

8 petua kuruskan badan untuk slim sepanjang hayat

Pada blog post kali ini saya nak kongsi 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. Kongsikan pelan pelangsingan anda bersama rakan atau lebih baik lagi dapatkan rakan yang bersama-sama mengikuti pelan pelangsingan yang sama. Kajian menunjukkan bahawa pengumuman 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 metabolisme 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 menukarkan gula kepada tenaga.

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

Daun Stevia – Merupakan pemanis semulajadi, tiada kalori, tiada gula. Meneurut 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 seharian.

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 .





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 Fast: Over 50 Incredible Weight Loss Tips and Weight Loss Motivation Secrets Revealed (Weight Loss,	❌ 15 Amazing Benefits of Green Tea	❌ New evidence for how green tea, apples could protect health
--	---	--

Lose Weight)
(Volume 1)