

# 4 Petua Menurunkan Berat Badan Dengan Cepat

Jika anda ingin menurunkan berat badan dengan cepat, perkara pertama yang anda perlu sedar ialah anda mungkin tidak akan menurunkan berat badan secepat yang anda mahukan.

Bagi sesetengah orang, 1 kg seminggu adalah pantas. Lebih daripada 1 kg seminggu secara amnya dianggap tidak sihat, melainkan anda sangat berlebihan berat badan. Jika anda mempunyai 7 kg untuk dihilangkan semuanya dalam masa dua minggu, anda perlu menyesuaikan pemikiran anda atau anda akan sangat kecewa, atau anda akan menggunakan kaedah berat badan yang benar-benar tidak sihat dan ada risiko membuat diri anda sakit.

Namun, jika anda perlu menurunkan berat badan dengan cepat dalam tempoh beberapa hari atau seminggu hanya untuk memakai pakaian pada hujung minggu, sebagai contoh, dan anda menyedari bahawa jika anda menurunkan berat badan dengan cepat, anda mungkin akan memakainya semula selepas itu.

Apabila anda menurunkan berat badan dengan cepat, anda kehilangan berat air, bukan lemak sebenar. Jadi selagi anda memahami bahawa penurunan berat badan anda yang cepat adalah perkara yang sangat sementara yang mudah dibuat semula dan anda tidak mengambil risiko kesihatan anda untuk melakukannya, anda mungkin sangat gembira dengan hasilnya.

Pertama, hentikan minum apa-apa yang mengandungi kalori di dalamnya. Hanya itu sahaja boleh membantu anda menurunkan berat badan dengan cepat. Tiada minuman gula dalam kopi anda, tiada soda selain soda diet, dan tiada jus buah atau air

berperisa yang mengandung kalori di dalamnya. Hanya langkah ini sahaja boleh mengurangkan ratusan kalori harian anda. Gantikan minuman bergula tersebut dengan air. Jangan minum 2 liter air dalam sekali duduk, malah ianya berbahaya, tetapi cuba minum air secara perlahan-lahan sepanjang hari.



Kedua, jika anda benar-benar ingin **menurunkan berat badan dengan cepat**, anda boleh mengurangkan kalori anda secara drastik. Walaupun 1200 kalori benar-benar melebihi **diet** kelaparan, jika anda menghadkan diri anda kepada itu atau kurang untuk masa yang singkat sahaja seperti beberapa hari, ia tidak akan membahayakan anda. Kita semua pernah mengalami hari-hari di mana kita sakit dengan selesema atau kita tidak sihat dan kita makan sangat sedikit. Ia berlaku dari semasa ke semasa secara semula jadi, jadi melakukannya dengan sengaja untuk masa yang singkat tidak akan merugikan anda, cuma jangan membuat keputusan untuk kelaparan sebagai kaedah untuk **penurunan berat badan** jangka panjang.



Ketiga, ambil makanan yang mudah di hadam seperti **sup sayur-sayuran** dengan sedikit lemak di dalamnya. Sup boleh membantu anda berasa lebih kenyang semasa anda makan sedikit makanan dan menghilangkan perut yang berkeroncong yang pasti akan berlaku sekurang-kurangnya beberapa kali jika anda **mengurangkan kalori** anda secara drastik. Minum sup berperisa, atau sup sayur-sayuran jernih atau berasaskan tomato untuk hasil terbaik.



Keempat, elakkan kentang dan kanji seperti jagung dan kacang. Pilih brokoli, salad, bayam, saderi dan sayur-sayuran lain.

Dan ambil multivitamin, supaya anda masih mendapat nutrien penting semasa anda **menurunkan berat badan** dengan cepat.



4 petua ini akan membantu anda **menurunkan berat badan** dengan cepat. Walau bagaimanapun, anda harus bertanya dengan doktor peribadi anda untuk memastikan anda cukup cergas secara fizikal untuk **menurunkan berat badan** dengan cepat.

Selain itu anda juga boleh mengambil pemakanan supplemen tambahan seperti **MRT (Meal Replacement Therapy)** untuk membantu anda mengawal pemakanan dengan lebih sihat semasa anda melakukan **diet** di dalam **menurunkan berat badan** anda.



**Untuk mendapatkan produk Edmark yang menggunakan konsep P4 Healthy Slimming Program, anda boleh melayari web ini dengan klik di sini.**

Langkah pertama – selepas klik web di atas sila pilih ‘Negara’

Langkah kedua – selepas memilih negara sili klik samada ‘Shop as customer’ ataupun ‘Become as a distributor’.

Langkah Ketiga – pilih produk dan pakej pilihan dan membuat pembayaran secara online.

# EDSHOP

WELCOME TO EDSHOP

Select Your Country



Shop As Customer



Become A Distributor

**OUR PRODUCTS**



**P4 HEALTHY  
SLIMMING PROGRAM**



**BEAUTY  
PACK**



**LIFESTYLE  
BEVERAGES**



**COFFEE  
COLLECTION**



**HEALTHCARE &  
WELLNESS**