI YANG TINGGI

Anda tidak perlu menjadi hamba kepada pusat gym. Cukup sekadar amalkan diet yang berkesan dan gaya hidup aktif.

Ini adalah antara senaman pendek bawah 7 ke 8 minit yang boleh bantu anda untuk kempiskan perut. Ala... sambil-sambil layan Netflix tu, buat lah sekejap.. 7 minit jer pun..

SENAMAN 7 MINIT BAKAR LEMAK GAYA TUAN NORIMAN RAMLI



SCAN QR CODE UNTUK
VIDEO SENAMAN

LANGKAH-LANGKAH

- WALKING HIGH KNEES. 10 SEC + 10 SEC REST
- WIDE TOE TOUCH. 30 SEC + 15 SEC REST
- SQUATS. 30 SEC + 15 SEC REST
- SQUATS WITH BICYCLE CRUNCHES. 30 SEC + 15 SEC REST
- MOUNT CLIMBING. 30 SEC + 15 SEC REST
- ICE SKATING. 30 SEC + 15 SEC REST
- HIGH KNEES RUNNING. 30 SEC + 15 SEC REST
- LUNGES (LEFT FOOT). 30 SEC + 15 SEC REST
- LUNGES (RIGHT FOOT). 30 SEC + 15 SEC REST
- JUMPING SQUATS. 30 SEC + 15 SEC REST

SENAMAN TABATA 4 MINIT KEMPISKAN PERUT



SCAN QR CODE UNTUK
VIDEO SENAMAN

LANGKAH-LANGKAH

- JUMPING JACKS. 20SEC + 10SEC REST
- WALKOUTS. 20SEC + 10SEC REST
- SQUATS. 20SEC + 10SEC REST
- KNEES TO ELBOW. 20SEC + 10SEC REST
- ALTERNATING BACKWARD LUNGES. 20SEC + 10SEC REST
- MOUNTAIN CLIMBERS. 20SEC + 10SEC REST
- ALTERNATING SIDE LUNGES. 20SEC + 10SEC REST
- CROSS CHOPS. 20SEC + 10SEC REST

Ada lagi satu senaman yang sedang viral sekarang untuk cepat kempiskan perut tu iaitu Joget Kiat Jud Dai. Kempis perut



SCAN QR CODE UNTUK
VIDEO SENAMAN

**DAH RANCANG ELOK DIET HARI INI,
KAWAN PULA AJAK MINUM SODA,
BILA LAH NAK KURUS JIKA BEGINI,
TAK MENGAPA TERUNGOLD KAN ADA**



TERUNGOLD : INOVASI MARDI, ANTI-OBESITI

Untuk pengetahuan anda, MARDI telah menjalankan kajian dan berjaya menghasilkan produk minuman botani yang mempunyai ciri-ciri anti-obesiti!

Ya. Ia adalah pertama seumpamanya.. Kan saya dah katakan tadi bahawa bukan semua produk pemakanan tambahan itu adalah sampah. Buktinya ini.. ia adalah produk yang dikomersialkan hasil kajian oleh 11 orang saintis diketuai oleh Dr Zuraida Ab Rahman yang diberikan jenama TerunGold.

TerunGold ini merupakan minuman botani berasaskan sayur Terung Asam kaya dengan asid hidrosinamik yang terdapat di Sarawak.

Berdasarkan kajian, ia mempunyai mekanisme multi-targeted action dengan cara meningkatkan metabolisme bagi menghalang kenaikan berat badan serta mempunyai ciri-ciri anti-obesiti.. Tak hairan lah TerunGold telah memenangi Anugerah Emas kategori Inovasi pada Hari Inovasi MARDI 2022!

KURUS GAYA TERUNGOLD!

Tuan puan, sebenarnya kenapa tuan puan baca e-book ini? Cuba jawab dengan jujur.. apa yang tuan puan cari dalam e-book ini?

Tuan puan ingat lagi tak permulaan kita belajar membaca? Kita kenali dahulu huruf-huruf abjad dan ia bermula dengan huruf A, B dan C.. jadi perjalanan kita untuk kurus bersama kali ini pun bermula dengan ABC.. Ya, ABC!

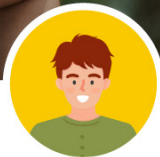
Apa tu ABC?

ABC adalah singkatan bagi Awareness Before Change.. Kesedaran Sebelum Berubah.

Untuk kita melakukan perubahan kita mesti terlebih dahulu mempunyai kesedaran yang betul tentang Kenapa, Berapa, Bila dan Bagaimana perubahan yang kita inginkan.. betul?

Jadi untuk elakkan dari Tuan Puan mengantuk baca apa yang saya bebelkan dari tadi, jom kita buat aktiviti yang menarik untuk meningkatkan kesedaran tentang perubahan yang kita ingin lakukan.. Ingat, setiap orang mempunyai sebab tersendiri untuk kurus.. dan ia adalah motivasi terbesar untuk menjayakan nya!

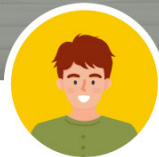
Aktiviti nya mudah sahaja.. Anda hanya perlu tuliskan 1 jawapan utama sahaja bagi setiap soalan.. Ingat ya, 1 jawapan sahaja bagi setiap soalan.. Ok dah sedia? Jom kita mulakan..



KENAPA SAYA INGIN KURUS?

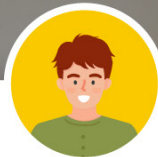
Type something...

(Pilih jawapan yang bersifat positif. Cth: Mudah ibadah. Elak jawapan negatif. Cth: Saya benci orang perli dan ejek saya gemuk)



BERAPAKAH BERAT BADAN SAYA
SEKARANG?

Type something...



BERAPAKAH BERAT BADAN
IDEAL SAYA?

Type something...



**BERAPA MINGGU SAYA MAHU
CAPAI BERAT IDEAL TERSEBUT?**

Type something...

Ok sekarang anda semakin jelas projek kita ni? Projek apa? Projek Kali Ini Saya Pasti Kurus! lah..

Bagi memastikan anda mendapat pengalaman yang terbaik, saya cadangkan projek ini anda jalankan secara berpasangan.

Baiklah, projek kita begini.. Kita sasarkan untuk mencapai penurunan yang realistik dalam jangka masa 2 ke 3 minggu. Ok?

CARA NYA ADALAH:

- 1 Minum air masak 1 gelas terlebih dahulu setiap pagi.
- 2 Ambil TerunGold 10ml pagi sebelum sarapan dan 10ml sebelum tidur.
- 3 Sarapan pagi seperti biasa sekitar jam 8. Pastikan minuman anda tanpa gula.
Tapi tak bermakna anda hanya boleh minum teh o pahit.. kan ada SugaCut yang bantu anda potong terus gula tanpa jejaskan pengalaman minuman manis.. 4 drop bersamaan rasa manis 3 sudu teh gula tau.
- 4 Lunch dan dinner seperti biasa. Banyak kan sayuran dan protein ya. Makan malam selewat-lewatnya jam 7.00 malam atau sekitar waktu berbuka puasa. Pastikan minum air masak 1 gelas semasa lunch dan dinner.
- 5 Jika anda terasa lapar pada waktu malam, boleh buat air teh o SugaCut.. mudah jer nak dapatkan zero calorie dengan bantuan SugaCut.
- 6 Rekod progress anda pada Cabaran Kurus dengan TerunGold.
- 7 Bagi setiap 100gm penurunan, anda akan mendapat markah sebanyak 100 mata.
Sekiranya anda berpuasa pada hari Isnin dan Khamis mengikut kaedah Diet IF serta bersahur dan berbuka puasa mengikut sukatan suku-suku separuh untuk 2 hari ini maka anda layak untuk dapat bonus 100 mata tambahan.
Bila masa nak timbang berat? Kalau boleh awal pagi selepas mandi. Mudah untuk kita seragam kan.

Tarikh	Berat	Menu		Mata
8/1/23 (Ahad)	92.0 kg	P	Tosai + Teh O	0
		T	Nasi S + Ikan + Sayur	
		M	Mee sup + Air Kosong	
9/1/23 (Isnin)	91.2 kg	P	Nasi S + Ikan Bakar	800 + 100
		T	Puasa	
		M	Nasi S + Ayam Bakar	
10/1/23 (Selasa)	90.5 kg	P	Roti bakar + Teh O	700
		T	Nasi S + Sup Ayam	
		M	Salad + Ayam	
11/1/23 (Rabu)	90.2 kg	P	Tosai + Ayam + Teh O	300
		T	Chicken Wrap	
		M	Soto Ayam	
12/1/23 (Khamis)	90.0 kg	P	Nasi + Daging Bakar	200 + 100
		T	Puasa	
		M	Nasi + Ikan Singgang	
13/1/23 (Jumaat)	89.7 kg	P	Roti Bakar + Kopi O	300
		T	Chicken Wrap	
		M	Nasi + Daging Salai	

Petanda: (P) Sarapan Pagi, (T) Makan Tengah Hari, (M) Makan Malam

Anda juga harus perhatikan perubahan mungkin bukan hanya semata-mata penurunan jarum pada penimbang tetapi anda juga mungkin terasa lebih ringan dan pakaian mula longgar.

Kerana kurus bermaksud anda mengalami Inch Loss manakala penurunan berat badan anda mengalami Weight Loss. Ada orang yang kurang berjaya menurunkan berat badan tetapi mereka lebih lansingdan kurus.. dah boleh pakai baju sebelum kahwin dulu-dulu!

Lagi satu paling penting.. anda mesti sentiasa ingatkan diri soalan pertama yang saya tanya dalam bab ini.. iaitu kenapa anda ingin kurus?

Btw, anda tahu kan kita ada Cabaran Kurus bersama TerunGold? Pemenang mingguan akan dipilih berdasarkan penurunan berat badan terbaik dan perkongsian pengalaman yang menarik.

Buat betul-betul ya.. Hadiah RM500 tunai menanti dan anda mungkin pemenang yang kami cari!

PENUTUP

KITA TELAH PUN BERADA DI PENGHUJUNG E-BOOK INI. SAYA AMAT BERHARA PERKONGSIAN RINGKAS INI MEMBERIKAN ANDA SEDIKIT SEBANYAK ILMU YANG BERMANFAAT.

SAYA SANGAT BERHARAP AGAR TERUNGOLD DAPAT MEMBANTU ANDA MENCAPAI SASARAN BERAT BADAN IDEAL DISAMPING MEMBENTUK GAYA HIDUP SIHAT.

DI DAHAN ARA HINGGAP KENARI,
HINGGAP SEKAWAN DI POHON JATI,
TERIMA KASIH SAUDARA DAN SAUDARI,
MEMBERI TUMPUAN SEPENUH HATI.

ISTERI MENGIDAM IKAN TENGGIRI,
ABANG SEGERA PERGI MEMUKAT,
JIKA ADA MANFAAT TUAN PELAJARI,
MOHON KONGSI KEPADA SAHABAT.

TERIMA KASIH

RUJUKAN

Bill Mancini (2021), Looking to Lose Weight? Pay Attention to the Thermic Effect of Foods, accessed 8 January 2023, <https://thepaleodiet.com/looking-to-lose-weight-pay-attention-to-the-thermic-effect-of-foods>

Chan, Y.Y., Lim, K.K., Lim, K.H. et al. Physical activity and overweight/obesity among Malaysian adults: findings from the 2015 National Health and morbidity survey (NHMS). *BMC Public Health* 17, 733 (2017). <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4772-z>

Chong, C. T., Lai, W. K., Zainuddin, A. A., Pardi, M., Mohd Sallehuddin, S., & Ganapathy, S. S. (2022). Prevalence of Obesity and Its Associated Factors Among Malaysian Adults: Finding From the National Health and Morbidity Survey 2019. *Asia-Pacific journal of public health*, 34(8), 786–792. <https://doi.org/10.1177/10105395221129113>

Dr. Kushairi Zuradi 2023, Sihatologi website, accessed 7 January 2023, <https://sihatologi.com/ms/panduan-intermittent-fasting/>

Goh, Wu Dong-Yan & Chong, Choo & Kuan, Yau-Hoong & Mohamed, Mohamed. (2020). Increased Obesity Rate Due to Economic Transition and Industrialisation in Asia: A Systematic Review. *Sains Malaysiana*. 49. 249-259. 10.17576/jsm-2020-4902-03.

Hession, M., Rolland, C., Kulkarni, U., Wise, A., & Broom, J. (2009). Systematic review of randomized controlled trials of low-carbohydrate vs. low-fat/low-calorie diets in the management of obesity and its comorbidities. *Obesity reviews : an official journal of the International Association for the Study of Obesity*, 10(1), 36–50. <https://doi.org/10.1111/j.1467-789X.2008.00518.x>

Ismail, Mohd & Chee, S. & Nawawi, Hapizah & Yusoff, Khalid & Lim, Teck & James, William. (2002). Obesity in Malaysia. *Obesity reviews : an official journal of the International Association for the Study of Obesity*. 3. 203-8. 10.1046/j.1467-789X.2002.00074.x.

Kementerian Kesihatan Malaysia (2016). Panduan Pinggan Sihat Malaysia #SukuSukuSeparuh.

Sophie Höhn, Blandine Dozières-Puyravel, Stéphane Auvin, History of dietary treatment: Guelpa & Marie first report of intermittent fasting for epilepsy in 1911, *Epilepsy & Behavior*, Volume 94, 2019, Pages 277-280, ISSN 1525-5050, <https://doi.org/10.1016/j.yebeh.2019.03.018>.

World Obesity Observatory 2023, World Obesity Observatory website, accessed 7 January 2023, <https://data.worldobesity.org/publications/?-cat=2#MY>

CABARAN KURUS BERSAMA TERUNGOLD

TARIKH	BERAT	MENU			MATA
		PAGI	TENGAH HARI	PETANG	

TARIKH	BERAT	MENU			MATA
		PAGI	TENGAH HARI	PETANG	

KALI INI SAYA
PASTI KURUS!

