

Oleh: Arsyad Zain

Panduan Komprehensif

Diet & Langsing



**Gemuk, Gempal,
Gendut
tapi Gebu?**

**Ketahui
Fakta Penting
tentang Kalori,
Metabolisme,
Amalan dan
Kegagalan Diet**

PerfectSlimDiet.Com



[DAPATKAN SEGERA Panduan Komprehensif Diet & Langsing](http://PerfectSlimDiet.Com)

ISI KANDUNGAN

1. Obesiti Dan Kesannya	6
2. Pengenalan Kepada Diet Dan Pemakanan Sihat	
2.0 Saranan Pemakanan	8
2.1 Panduan Piramid Makanan	9
2.2 Lemak Dan Kesannya	11
3. Fakta Penting Tentang Kalori	
3.0 Apa itu Kalori?	12
3.1 Keperluan Kalori Badan	13
3.2 Kaitan Kalori Dengan Berat badan	14
3.3 Panduan kalori Dalam Makanan	15
3.4 Jumlah Kalori Berdasarkan Aktiviti	18
4. Masalah Berat Badan.	
4.0 Adakah Berat Badan Anda Ideal?	20
4.1 Punca Masalah Berat badan	23
4.2 Langkah Memulakan Diet	28
5. Kadar Metabolisme Badan	
5.0 Apa itu Kadar Metabolisme?	34
5.1 Tingkatkan Metabolisme- Senaman	35
5.2 Tingkatkan Metabolisme- Cara Hidup Sehari-hari	39
5.3 Tingkatkan Metabolisme- Diet	41

6.	Jenis Diet	
6.0	Diet Rendah Lemak	46
6.1	Diet Rendah Karbohidrat	47
6.2	Diet Rendah Kalori	48
6.3	Diet Atkins	49
6.4	Implikasi Terhadap Amalan Diet	52
7.	Bahaya Langsing Drastik	
7.0	Langsing Cepat Bukan Penyelesaian	54
7.1	Bahaya Langsing Drastik	55
8.	Tanggapan salah Tentang diet	
8.0	Pelbagai Tanggapan Salah Diet	56
8.1	Mitos tentang Diet	60
9.	Petua Langsing	
9.0	Ramping Semulajadi	63
9.1	Petua Tradisional - Langsing	72
9.2	Petua Tradisional - Perut Buncit	73
10.	Fakta Tentang Keperluan Air	
10.0	Air dan Keperluan	74
10.1	Sumber air dalam badan	75
10.2	Kenapa badan perlukan air	76
10.3	Faktor keperluan air	77
10.4	Tanda badan kekurangan air	78
11.	Penutup	79

Maklumat Tambahan Yang Bakal Diberikan

	<ul style="list-style-type: none">● Mengandungi penerangan terperinci tentang panduan pemakanan yang disarankan berdasarkan piramid makanan.● Kaitan lemak dan kalori dan langkah mengawal pengambilan lemak ke dalam badan.
	<ul style="list-style-type: none">● Panduan Kalori dalam makanan yang lengkap. Panduan ini boleh dijadikan rujukan seharian anda.● Antara kandungannya adalah nilai kalori dalam buah-buahan, sayur-sayuran, lauk-pauk, ulam-ulaman dan kuih muih.
	<ul style="list-style-type: none">● Mengandungi fakta penting tentang lemak termasuklah jenis lemak, contoh kuantiti kandungan lemak dalam setiap hidangan, dan bahaya lemak kepada kesihatan.● Bagaimana mengurangkan lemak di dalam hidangan terutamanya semasa proses penyediaan makanan.
<p>BONUS..</p> <p>..BONUS</p> <p>BONUS..</p>	<ul style="list-style-type: none">● Tip, panduan dan fakta terkini yang akan dihantar terus pada setiap bulan sebagai maklumat dan rujukan penting kepada anda.● Sokongan dan motivasi daripada pihak Perfect Slim Diet Dot Com yang akan dihantar terus kepada email anda pada setiap bulan.

[DAPATKAN SEGERA Panduan Komprehensif Diet & Langsing](#)

Apakah Kelebihan Memiliki Panduan Komprehensif Diet & Langsing?

- 1. Kandungannya yang begitu komprehensif merangkumi pelbagai topik penting tentang amalan diet. Kandungan keseluruhan meliputi 79 muka surat.**
- 2. Penerangan terperinci tentang cara meningkatkan kadar metabolisme badan.**
- 3. Penerangan terperinci tentang kalori dan kenaikan berat badan.**
- 4. Dan pelbagai tajuk lain yang bakal menjadi informasi amat berguna untuk amalan diet anda dan seterusnya membantu mendapatkan badan yang langsing.**
- 5. Maklumat tambahan yang merupakan saranan daripada pakar kesihatan dan nutrisi. Maklumat-maklumat tambahan lain juga samada risalah ataupun petikan-petikan penting daripada sumber-sumber lain juga akan sentiasa diberikan dari masa ke semasa.**
- 6. Motivasi dan sokongan berserta pelbagai informasi tentang diet, teknik menguruskan badan, tip, panduan dan pelbagai maklumat akan terus dihantar kepada email anda pada setiap bulan. Ini pasti akan membantu anda semua melengkapkan diri dengan pelbagai informasi tentang amalan diet yang sempurna lantas menjadi panduan berguna ke arah menurunkan berat badan.**

[DAPATKAN SEGERA Panduan Komprehensif Diet & Langsing](#)

PENUTUP

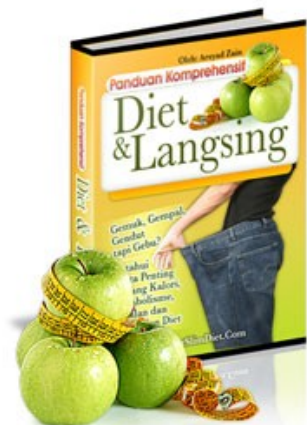
Inginkan bentuk badan yang cantik dan menawan adalah impian dan cita-cita semua orang. Bukannya sesuatu yang mustahil untuk mencapai impian tersebut sekiranya saranan dan panduan yang telah terkandung di dalam [panduan Konprehensif Diet & Langsing](#) ini diamalkan.

Seperti yang telah dihuraikan, pemakanan berhemah dan amalan senaman adalah 2 faktor asas penentu kejayaan seseorang. Kejayaan bukan terletak sepenuhnya pada ubat-ubatan, produk pelangsingan ataupun dengan hanya berlapar (tidak makan). Ianya memerlukan kesungguhan di dalam diri anda dan sedikit perubahan di dalam amalan cara hidup. Pastikan anda menyokong diri anda sendiri dan bersungguh di dalam menjalani program diet. Dengan adanya kesungguhan daripada diri anda sendiri, pasti ramai yang akan membantu anda dan memberi semangat dan galakan kepada anda. Inilah kunci utama kejayaan seseorang dalam mencapai berat badan seperti yang dimpikan.

Akhir sekali, saya berharap akan **berjumpa** anda semula **pada setiap Newsletter saya yang akan dihantar pada setiap bulan terus ke email anda.** Newsletter ini bakal menyajikan anda pelbagai Tip, Panduan dan Maklumat tentang Diet. Ianya juga akan menjadi pendorong lantas akan meningkatkan moral dan semangat anda di dalam tempoh menjalani program diet. **PASTIKAN ANDA MENDAFTAR.....**

arsyad zain

[Panduan Komprehensif Diet & Langsing](#)



[DAPATKAN SEGERA Panduan Komprehensif Diet & Langsing](#)