

# **8 petua kuruskan badan untuk slim sepanjang hayat**

Pada blog post kali ini saya nak kongsikan **8 petua kuruskan badan** untuk sentiasa slim sepanjang hayat.

- 1. Tingkatkan pengambilan air kosong** – Tukarkan semua minuman bergula kepada air kosong. Mulakan pagi anda dengan 500ml air kosong dan teruskan dengan pengambilan 500ml setiap 3-4 jam. Minum 500ml 20-30 minit sebelum waktu makan. Dalam sehari pastikan anda tidak mengambil kurang daripada 2500 ml. Sebaiknya minum air yang sejuk.
- 2. Jauhkan diri daripada makanan berkarbohidrat** termasuk gula. Sebagai peraturan asas, elakkan dari mengambil nasi, mee, roti dan karbohidrat diproses seperti kerepek. Anda di galakkan mengambil sumber karbohidrat daripada bijirin, buah-buahan dan makanan tenusu (susu, keju, yogurt)
- 3. Tingkatkan pengambilan protein sebagai pengganti kepada karbohidrat.** Jumlah protein yang di perlukan untuk membuat anda rasa kenyang adalah lebih banyak daripada jumlah karbohidrat. Sumber protein yang terbaik adalah daging lembu tanpa lemak, daging ayam tanpa kulit, telur, ikan dan makanan laut.
- 4. Tingkatkan aktiviti fizikal sebelum dan selepas anda makan.** Cara termudah adalah untuk berjalan selama 15 minit sebelum dan selepas waktu makan.
- 5. Dapatkan rehat dan tidur yang secukupnya.** Kajian menunjukkan bahawa individu yang kurang atau terlebih tidur lebih sukar menghilangkan berat badan berbanding mereka yang tidur di antara 6-8 jam setiap hari.
- 6. Makan dengan perlahan-lahan dan nikmati setiap hidangan.** Tip termudah adalah untuk mengira kunyahan bagi setiap suap

hidangan. 20 kunyahan ke atas adalah cukup lama untuk membolehkan sistem saraf anda merasa kenyang dan makanan lebih mudah di proses oleh badan.

**7. Pecahkan waktu makan anda kepada 5 atau lebih waktu** berbanding dengan hanya 3 waktu makan besar. Kajian membuktikan bahawa mereka yang mengikut pelan pemakanan yang lebih banyak kali merasa lebih kenyang pada amnya.

**8. Kongsi pelan pelangsingan anda bersama rakan atau lebih baik lagi dapatkan rakan yang bersama-sama mengikuti pelan pelangsingan yang sama.** Kajian menunjukkan bahawa penggumuman umum pelan pelangsingan anda akan meningkatkan kepatuhan kepada program dan mempercepatkan proses pelangsingan.

Di samping menjadikan 8 petua di atas sebagai panduan anda di dalam kempen **kuruskan badan**, anda juga boleh mengambil minuman kesihatan **GC Tea**. **GC Tea** adalah minuman herba terpilih yang tidak perlu di masukkan gula kerana salah satu daripada kandungan di dalam **GC Tea** adalah stevia. Daun stevia adalah pemanis semulajadi pengganti gula putih yang terbaik kerana khasiat yang terkandung di dalamnya.

**GC Tea** mempunyai kandungannya seperti berikut:

**Teh Hijau** – Kandungan EGCG di dalam teh hijau menghalang tindakan enzim yang dipanggil alpha-amylase yang memecahkan karbohidrat kepada gula ringkas. Ia juga dapat membantu meningkatkan metabolism tubuh badan dan membantu membakar lemak.

**Gymnema sylvestre** – Asid Gymnemic menyelaputi reseptor rasa bermula dari mulut sehingga usus seterusnya mencegah penyerapan molekul gula oleh usus. Ia juga menghalang pengaktifan molekul gula di dalam makanan. Keputusannya kita dapat melihat penurunan kadar gula dalam darah. Menghindarkan kepada ketagihan gula.

**Mulberry** – Menghalang metabolisme usus disaccharides (terutama

sukrosa, gula) dengan itu menghadkan jumlah glukosa yang memasuki peredaran darah

**Rooibos** – Aspalathin sebatian aktif merangsang pankreas beta-sel untuk merembeskan insulin untuk menukar gula kepada tenaga.

**Peppermint** – Perasa “Mint”, herba untuk menenangkan dan menghilangkan stress.

**Daun Stevia** – Merupakan pemanis semulajadi, tiada kalori, tiada gula. Menerurut kajian, stevia dapat mengawal paras gula dalam darah dan juga meningkatkan fungsi pankreas. Ia merupakan pemanis terbaik untuk penghidap diabetes.

### **Kebaikan GLUCOS CUT ( GC Tea )**

Mengelakkan pengambilan gula berlebihan dalam makanan dan minuman sehari-hari.

Mengurangkan risiko penyakit dan bahaya diabetes

Mengawal tahap glukosa darah

Mengawal dan mengatasi masalah berat badan

Membantu mengatasi mengatasi masalah berkaitan usus seperti sembelit.

Mengurangkan risiko penyakit kronik seperti kanser.

Berminat untuk mendapatkan info dan produk **GC Tea** sila hubungi (Call.SMS.Whatsapp) Kaz di 011-16746546 .



**SEBELUM**

**SELEPAS**

Diet Santai, Harga Mampu Milik  
HANYA 4 KOTAK GC TEA

Beli 3 Kotak  
FREE Sekotak  
Termasuk KEAHlian

86kg to 69kg (170cm)



Berminat untuk mendapatkan trial pek (10 sachets) atau sekotak GC Tea (60 sachets) sila hubungi Khairul (Kaz) di 011-16746546. Anda boleh call, SMS atau whatsapp.

## Related articles across the web

- Lose Weight     15 Amazing Benefits of Incredible Weight Loss Tips and Weight Loss Motivation Secrets Revealed (Weight Loss,
- New evidence for how green tea, apples could protect health

# Petua kuruskan badan dengan air kosong

Air merupakan satu keperluan yang penting di dalam badan. Malahan ianya juga boleh di gunakan di dalam terapi kuruskan badan secara mudah.

Ada beberapa petua yang boleh anda amalkan untuk kuruskan badan dengan air kosong. Pertama pastikan anda minum air putih atau air kosong sebanyak 2.5 liter sehari. Air membantu proses metabolisme di dalam tubuh badan di mana ianya akan menukar makanan yang kita makan menjadi tenaga di perlukan untuk aktiviti harian.

Air yang berperanan sebagai bahan bakar di dalam membakar lemak dapat membantu proses kuruskan badan dengan minum air kosong yang secukupnya.

Kekurangan air juga adalah di antara punca proses pencernaan tidak berjalan dengan lancar, oleh itu diet pemakanan yang anda ambil tidak dapat membantu secara optimum proses menguruskan badan anda.

Jika anda kurang air sistem pencernaan yang tidak lancar akan menghantar isyarat anda memerlukan makanan untuk mengatasi masalah kekurangan mineral. oleh itu anda akan rasa lapar jika air di dalam badan berkurangan.

Oleh itu untuk mengelakkan rasa lapar yang “palsu” ini anda disarankan untuk banyak minum air dan seterusnya bakal membantu proses kuruskan badan anda dalam jangka masa panjang.

Bagi memastikan badan mendapat sumber nutrien yang lengkap di antara minuman diet yang di sarankan ialah minuman teh hijau yang di kenali sebagai gctea.

Gctea ini baik untuk :

- Mengelakkan pengambilan gula berlebihan dalam makanan dan minuman sehari-an.
- Mengurangkan risiko penyakit dan bahaya diabetes
- Mengawal tahap glukosa darah
- Mengawal dan mengatasi masalah berat badan
- Membantu mengatasi mengatasi masalah berkaitan usus seperti sembelit.
- Mengurangkan risiko penyakit kronik seperti kanser.

Siapa Yang Boleh Ambil

- Pesakit yang menghidap kencing manis atau diabetes
- Mereka yang mahu menurunkan berat badan
- Mereka yang ingin menjaga kesihatan
- Mereka yang ingin kelihatan kekal langsing

Program pelangsingan anda akan menjadi lebih lengkap dengan mengamalkan minum teh hijau GCTea yang terbukti berkesan di dalam penurunkan berat badan dan mengekalkan kesihatan secara semulajadi.

Berminat untuk mendapatkan **GCTea, sila hubungi Khairul samada whatsapp.SMS.Call 011-16746546**







## Related articles across the web

- Weight Loss     2 diet     4 Principles     8 Basic,  
Tips That Work programs get For Effective Natural Ways  
top marks for Weight Loss to Boost  
long-term Metabolism  
weight loss (All Are Key  
to Good  
Health)

# **GC Tea untuk menurunkan berat badan dan mengawal gula dalam darah untuk pesakit diabetes**

**GLUCOS CUT TEA** adalah minuman tea yang mengandungi 100% bahan herba semula jadi.

Glukos Cut atau **gctea** sangat sesuai diambil untuk mereka yang mengambil berat tentang gula dalam darah, masalah kegemukan dan yang kurang bersenam. Ia juga merupakan penawar terbaik bagi **mengatasi masalah kencing manis** ( diabetes ) dan bagi membantu mengatasi serta **mengawal masalah berat badan berlebihan**.

GLUCOS CUT atau **gctea** mengandungi herba yang mempunyai “bukti saintifik terbaik” mengikut apa yang dirumuskan oleh National Library of Medicine (NLM) dan Institut Kesihatan Kebangsaan (NIH).

Ramuan Bahan Dan Fungsinya GLUCOS CUT ( **GC Tea** ) mengandungi bahan yang sangat baik.



Kandungan yang terdapat di dalam **GC Tea** adalah :

- **Teh Hijau** – Kandungan EGCG di dalam **teh hijau** menghalang tindakan enzim yang dipanggil alpha-amylase yang memecahkan karbohidrat kepada gula ringkas. Ia juga dapat membantu meningkatkan metabolism tubuh badan dan membantu membakar lemak.
- **Gymnema sylvestre** – Asid Gymnemic menyelaputi reseptor rasa bermula dari mulut sehingga usus seterusnya mencegah penyerapan molekul gula oleh usus. Ia juga menghalang pengaktifan molekul gula di dalam makanan. Kesannya kita dapat melihat penurunan kadar gula dalam darah. Ianya juga menghindarkan kita dari ketagihan gula.
- **Mulberry** – Menghalang metabolisme usus disaccharides (terutama sukrosa, gula) dengan itu menghadkan jumlah glukosa yang memasuki peredaran darah
- **Rooibos** – Aspalathin sebatian aktif merangsang pankreas beta-sel untuk merembeskan insulin untuk menukar gula kepada tenaga.
- **Peppermint** – Perasa “Mint”, herba untuk menenangkan dan **menghilangkan stress**.
- **Daun Stevia** – Merupakan pemanis semulajadi, tiada kalori, dan tiada gula. Menurut kajian, **stevia dapat mengawal paras gula dalam darah** dan juga meningkatkan fungsi pankreas. Ia merupakan pemanis terbaik untuk penghidap diabetes.



## Kebaikan GLUCOS CUT ( GC Tea )

- Mengelakkan pengambilan gula berlebihan dalam makanan dan minuman sehari-hari.
- Mengurangkan risiko penyakit dan bahaya diabetes
- Mengawal tahap glukosa darah
- Mengawal dan mengatasi masalah berat badan
- Membantu mengatasi mengatasi masalah berkaitan usus seperti sembelit.
- Mengurangkan risiko penyakit kronik seperti kanser.

### Siapa Yang Boleh Ambil

Pesakit yang menghidap kencing manis atau diabetes

Mereka yang mahu menurunkan berat badan

Mereka yang ingin menjaga kesihatan

Mereka yang ingin kelihatan kekal lansing

### Cara Minum

Masukkan seuncang yang baru ke dalam air panas (300ml) dan celup untuk beberapa minit.

Setiap uncang boleh digunakan sebanyak 2-3 kali, jangan tambah gula atau madu.

Jee..proven testimoni dr ayah sy  
sndri..akak ipar sy yg ambik..kak  
ipar pun jual GC jgk skrg 😊





GCTea adalah peminuman kesihatan dan trend masakini. Tukar teh anda, tukar tahap kesihatan anda !

**Info Lanjut Whatsapp.SMS.Call Kaz 011-16746546**