

# DIET!

## TETAPI MASIH TIDAK KURUS, MENGAPA?



A) Apabila kita makan, makanan akan diagihkan ke seluruh tubuh melalui 4 cara. Jadi anda perlu tahu bagaimana dan organ dalaman mana yang terlibat.

### 1. HATI

\* berfungsi sebagai organ untuk menguraikan bahan toksik. Ini bermakna hampir kesemua bahan toksik dibawa ke hati dan hati akan menguraikannya sebelum ia disingkir keluar dari tubuh kita.

\* Jika tidak dijaga, sel-sel lemak berkumpul menyaluti organ, membuatkan perut tampak besar dan buncit.



### 3. Otot

\* Otot menggunakan banyak tenaga.  
\* Metabolisme pada otot boleh jadi berlaku secara erobik di mana otot menggunakan oksigen bagi uraikan gula kepada tenaga dan juga secara unerobik di mana glikogen tidak menggunakan oksigen. Hasil akhirnya ialah sejenis asid laktik yang membuatkan otot berasa sakit dan lenguh.

### 2. Otak

\* Menggunakan secara terus zat makanan yang diperlukan. Yang paling penting adalah glukosa.

\* Apabila kelenjar hormone bermasalah maka ketidakseimbangan paras gula membuatkan seseorang berasa berdebar dan mudah letih.

\* Apabila otak tidak mendapat cukup tenaga maka seseorang juga menjadi murung dan cepat bosan.



### 4. Adipose Tissue/ Tisu Lemak

\* Tisu lemak merupakan simpanan tenaga dalam tubuh. Apabila seseorang berpuasa, lemak akan diurai kepada tenaga. Bahan yang penting bagi penguraian ini ialah enzim dan hormone pemecah lemak.

\* Kesan daripada hormon rosak amat perlahan. Peringkat awal, seseorang akan berasa keletihan dan menganggap masalah itu disebabkan penuaan.



5. Membetulkan Pendekatan Untuk Kurus

# DIET!

TETAPI MASIH TIDAK KURUS,  
MENGAPA?

## 8 TIPS!! MENINGKATKAN KADAR METABOLISME BADAN UNTUK MENURUNKAN BERAT BADAN :

\* Metabolisme

- Proses di mana badan kita akan menukarkan apa yang di makan/minum kepada tenaga. Semasa proses ini berlaku, kalori dalam makanan/minuman digabungkan dengan oksigen untuk membebaskan tenaga dalam badan untuk membolehkan tubuh kita ber-



CARA PALING  
MUDAH UNTUK KEKAL  
KURUS & SIHAT :

1. Senaman Berterusan.

2. Tidur Awal

3. Makanan Kesihatan  
(suplimen/vitamin )

4. Berfikir Sebelum  
Masuk Program Kuruskan  
Badan

5. Makan Lebih Sa-  
yur, Kurangkan Daging,  
Kopi, Gula, & Garam

6. Jangan Tinggal  
Sarapan Pagi

7. Mesti Makanan Hi-  
dangan Lengkap

8. Jangan Berlapar

KEMAS