

PANDUAN MUDAH TURUN 5 KG KURANG 1 BULAN

(Laporan Percuma Bernilai RM50.00)

Oleh:

NAZRIN NASSER

<http://www.nazrinfitness.wordpress.com>

(Khas Untuk Sebaran Percuma)

Pasukan yang menghasilkan ebook ini secara rasmi menyatakan, bahawa ebook ini sah dan halal untuk diedarkan secara percuma kepada orang ramai.

Ini bermakna, anda boleh kongsikan ebook ini di:

- Facebook.
- Blog milik sendiri.
- Forum.
- Majlis Istimewa (Ketika sedang berjumpa rakan-rakan, keluarga dan saudara mara).
- ... Apa sahaja medium yang ada.

Laporan percuma ini tujuannya untuk mendidik masyarakat Malaysia untuk jadi lebih sihat, cergas dan berjaya mendapatkan berat badan ideal yang diidam-idamkan. Ianya ringkas dan “straight to the point”.

Kepakaran kami adalah membantu menyelesaikan masalah **pengurusan berat badan serta bentuk badan ideal** melalui formula **1 dan 2** (pemakanan dan senaman). Berapa ramai yang ingin tahu bagaimana **mengurangkan berat badan 5 kg kurang 1 bulan**, sila **baca laporan percuma ini dengan segera**. Dapatkan segala tips terbaik 100% PERCUMA.

Jika ebook ini tidak berjaya buatkan tuan / cik puan puas hati, dan langsung tidak berikan sebarang manfaat, maka anda berhak untuk abaikan terus apa sahaja perkara yang datang daripada pihak kami. Kami beri jaminan kerana tujuan penubuhan kelab ini adalah melahirkan lebih ramai komuniti sihat dan cergas.

Kerana kami percaya kami tidak layak bercakap soal pengurusan berat badan dan kecergasan, sekiranya ilmu-ilmu yang disebarakan tidak memberikan manfaat.

Nazrin Nasser

Malaysia #1 Home Fat-Burning Expert / Author

<https://www.facebook.com/healthyfitclub>

<http://nazrinfitness.wordpress.com/>



Nazrin Nasser - Malaysia #1 Home Fat-

Burning Expert

Mohd Nazrin bin Nasser atau lebih dikenali sebagai "Nazrin Nasser" dalam dunia online, lahir di Kedah pada tahun 1990.

Merupakan seorang *personal trainer* dalam bidang *pemakanan dan kecergasan* serta penulis.

Berpengalaman selama lebih satu tahun dalam latihan pengurusan berat badan & bina badan.

Nazrin Nasser sudah berjaya melatih beberapa individu sama ada untuk turun berat badan, tambah berat serta mengekalkan kesihatan yang optimum melalui pelan nutrisi dan senaman.

Nazrin Nasser juga bakal melancarkan ebook "**Teknik Malas Turun 20 kg Kurang 5 Bulan**" iaitu inspirasi daripada beliau yang telah berjaya menurunkan berat badan selama 8 minggu dan menang Body Transformation Challenge.

Sehingga hari ini, beliau masih melatih masyarakat Malaysia untuk memahami kepentingan kesihatan dan kecergasan. Banyak teknik yang dikongsikan untuk mendapatkan berat dan bentuk badan yang menambat hati empunya diri serta membuatkan orang lain cemburu melihatnya.

Maklumat lanjut dan dalami bagaimana untuk turun dan naikkan berat badan 100% percuma?

Klik link di bawah:

<https://www.facebook.com/healthyfitclub>

<http://nazrinfitness.wordpress.com/>

#LIKE & #SHARE jika anda merasakan informasi di dalamnya dapat membantu anda dan juga kenalan untuk jadi lebih sihat dan cergas sepanjang hayat.

Agenda Berat Badan Ideal



Petunjuk Saintifik dalam pengurusan berat badan yang biasa digunakan ialah Body Mass Index (BMI). Iaitu kombinasi berat badan dan tinggi. Saya pasti ramai yang sudah tahu. Anda boleh kira BMI di sini <http://www.nhlbi.nih.gov/guidelines/obesity/BMI/bmicalc.htm> dan lihat kategori di manakah anda berdasarkan nombor-nombor tersebut.

Walau bagaimana pun BMI hanyalah INDICATOR. Ia tidak semestinya menentukan sihat atau tidak berdasarkan berat badan ideal. Ada banyak faktor yang mempengaruhi kesihatan. Orang kurus tidak semestinya sihat, tetapi kegemukan akan membawa risiko yang lebih tinggi untuk mendapat penyakit. Kalau diikutkan berdasarkan tinggi, contoh berat ideal saya ialah maksimum 75kg ke 78kg. Tetapi ia tersasar kerana target berat yang saya suka iaitu 90kg. Oleh sebab itu saya memilih untuk bina badan bukan atlit marathon.

PRINSIP ASAS

Bagaimana seseorang dapat turunkan berat dan tambah berat badan dengan mudah? Jika kita biasa melihat iklan-iklan produk (contoh produk ini telah melahirkan testimoni penurunan sebanyak 10kg dalam masa sebulan). Sebagai manusia biasa yang telah mencuba pelbagai teknik diet dan senaman tetapi masih lambat atau tidak berjaya, pasti teruja dengan iklan sebegini. Mereka sudah kecewa dan putus asa, lalu mengambil jalan mudah.



Persoalaannya, adakah sebegitu mudah? Tidak. Sebenarnya ada terma dan syarat. Apa yang jarang diberitahu secara teliti ialah individu yang menjadi testimoni tersebut telah melakukan pelan pemakanan/nutrition dan senaman/fitness yang betul selama beberapa tempoh yang tidak singkat. Proses ini mengambil masa mungkin beberapa bulan.

Prinsip asas sama ada untuk turun atau naikkan berat badan ialah pengambilan kalori (calories intake) dan pengeluaran kalori (calories output). Apa itu kalori? Ia adalah jumlah tenaga daripada makanan.

Formula:

#Turun berat (Calories deficit)= $\text{Calories intake} < \text{Calories output}$

#Tambah berat (Calories surplus)= $\text{Calories intake} > \text{Calories output}$

#Kekal berat = $\text{Calories intake} = \text{Calories output}$

Source: "How To Lose 5 kg In 5 Weeks" by Kevin Zahri



Berapa banyak kalori diperlukan untuk turun berat sebanyak 1kg? Menurut pakar-pakar nutrisi dan kecergasan, kita perlu membakar atau mengambil 7,700 kalori untuk turun dan tambah sebanyak 1kg berat badan.

Contoh metabolisme badan anda mampu membakar 1,500 kalori (kcal) dalam keadaan rehat. Anda mengambil makanan sebanyak 1,700 kalori sehari iaitu: breakfast (300kcal), lunch (800kcal) dinner (600kcal). Jika anda senaman cardio yang membakar 500 kcal per jam, anda akan kekurangan kalori sehari (deficit calories per day) sebanyak 300 kcal.

*(calorie intake;1,700 – calorie output; 500 – metabolism;1,500= -300 kcal)

Deficit calories 300 kcal. Jika 7,700kcal untuk bakar 1kg lemak, jadi berapa kg yang anda sudah berjaya buang?

7.7 kcal bersamaan pembakaran 1 gram lemak. Jadi:

300 kcal/7.7 kcal / 1000=0.038 kg sehari

Contoh ini mungkin bagi yang ingin kekalkan atau maintain ideal weight kerana penurunannya tidaklah terlalu ketara. Bagi yang ingin menurunkan 1 kg seminggu (minimum), kita perlu membakar 1,100 kcal sehari iaitu 0.14 kg selama 7 hari.



Prinsip yang sama juga digunakan kepada individu yang ingin menambah berat badan. Berat badan semata-mata bukan penentu sebab badan kita terdiri daripada komposisi tulang, otot, air, lemak, organ dan sebagainya. Jadi anda tidak perlu risau tentang turun naik berat badan yang terlalu ketara dalam sehari kerana pembentukan otot dan lemak mengambil masa yang lama.

Apa “plan” anda?

Sebagaimana belajar, bekerja, mengurus kewangan, melancong dan sebagainya, pengurusan berat badan dan kecergasan juga memerlukan perancangan. Jika tidak apa saja yang kita buat tidak akan berjaya jika tanpa:

1. Ilmu – “Plan/How-to” tambah/turun berat & lebih fit
2. Sistem – Tempoh masa (mesti ada “deadline”) & “follow-up”
3. Mentor – Orang yang berkeelayakan/berpengalaman dengan cara tersendiri

BINA MATLAMAT ANDA HARI INI



Contoh saya tetapkan matlamat:

=====

Matlamat 2014 (Fitness & Bodybuilding): S.M.A.R.T Goal Setting

=====

Buang 15kg lemak, tambah 5kg otot. $[(100\text{kg}-15\text{kg})+ 10\text{kg} - (5\text{kg})]= 90\text{kg}$.

Pelan transformasi 12 bulan.

Garisan masa (Timeline):

=====

BAKAR LEMAK PANTAS (CUTTING PHASE)

=====



Kaedah: High Intensity Interval Training (Cardio & Senaman Pemberat) +
Calorie Deficit Diet

Januari (-3kg)

Februari (-4kg)

Mac (-4kg)

April (-4kg)

=====

BINA OTOT (BULKING PHASE)

=====



Kaedah: Senaman Pemberat + Calorie Surplus Diet

Mei (+2kg)

Jun (+2kg)

Julai (+2kg)

Ogos (+2kg)

September (+2kg)

BAKAR LEMAK SEDERHANA (CUTTING PHASE)



Kaedah: Slow-moderate Cardio & Senaman Pemberat + Calorie Deficit

Oktober (-2kg)

November (-2kg)

Disember (-1kg)

p/s: Kejayaan bergantung kepada konsisten dan kerja keras (dan faktor hormon badan)

Berikut adalah pelan saya tersendiri untuk menurunkan berat sebanyak “8 KG 8 MINGGU” serta mengekalkan jisim otot. Saya tidak jamin hasil setiap orang akan sama kerana ia bergantung kepada “body type genetic”; “ectomorph” (kurus), “mesomorph” (bentuk tegap), dan “endomorph” (besar). Biasanya proses menambah berat badan bagi yang jenis “ectomorph” adalah lebih susah daripada proses penurunan berat badan bagi kategori “endomorph”. Saya andaikan pelan ini sesuai untuk semua orang.

#1 PEMAKANAN



Tidak semua makanan tersedia dengan fakta nutrisi melainkan jika kita membeli makanan yang tertulis di “packaging”. Anda boleh kira berapa gram yang sepatutnya dimakan, mengikut peratusan macro-nutrients seperti karbohidrat, protein dan lemak di

http://www.freedieting.com/tools/nutrient_calculator.htm . Jika anda mahu tahu berapa anggaran fakta nutrisi dalam jenis makanan tertentu sila lihat di <http://www.myfitnesspal.com/food/calorie-chart-nutrition-facts> dan <http://cekodok.com/calorie/>

Nutrition Facts	
Serving Size 1/3 cup dry (45g)	
Servings Per Container 10	
Amount Per Serving	
Calories 150	Calories from Fat 0
%Daily Value*	
Total Fat 0.5g	1%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 0mg	0%
Total Carbohydrate 35g	12%
Dietary Fiber 5g	20%
Sugars 0g	
Protein 5g	
Vitamin A 0%	Vitamin C 0%
Calcium 0%	Iron 10%
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories: 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Sat Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carb	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g

Contoh fakta nutrisi dalam hidangan bijirin (cereals)

#WEIGHT LOSS

	Breakfast (7am-8am)	Tea-Break (10am-11am)	Lunch (1pm-2pm)	Snacks (4pm-5pm)	Dinner (7pm-8pm)
Carbs	Oats/bijirin lain 1 mangkuk	Roti sandwich 1 pc	Nasi 1/2		Nasi 1/2
Protein	Telur ½ masak 2 pcs	Tuna/ Sardin	Ayam / Daging (1/4)	Kekacang / soya	Ayam / Ikan (1/4)
Fat			Kuah (2-3 sudu kecil)	Kekacang	
Vitamins, Minerals, Fibres		Buah 1 pc	Sayur / Buah (1/2)		Sayur/ Buah (1/2)

*Pelan tidak "rigid". Anda boleh ubahsuai mengikut citarasa sendiri. Nisbah yang dicadangkan untuk carbohydrates:protein:fats ialah 40:40:20.

#WEIGHT GAIN

	Breakfast (7am-8am)	Tea-Break (10am-11am)	Lunch (1pm-2pm)	Snacks (4pm-5pm)	Dinner (7pm-8pm)
Carbs	Nasi lemak 1 bungkus/ Oats	Roti Sandwich 2 pcs	Nasi 1 plate	Capati / Bihun Sup/ Kebab	Nasi 1 plate
Protein	Telur 2 pcs	Tuna / Sardin/ Telur	Ayam / Daging (1/4)	Daging/ Ayam	Ikan / Ayam (1/4)
Fat	Kuih 1 pc	Kuih 1 pc	Kuah (2-3 sudu kecil)	Kuih / Biskut 2 pcs	
Vitamins, Minerals, Fibres	Buah 1 pc	Buah 1 pc	Sayur / Buah (1/4)		Sayur / Buah (1/4)

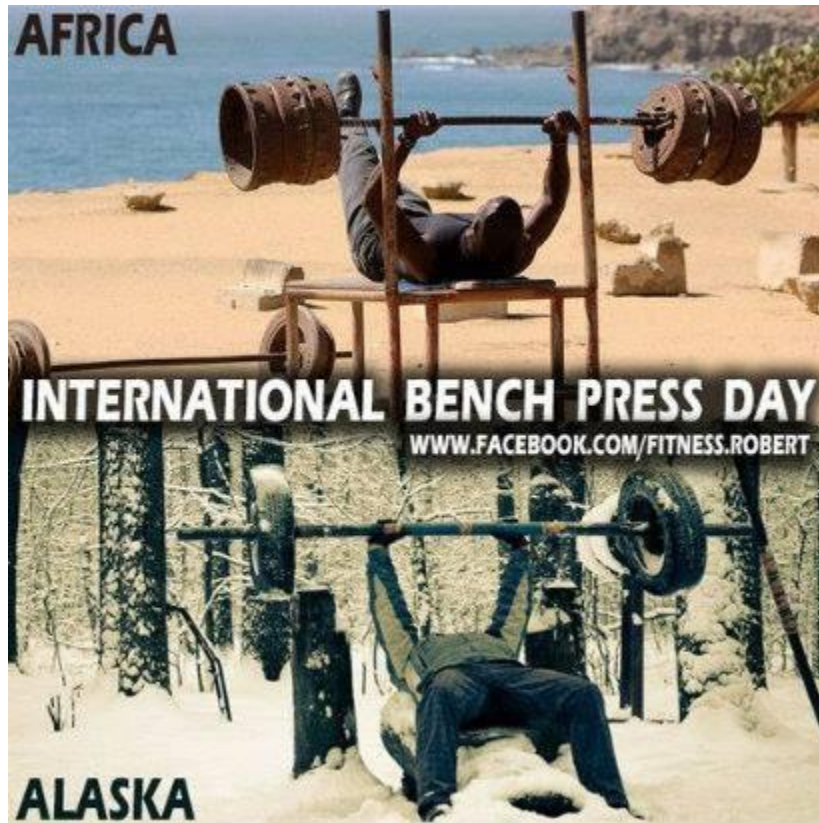
*Pelan tidak “rigid”. Anda boleh ubahsuai mengikut citarasa sendiri. Nisbah yang dicadangkan untuk carbohydrates:protein:fats ialah 50:30:20 jika anda seorang yang aktif.

#2 SENAMAN

#TURUN BERAT=CARDIO TRAINING



#TAMBAH BERAT=WEIGHT TRAINING



Dua kategori senaman ini adalah praktis biasa digunakan oleh professional sama ada untuk altlit “track & field” serta “body-building”. Jika anda serius untuk bina otot atau bakar lemak dalam satu masa, hampir mustahil, melainkan anda hanya mahu badan standard (medium-shape). Jadi pilih salah satu. Contohnya program 12 minggu untuk turunkan berat badan. 1. “BULK phase” (6 minggu) 2. “CUT phase” (6 minggu). Tambah berat badan sukar sedikit pada sesetengah orang. Jadikan 12 minggu (3 bulan) focus untuk BULK sahaja.

Senaman “Cardiovascular” adalah sangat efektif untuk mengira kadar degupan jantung, menunjukkan individu itu aktif atau kurang aktif. Di samping itu ia adalah senaman terbaik untuk membakar lebih banyak kalori, dalam erti kata lain, pembakaran lemak. Terdapat 3 tahap iaitu low, medium & high intensity. Low intensity; slow jog. Medium intensity; cycling. High intensity; swimming, jumping rope. Ada juga pakej high intensity training yang menggabungkan pelbagai gerakan. Antara high intensity cardio yang saya minat ialah Plyometric Circuit Training. Biasanya untuk latihan ahli sukan seperti bola sepak, bola keranjang dan sebagainya.



Senaman “Weight-lifting” amat sinonim dengan sukan bina badan.

Walaupun bagaimanapun, untuk mendapat bentuk badan yang cantik bagi orang biasa, senaman pemberat ini perlu. Supaya anda tidak kelihatan “skinny” tetapi “fit”. Senaman ini sangat sesuai untuk orang yang ingin menambah berat dalam kategori otot tanpa menambah lemak yang tinggi.

Apabila jisim otot bertambah, metabolisme bertambah sekaligus mempercepat proses pembakaran kalori. Jadi adalah penting untuk selang-selikan senaman cardio dan pemberat untuk turunkan lemak. Semasa proses “cut”/turun berat, saya buat 80% cardio 20% weight-lifting. Dalam tempoh “bulking” atau menambah otot, saya utamakan 80% weight-lifting 20% cardio.



Bahagian utama yang perlu dibina ialah otot chest, abs, back, shoulders, forearms, glutes dan legs (quads, harmstrings, calves). Anda boleh pilih untuk lakukan split training (satu bahagian satu hari), total body training (semua bahagian satu hari) dan sebagainya. Pastikan anda tidak “over-train” serta dapatkan rehat secukupnya. Otot perlukan rehat untuk mengembang. Jika tiada proses recovery, usaha kita tidak bermakna. Mungkin boleh praktis 2 days on 1 day off, atau selang sehari.

#3 SUPPLEMENT



Ini topic paling populer dan menarik. Suplemen apa yang sesuai dan “cepat” menampakkan hasil? Saya berani jamin, tanpa no #1 dan no#2 yang betul dan konsisten, no #3 selalunya hampir 100% tidak berhasil.

Saya hanya berkongsi apa yang saya praktis secara ringkas. Mungkin kajian suplemen secara keseluruhan atau jenama-jenama lain akan saya bentangkan dalam ebook yang lain. Jika anda seorang “hardcore/expert” “body-builder/athlete”, mungkin ada banyak lagi item yang perlu ditambah. Ini adalah asas kepada “beginner”.

1. Weight-Management Program

HERBALIFE

#Formula 1 Nutritious Mix Soy Powder Drink



Bagi khasiat sepenuhnya pada badan dengan Nutrisi Sel melalui 16 vitamin, mineral & nutrien penting

#Tea Mix



Membantu meningkatkan tenaga dalam tempoh kurang 5 minit,
dengan anti-oksidan & termogenik teh hijau untuk merangsang
tenaga & sokongan pengurusan berat badan

2. Body-Building

OPTIMUM NUTRITION

#Whey 100% Gold Standard

GOLD STANDARD 100% WHEY
WHEY PROTEIN ISOLATES • PRIMARY SOURCE

24G PROTEIN

5.5G BCAAs

4G GLUTAMINE & GLUTAMIC ACID

74 SERVINGS

NUTRIBOLD
sport nutrition magazine

Nutrition Facts

Serving Size 1 Rounded Scoop (30.4g)
Servings Per Container 74

	Per 100g	Per 30.4g	% RI per serve
Energy	1558kJ 372kcal	474kJ 113kcal	6%*
Fat	3.8g	1.1g	2%*
Of which Saturates	2.3g	0.7g	4%*
Carbohydrate	5.8g	1.8g	1%*
Of which Sugars	3.9g	1.2g	1%*
Fiber	1.9g	0.6g	†
Protein	78.5g	23.9g	48%*
Salt	0.61g	0.185g	3%*
Calcium	463mg	141mg	18%*
Sodium	244mg	74mg	†

* Reference intakes of an average adult (8400 kJ/ 2000 kcal).
† Recommended Reference Intake not established.

INGREDIENTS: Protein Blend (Whey Protein Isolate* [contains Emulsifier: Soya Lecithin], Whey Protein Concentrate*, Hydrolyzed Whey Protein Isolate*), Fat-Reduced Cocoa Powder, Flavorings, Sweeteners (Acesulfame K, Sucralose), Enzyme Complex (Amylase, Protease, Cellulase, Beta-D-Galactosidase, Lipase). *From Milk

ALLERGEN INFORMATION: CONTAINS MILK AND SOYA (LECITHIN) INGREDIENTS.

MAY CONTAIN: GLUTEN, EGGS, PEANUTS AND NUTS

Sumber protein yang sama dengan mass gainer tetapi kurang karbohidrat & lemak. Sesuai untuk maintain muscle mass semasa fasa CUT.

BSN

#True Mass Gainer



Sumber protein yang tinggi karbohidrat, protein & lemak. Sesuai untuk “hard-gainer” iaitu kategori susah untuk tambah berat & bina otot yang besar semasa fasa BULK.

Suka Laporan Ini?

Terima kasih kerana sudi menyebarkan maklumat ini. Semoga ia dapat membantu untuk manfaat orang yang tersayang. Jika matlamat seperti di bawah ini yang anda idamkan, saya doakan anda berjaya!





25 MINUTES A DAY

FAILURE IS NOT AN OPTION.

IT'S REQUIRED.

BeachbodyChallenge.com

#LIKE & #SHARE our Facebook Fan Page

<https://www.facebook.com/healthyfitclub>

Jika anda ingin mendapatkan khidmat rundingan, supplement, serta pakej ebook panduan, sila PM (private message) dengan admin

<https://www.facebook.com/healthyfitclub>

=====

Ebook "***Teknik Malas Turun 20 kg Kurang 5 Bulan***"

=====

Ebook ini membantu pembaca ebook percuma:

+Kenal pasti jenis dan menu makanan untuk turun berat 4kg ke 5kg kurang
1 bulan

+Mahukan teknik bakar lemak dengan cepat

+Bangkit daripada kegagalan dan mahu mencapai bentuk badan yang
diimpikan

=====

Pakej Bonus

=====

+Pelan Mudah dan Teknik Cepat Bakar Lemak

+Pelan 14 Hari Turunkan 2Kg Tanpa Senaman

+Exclusive: Rahsia Amalan Kekal Cantik dan Sihat Dalam Islam

+Layak untuk masuk ke group coaching dalam pengurusan berat badan

"Apabila anda buat keputusan tentang apa yang paling penting dalam hidup, inilah masa untuk melantik coach" -Robert Kiyosaki-

Pembaca ebook percuma layak mendapat kupon DISKAUN 50% (terhad kepada 50 orang pertama) bagi bagi pakej ini.

p/s: Jumpa anda di Private Coaching Group Healthy Fit Club