



GREEN WORLD

PENTINGNYA MEMBANGUN OTOT

By Green World International Business School

-- GREEN WORLD --





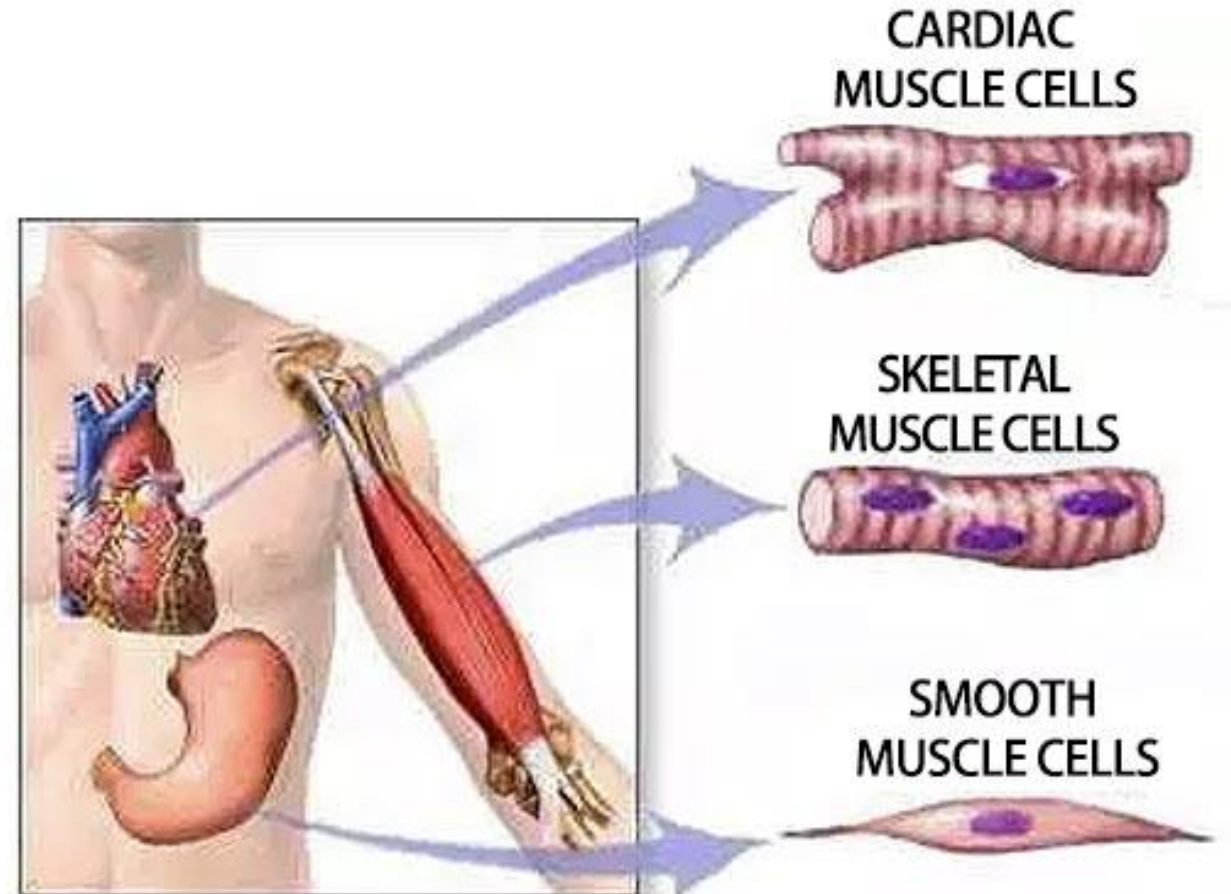
Otot – Bagian dari Sistem Muskuloskeletal

- Tulang seperti infrastruktur, dan otot seperti sumber tenaga
- Dengan adanya kontraksi otot maka terjadilah pergerakan sendi, akibatnya kita dapat berjalan, makan, bahkan melakukan gerakan motorik halus

-- GREEN WORLD --

Jenis-jenis Otot

- 3 jenis sel otot: sel otot rangka, jantung, dan otot polos
- Sel otot rangka membentuk jaringan otot yang terhubung ke kerangka mempunyai fungsi penting dalam pergerakan
- Sel otot jantung membentuk lapisan otot tengah jantung
- Sel otot polos bertanggung jawab atas gerakan refleks



Lemak VS. Otot

- Sel lemak menyimpan lemak dan bertindak sebagai cadangan bahan bakar untuk menghasilkan panas bagi tubuh
- Sel otot membantu membakar kalori
- Kita akan terlihat kuat ketika kita memiliki lebih banyak otot
- Kita akan terlihat gemuk ketika kita memiliki lebih banyak lemak

-- GREEN WORLD --



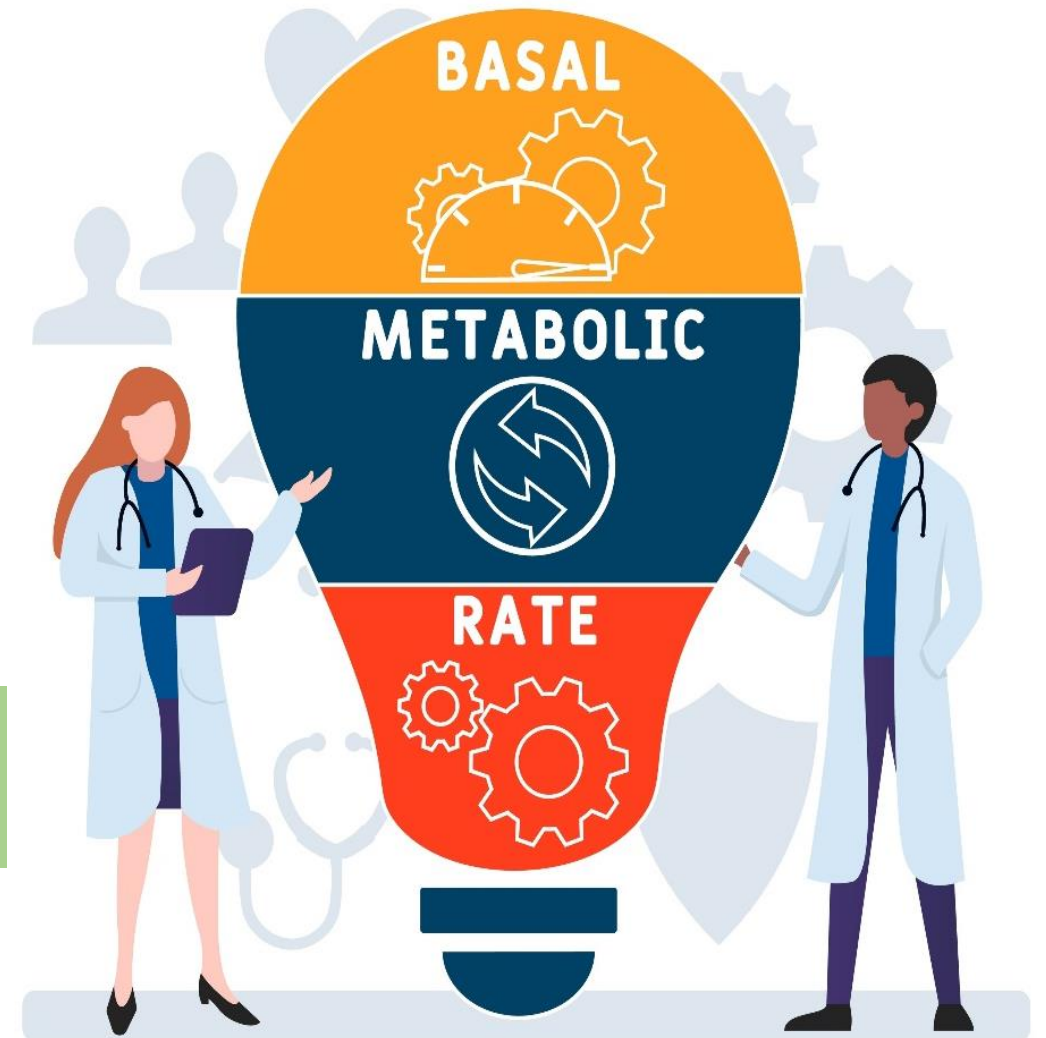
Manfaat Kesehatan Pertama dari Pembentukan Otot

Meningkatkan Tingkat Metabolisme Basal (BMR)



Tingkat Lemak Tubuh \uparrow \rightarrow BMR \downarrow
Banyaknya Otot \uparrow \rightarrow BMR \uparrow

-- GREEN WORLD --

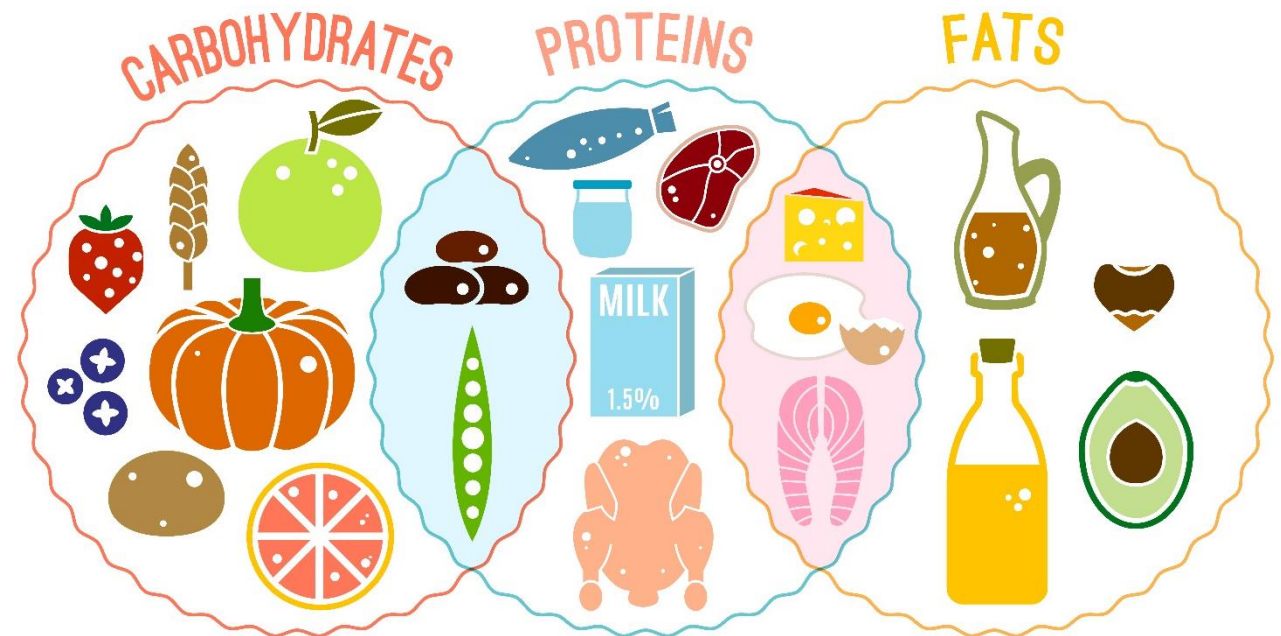


Manfaat Kesehatan ke-2 dari Pembentukan Otot

Protein: Pembakaran 20-30%
Karbohidrat: membakar 5-10%
Lemak: membakar 0-3%

-- GREEN WORLD --

Protein membakar lebih banyak
kalori daripada karbohidrat & lemak





Kita Membutuhkan Suplemen Protein+ Pengganti Makanan

- Minuman Kesehatan Blueberry Slimming Body
- Blueberry Nutrimax
- Spirulina Plus Capsule

-- GREEN WORLD --

Minuman Kesehatan Blueberry Slimming Body



Sumber protein, serat makanan, dan berbagai nutrisi yang baik untuk orang-orang dalam program pembentukan otot



Blueberry Nutrimax

- Kaya protein dan rendah karbohidrat dengan vitamin, mineral, dan fitonutrien yang melimpah
- Pengganti makanan yang baik
- Terutama baik untuk orang yang membutuhkan tambahan nutrisi

Spirulina Plus Capsule

- Sumber protein yang baik
- Berbagai vitamin, mineral & fitonutrien
- Meningkatkan kesejahteraan umum

-- GREEN WORLD --



Pembentukan Otot

Untuk Membentuk Tubuh Sehat

Push-up

Sit-up

Renang

Jalan cepat

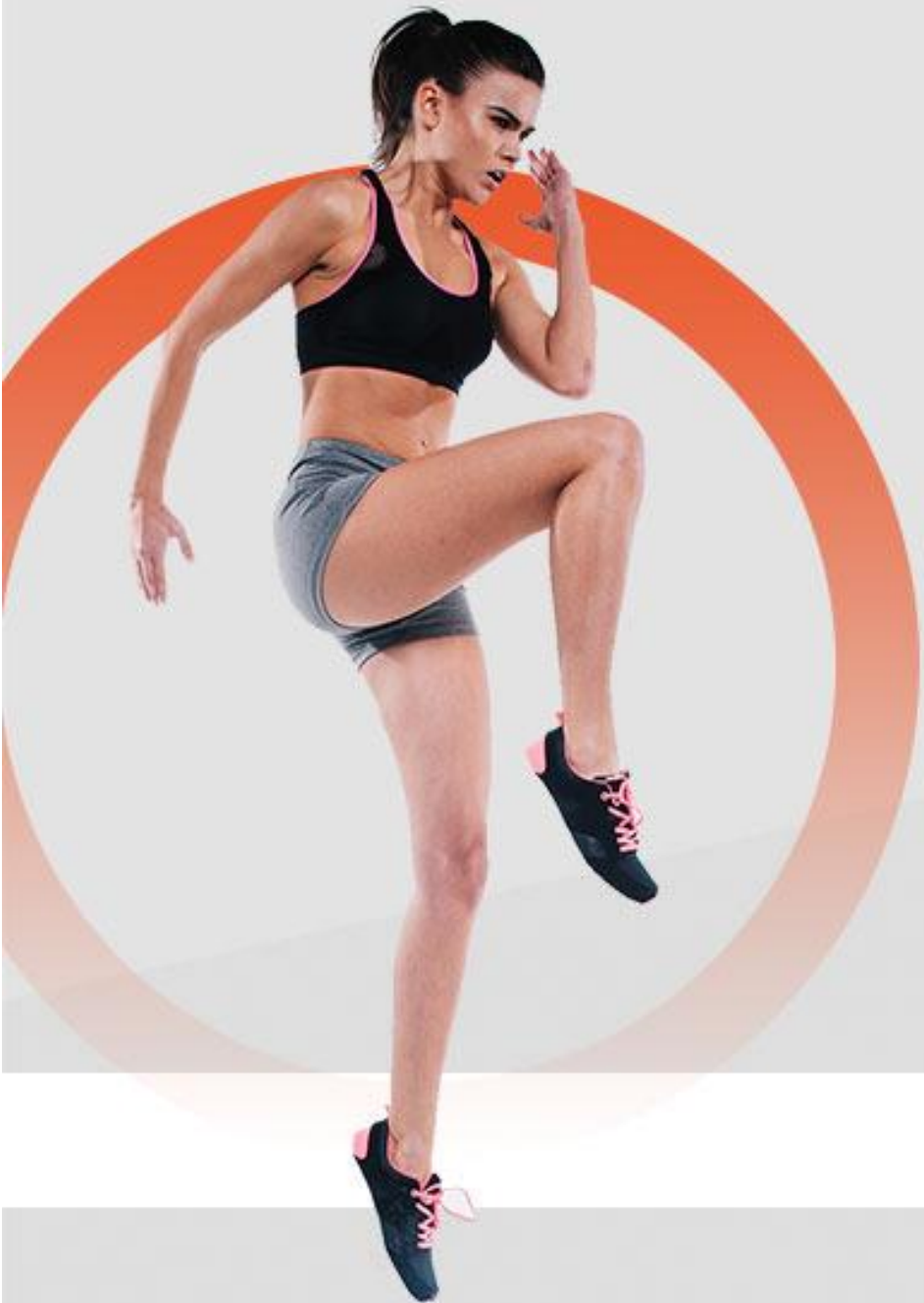
Berlari

Pull-up...

Atau ikuti panduan instruktur kebugaran

-- GREEN WORLD --





TERIMA KASIH

Membentuk Otot untuk Mencapai Tubuh Sehat