

# AYUH LANGSING

## Kayu Manis

Membantu mengimbangkan kadar gula dalam darah, membuatkan perut anda merasa kenyang lebih lama dan mempercepatkan metabolisme badan.

Tips : Masukkan serbuk kayu manis ke dalam makanan anda seperti roti gandum, oatmeal atau pencuci mulut.



## Halia

Rempah ini memberi rasa dan membersihkan dalaman badan. Ia juga membantu menyingkirkan makanan pada saluran penghadaman, mencegah penimbunan lemak dan kenaikan berat badan.



## Bunga Lawang

Fungsinya sama seperti kunyit yang membantu meningkatkan metabolisme badan dan membakar lemak dalam badan.



## Kunyit

Kandungan kunyit yang mempunyai beberapa zat dapat membantu menurunkan berat badan. Ia juga mengurangkan pembentukan jaringan lemak dan mencegah kenaikan berat badan.



## Lada Hitam

Ia mengandungi zat *piperine* yang membantu meningkatkan metabolisme badan. Ia juga melancarkan sistem penghadaman lebih baik untuk membakar lemak lebih cepat.



## Ginseng

Selain meningkatkan stamina, ginseng dapat membantu menambahkan tenaga dan mempercepatkan metabolisme badan.



## Flaxseed

Biji ini membantu mengelakkan anda makan secara berlebihan dan membantu menurunkan berat badan.



## Bunga Raya

Bukan sekadar hiasan di halaman rumah tetapi ia kaya dengan zat-zat seperti *chromium*, *ascorbic acid* dan *hydroxycitric acid* yang membantu untuk mengelakkan obesiti.

