



GREEN WORLD

Apa yang hilang dari Tubuh Kita, Lemak atau Air?

- - By Green World International Business School - -





Lemak atau Air?

Bagaimana cara menurunkan berat badan dengan cara yang sehat?



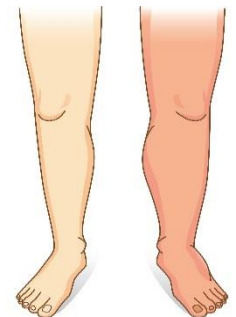
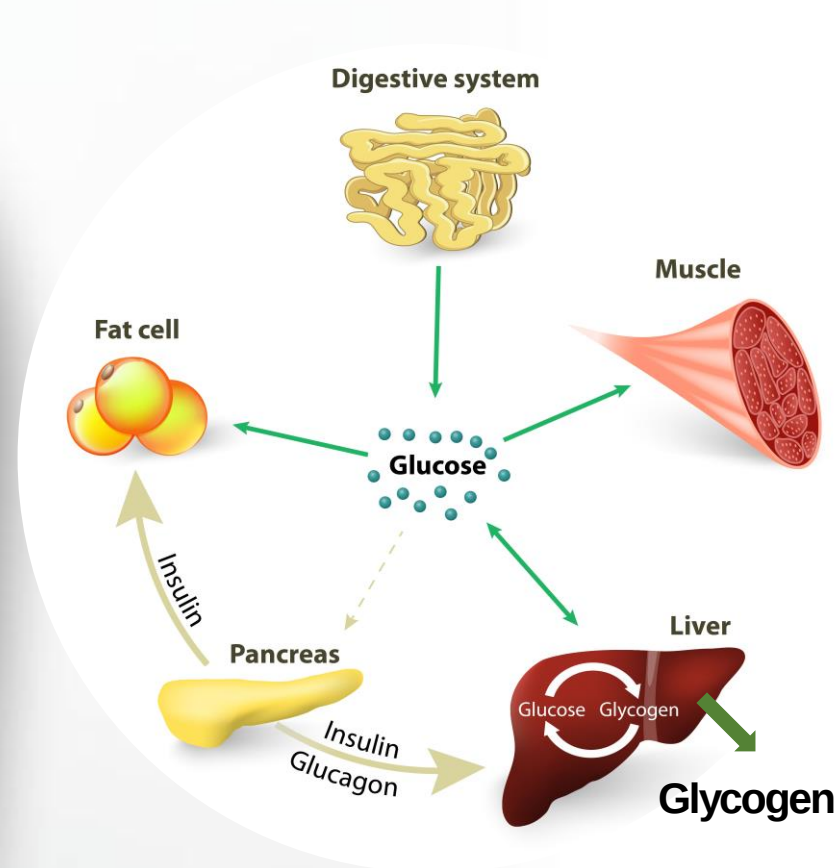


**Kita kehilangan berat badan.
Selamat!
Tapi tunggu dulu**



- Natrium menahan air
- 1 sendok teh garam menampung 12 pon air ekstra
- Berapa sendok teh garam yang kita konsumsi setiap hari?
- Beberapa kilogram pertama yang kita turunkan di awal program penurunan berat badan adalah
- **AIR!**

Garam & Gula Menyebabkan Retensi Air



Bagaimana Kita Membakar Energi?



3 Makanan Sumber Energi



Lemak 20-30%



Karbohidrat 60-65%



Protein 10-15%

- Saat kita mengonsumsi makanan seimbang, tubuh kita menggunakan ketiga nutrisi tersebut untuk mengisi energi dengan rasio tertentu. 60-65% energi disediakan oleh karbohidrat, 20-30% lemak dan 10-15% protein
- Saat berpuasa, glikogen terlebih dahulu dibakar menjadi energi
- Jika glikogen habis, tubuh mulai memecah lemak & protein untuk menjadi bahan bakar.
- Dengan gaya hidup yang tidak banyak bergerak, lebih banyak otot yang dipecah
- Dengan sering berolahraga, lebih banyak lemak yang dipecah
- Memecah 1 g glikogen menghabiskan 3,5 g air

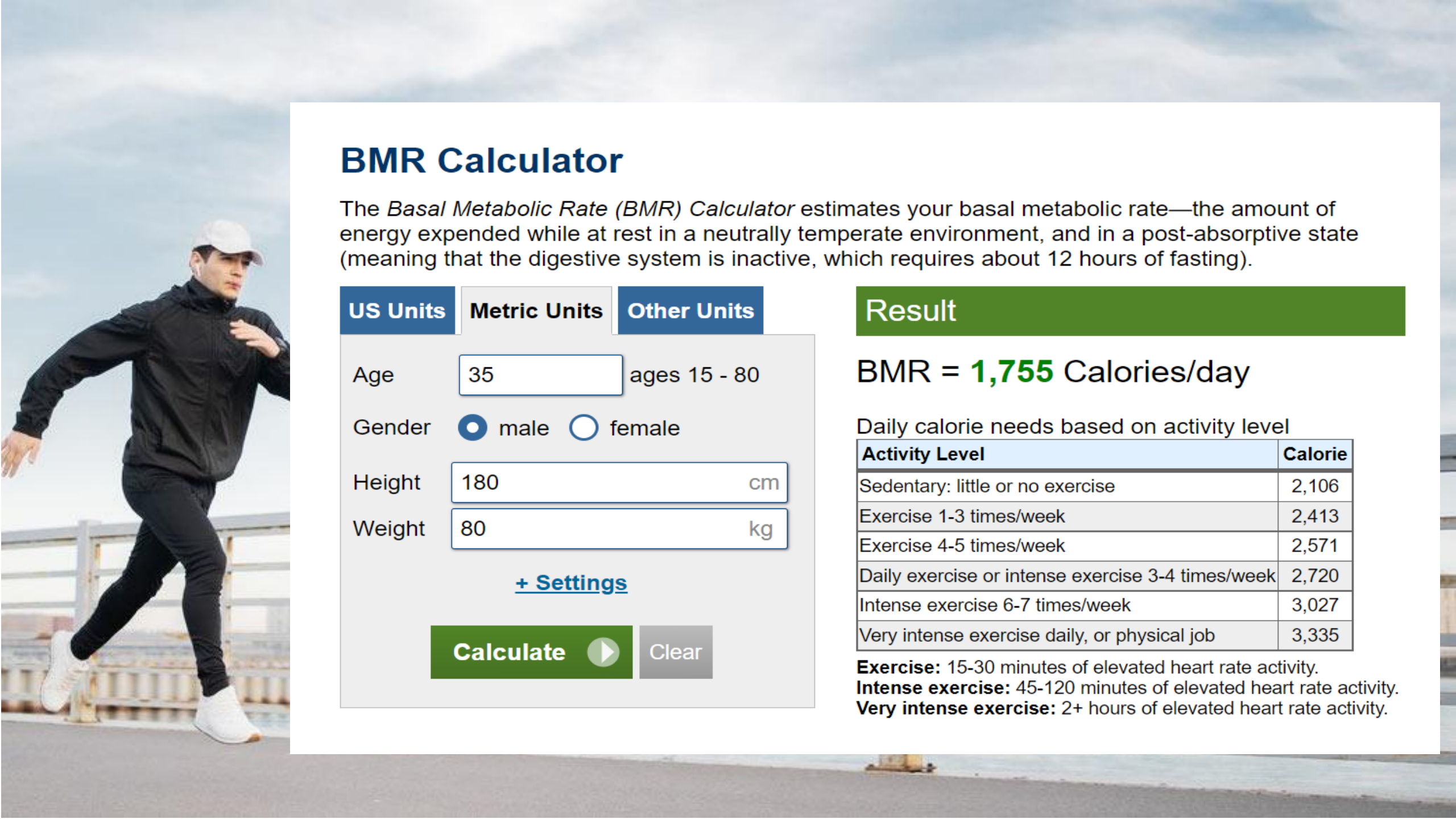
Penurunan berat badan jangka panjang tanpa olahraga menyebabkan penurunan berat badan yang menyebabkan hilangnya otot

Program Penurunan Berat Badan yang Sehat Untuk Kita :



1. Asupan kalori < Pembakaran kalori
2. Olahraga lebih sering
3. Asupan karbohidrat yang cukup untuk mempertahankan metabolisme basal
4. Asupan nutrisi penting
5. Minum air yang cukup





BMR Calculator

The *Basal Metabolic Rate (BMR) Calculator* estimates your basal metabolic rate—the amount of energy expended while at rest in a neutrally temperate environment, and in a post-absorptive state (meaning that the digestive system is inactive, which requires about 12 hours of fasting).

US Units

Metric Units

Other Units

Age

ages 15 - 80

Gender

☒ male ☐ female

Height

cm

Weight

kg

[+ Settings](#)

Calculate

Clear

Result

BMR = **1,755** Calories/day

Daily calorie needs based on activity level

Activity Level	Calorie
Sedentary: little or no exercise	2,106
Exercise 1-3 times/week	2,413
Exercise 4-5 times/week	2,571
Daily exercise or intense exercise 3-4 times/week	2,720
Intense exercise 6-7 times/week	3,027
Very intense exercise daily, or physical job	3,335

Exercise: 15-30 minutes of elevated heart rate activity.
Intense exercise: 45-120 minutes of elevated heart rate activity.
Very intense exercise: 2+ hours of elevated heart rate activity.

Green World



- Botol Tourmaline
- Cordy Capsule
- Gynno Capsule (untuk pria)
- Clear Drink Changjingjing



Botol Tourmaline



- Mengubah kelompok molekul air besar menjadi lebih kecil
- Mengubah nilai pH air menjadi sedikit basa (8,0-9,0)
- Melepaskan ion negatif yang berfungsi sebagai antioksidan



Cordy Capsule & Gynno Capsule



- Cordy Capsule membantu melindungi ginjal dari kerusakan racun & meningkatkan energi selama berolahraga
- Gynno Capsule (untuk pria) memperkuat fungsi ginjal dalam metabolisme cairan



Clear Drink Changjingjing



- Kaya akan mineral, vitamin, serat makanan dan antioksidan
- Mengurangi penyerapan lemak & memperbanyak penyerap air untuk melumasi dinding usus
- Mempromosikan ekskresi racun dalam program penurunan berat badan





TERIMA KASIH

- - Menghilangkan Air Sebelum Membakar Lemak - -

