

 **HERBALIFE**
EST. 1980

 **HERBALIFE**

Tetap Bugar
Saat Berpuasa
Bersama Herbalife



Tetap Bugar Saat Berpuasa

Berpuasa di bulan Ramadan bukanlah alasan untuk tampil lesu. Walau tidak makan dan minum di siang hari, Anda wajib tampil bugar saat bertemu kerabat. Secara fisik, puasa hanya mengubah waktu makan. Anda baru bisa menikmati makanan selepas matahari tenggelam.

Secara psikologis, seseorang banyak mengalami ujian di siang hari. Salah satu bentuk ujiannya adalah, apakah Anda sanggup menahan diri untuk tidak belanja makanan dan minum untuk berbuka dalam jumlah berlebihan? Tanpa sadar, makanan dan minuman yang melimpah turut memengaruhi keinginan Anda untuk terus makan. Selanjutnya berat badan jadi tidak terkontrol dan manfaat puasa yang menyehatkan tubuh akan sulit diraih.

Agar tak lapar mata saat berbelanja, ada baiknya buatlah menu yang mencukupi kebutuhan nutrisi harian Anda. Sebagai panduan menyusun menu, Herbalife memberikan tip agar tiap suapan makanan yang masuk memiliki arti bagi tubuh Anda.

Selamat berpuasa!

PT. Herbalife Indonesia



Daftar Isi

Manfaat Puasa	Hal 1-2
Bagaimana Menjaga Nutrisi Tetap Seimbang Lakukan Ini	Hal 2 Hal 3-5
Panduan Pola Makan Saat Berpuasa	Hal 6
Contoh Menu Puasa	Hal 7-8
Resep	Hal 8-10
Kulit Makin Cantik Saat Puasa? Bisa!	Hal 11-12

Manfaat Puasa

Menjalankan puasa ternyata memberikan efek positif pada tubuh. Walau tidak makan dan minum di siang hari, ternyata tubuh bisa lebih sehat bila puasa dijalani dengan benar.

1. Mengontrol berat badan

Saat berpuasa, tanpa sadar Anda turut memperbaiki pola makan yang selama ini berantakan. Dengan jam makan yang teratur, yakni sahur dan berbuka, memudahkan Anda mengontrol apa yang akan dimakan.

2. Detoksifikasi

Detoksifikasi adalah proses normal tubuh mengeluarkan racun melalui hati, usus besar, ginjal, paru-paru, kelenjar limpa, dan kulit. Salah satu contoh bentuk detoksifikasi alami adalah buang air besar. Sayangnya, kegagalan sering terjadi karena kualitas makanan tidak memudahkan proses pembersihan. Misalnya, kurang serat dan minum air, atau banyak mengonsumsi makanan tinggi lemak. Sebab, umumnya makanan tersebut sulit dikeluarkan. Namun dengan berpuasa, setidaknya Anda menghentikan masuknya makanan dan minuman yang berpotensi membentuk sampah di dalam tubuh. Manfaatkan sistem pencernaan yang sedikit bersantai ini dengan minum cukup air dan konsumsi serat saat sahur atau berbuka agar proses detoksifikasi alami lebih lancar.



3. Memperbaiki metabolisme

Metabolisme tubuh seperti produksi hormon, enzim, penggunaan zat gizi, dan penggunaan oksigen yang biasanya kacau karena pola hidup yang buruk, perlahan kembali teratur saat menjalani puasa.

4. Memaksimalkan penyerapan nutrisi

Dengan membaiknya sistem pencernaan, konsumsi air cukup, dan pola makan yang teratur maka nutrisi dari makanan yang dikonsumsi bisa dimanfaatkan maksimal oleh tubuh.



5. Meningkatkan konsentrasi

Bila selama ini Anda berpikir bahwa puasa membuat konsentrasi Anda menurun, ini salah. Justru dengan berpuasa Anda lebih berkonsentrasi saat bekerja sebab Anda tidak berfokus memikirkan makanan.

6. Pola hidup lebih baik dan tubuh lebih sehat

Tanpa sadar saat berpuasa Anda sedang menuju pola hidup lebih baik yang menyehatkan tubuh.

Bagaimana Menjaga Nutrisi Tetap Seimbang?



*Pilih waktu olahraga yang sesuai dengan kondisi tubuh Anda: Pagi hari setelah sahur, 1,5 - 2 jam sebelum berbuka puasa dan setelah berbuka.

Lakukan ini!

Lakukan langkah-langkah berikut agar Anda tetap bugar saat berpuasa.

1. Awali dengan sahur penuh energi

- Pastikan menu Anda mengandung karbohidrat kompleks (nasi merah, oat, sayuran, buah, dan kacang-kacangan). Makanan tersebut umumnya mengandung serat lebih banyak yang bekerja memperlambat proses pencernaan sehingga memberi rasa kenyang lebih lama.
- Segelas F1 Nutritional Shake Mix yang rendah GI (21-24) membantu mengontrol peningkatan gula darah sehingga tubuh tidak merasa cepat lapar.
- Jangan lupa sertakan makanan sumber protein seperti ikan, telur, ayam, daging. Agar asupan protein harian tetap terpenuhi, tambahkan Personalized Protein Powder pada shake Anda.
- Kurangi karbohidrat sederhana (roti, mi, dan kue). Makanan tersebut membuat tubuh melepaskan insulin dengan cepat. Sehingga Anda akan merasa cepat lapar karena tubuh meminta asupan energi baru.
- Makanan yang digoreng menyebabkan ikatan oksigen berkurang hingga 20%. Kurangi makanan ini karena bisa mengandung rasa kantuk.
- Untuk menjaga stamina dan kesehatan jantung, lengkapi sahur Anda dengan asam lemak omega 3 dari Herbalifeline. Serta tingkatkan asupan antioksidan dari Mega Garlic dan Tri-Shield.



2. Ayo bergerak

Puasa bukan alasan untuk tidak berolahraga. Kunci agar tidak terlalu lelah adalah tepat memilih waktu olahraga. Berikut waktu yang disarankan untuk berolahraga saat puasa.

- Setelah sholat subuh. Udara pagi yang segar membuat tubuh tidak cepat haus. Pilih olahraga ringan seperti jogging atau sepeda santai.
- 1½ - 2 jam sebelum berbuka. Dengan jarak antara waktu olahraga dan waktu berbuka yang tidak berjauhan, tubuh dapat langsung menggantikan kehilangan cairan dan energi saat berolahraga.
- Malam hari setelah berbuka. Anda bisa melakukan olahraga yang bertujuan meningkatkan kekuatan dan massa otot karena asupan nutrisi sebelum dan sesudah olahraga bisa dipenuhi.

Setelah menetapkan waktu untuk berolahraga, pilih juga olahraga yang cocok dengan usia Anda. Karena tidak semua jenis olahraga bisa dilakukan oleh semua usia. Pilih yang sesuai agar tidak membahayakan diri sendiri.

USIA	OLAHRAGA
20	<p>Semua jenis olahraga bisa dilakukan karena di usia ini kemampuan metabolisme masih optimal. Sebaiknya pilih olahraga yang digemari, lalu lakukan secara rutin.</p>
30	<p>Sebaiknya pilih jenis olahraga yang melatih kebugaran sistem kardiovaskular seperti sepeda santai, jogging, atau berenang. Atau bisa juga memilih olahraga yang merawat kebugaran otot dan tulang seperti yoga, tai-chi, atau pilates.</p>
40-50	<p>Pilih olahraga yang melatih konsentrasi seperti yoga, tai-chi, pilates. Atau olahraga kardiovaskular yang bertujuan menjaga kebugaran dan seperti jalan kaki, jogging ringan, senam kebugaran, sepeda santai, atau berenang.</p>
>60	<p>Fungsi organ tubuh sudah mengalami banyak penurunan fungsi. Anda tetap perlu berolahraga agar tetap bugar namun perlu berhati-hati melakukan jenis olahraga termasuk yang paling ringan. Pilih yoga dan tai chi namun pilih gerakan yang nyaman di tubuh.</p>



Sumber: Centers for disease control and prevention.

3. Cukup minum

Puasa seharian membuat cairan di dalam tubuh berkurang. Namun tubuh dituntut tetap terhidrasi dengan konsumsi air yang cukup walau tidak minum di siang hari. Atur waktu minum Anda dengan contoh pembagian sebagai berikut:

- Bangun tidur ketika akan sahur.
- Saat atau setelah makan sahur.
- Sebelum imsak.
- Saat berbuka.
- Saat atau setelah berbuka.
- Sebelum tarawih.
- Sebelum tidur.
- Konsumsi buah yang banyak mengandung air (semangka, melon, jeruk, nanas).
- Makan makanan berkuah (sup atau soto).

Saat puasa, Anda tetap boleh mengonsumsi teh dan kopi tapi atur waktunya. Hindari minum teh atau kopi saat sahur. Sebab, keduanya bersifat diuretik yang membuat tubuh mudah kehilangan cairan sehingga tidak dianjurkan dikonsumsi pada saat sahur. Selain itu kopi juga memicu asam lambung, sehingga perut terasa tidak nyaman.

Sebaiknya, konsumsi teh dan kopi sesudah berbuka puasa. Atau ganti teh dan kopi dengan:

NRG

- Berasal dari guarana dengan kandungan guaranine (nama kafein dari guarana) yang lebih lembut dari pada kopi.
- Meningkatkan metabolisme yang bersifat sementara.
- Tubuh lebih bugar, meningkatkan konsentrasi, dan energi sehingga cocok bila diminum sebelum Anda berangkat tarawih.

Herbal Concentrate

- Mengandung antioksidan dari teh dan membuat tubuh lebih berenergi.

4. Istirahat yang cukup

Biasanya jam tidur Anda sedikit berkurang karena banyak aktivitas ibadah yang dilakukan di malam hari. Jika memungkinkan, sempatkan tidur atau bersantai di siang atau sore hari.

5. Kontrol porsi makan Anda saat berbuka

Untuk menghindari makan dalam jumlah berlebih ada baiknya Anda membagi jam makan berbuka dalam beberapa sesi. Langkah ini juga turut membantu mencegah masalah pencernaan yang kerap timbul setelah berbuka seperti kembung, mual, atau perih.

- Segerakan berbuka dengan makanan manis seperti Herbal Tea Concentrate yang ditambah madu, kurma, kue manis, jus buah, buah, atau kolak. Tujuannya agar gula darah yang turun selama puasa dapat kembali normal. Perhatikan porsinya, jangan berlebihan karena ini baru awal.
- Setelah salat magrib, lanjutkan dengan makan lengkap, atau segelas F1 Nutritional Shake Mix dan Personalized Protein Powder.
- Lengkapi makan Anda dengan asam lemak omega 3 dari Herbalifeline.
- Anda yang sedang menjalani program menaikan berat badan bisa menikmati segelas F1 Nutritional Shake Mix dan Personalized Protein Powder setelah salat tarawih.
- Untuk menjaga stamina, penuhi antioksidan dari Tri-Shield dan Mega Garlic.



Panduan Pola Makan Saat Berpuasa*



SAHUR

Tahap 1:

Buah atau salad sayur + air putih atau Jus buah atau jus sayur.

Tahap 2:

Makan lengkap atau oat + Herbalifeline + air putih + Herbal Aloe Concentrate.

Tahap 3 (15 atau 20 menit sebelum imsak):

Nutritional Shake Mix + Personalized Protein Powder (bisa ditambah susu, buah, atau oat).

Tahap 4:

Air putih + Herbal Aloe Concentrate.

BERBUKA

Tahap 1:

Herbal Tea Concentrate + madu atau buah atau kue manis + air putih atau Jus buah.

Tahap 2 (setelah salat magrib):

Makan lengkap + Herbalifeline + air putih

Atau Nutritional Shake Mix + Personalized Protein Powder.

Tahap 3 (menjelang tarawih):

NRG

Tahap 4 (setelah tarawih):

Nutritional Shake Mix + Personalized Protein Powder

Atau makan lengkap + Herbalifeline + air putih.





Contoh Menu Puasa*

Cara termudah untuk mengontrol nutrisi Anda saat berpuasa adalah dengan merencanakan menu. Buatlah rencana menu minimal per tiga hari. Langkah ini juga mencegah Anda merasa bosan saat bersantap.

MENU 1

SAHUR

- Mix fruits (melon, semangka, pepaya)
- Nasi merah
- Pepes ikan air tawar
- Tempe kuah bumbu kuning
- Cap cay kuah suwir ayam
- Papaya soya shake mix**

BUKA PUASA

- Herbal Soup Berry**
- Nasi putih
- Opor Ayam
- Pepes tahu
- Tumis brokoli
- Green tea shake**

MENU 2

SAHUR

- Nasi putih
- Sup sayur bola daging
- Tahu bacem
- Dadar telur gulung
- Apple cinnamon shake**

BUKA PUASA

- Nasi bakar isi ayam
- Ayam goreng
- Tempe goreng
- Sayur asem
- Shake sirsak**



MENU 3

SAHUR

- Mung bean herbal tea jelly**
- Jacket Potatoes
- BBQ roast chicken
- Garlic butter mixed vegetables
- Wild berry shake

BUKA PUASA

- Honey pineapple toast
- Nasi merah
- Kakap goreng tepung saus tomat
- Rollade tahu isi bayam
- Satai jamur
- Blueberry shake**

* Menu ini hanyalah gambaran. Tidak merujuk pada program diet tertentu. Silahkan konsultasikan dengan dokter Anda bila memiliki penyakit khusus untuk mendapatkan penjelasan lebih lengkap. Sesuaikan porsi tiap makanan dengan kebutuhan kalori harian Anda.

**Resep disertakan pada halaman berikutnya.

Resep



Papaya Soya Shake Mix

Bahan:

- 150 ml susu kedelai
- 50 g es batu
- 30 g pepaya
- 3 sdm F1 Nutritional Shake Mix Vanilla
- 2 sdm Personalized Protein Powder

Cara membuat:

- Masukkan susu kedelai, es batu, dan pepaya ke dalam blender. Proses hingga halus.
- Masukkan shake dan protein powder. Proses kembali hingga tercampur rata (\pm ½ menit).
- Tuang ke dalam gelas saji. Sajikan segera.



Herbal Soup Berry

Bahan:

- 400 ml air
- ¾ sdt Herbal Tea Concentrate
- 100 g es batu
- 30 g stroberi, potong 2
- 30 g anggur merah, potong 2
- 30 g anggur hijau, potong 2
- 1 buah kiwi, potong dadu
- 4 sdm madu

Cara membuat:

- Masukkan air dan Herbal Tea Concentrate ke dalam mangkuk besar. Aduk hingga teh larut.
- Masukkan sisa bahan. Aduk rata. Sajikan segera.



Green Tea Shake

Bahan:

- 200 ml air
- 30 g es batu
- 3 sdm F1 Nutritional Shake Mix Vanilla
- 2 sdm Personalized Protein Powder
- 1 sdm green tea bubuk

Cara membuat:

- Masukkan air dan es batu ke dalam blender atau shaker. Proses hingga halus.
- Masukkan sisa bahan. Proses kembali hingga halus dan tercampur rata (\pm ½ menit).
- Tuang ke dalam gelas saji. Sajikan segera.



Shake Van Ja Nis

Pemenang Shake Mix Contest periode April 2015.
Veronika Erna, D1054031.

Bahan:

- 200 ml air panas
- 1 sdm madu
- ½ sdt jahe bubuk
- 50 g pisang
- 2 sdm F1 Nutritional Shake Mix Vanilla
- 2 sdm Personalized Protein Powder
- 50 g es batu
- ¼ sdt kayu manis bubuk

Cara membuat:

- Masukkan air panas, madu, dan jahe bubuk ke dalam mangkuk kecil. Aduk rata. Sisihkan hingga uap panasnya hilang.
- Masukkan campuran air jahe dan sisa bahan ke dalam blender. Proses hingga halus.
- Tuang ke dalam gelas saji. Tabur dengan sedikit kayu manis bubuk. Sajikan segera.



Blueberry Shake

Bahan:

- 200 ml air
- 20 g es batu
- 70 g blueberry
- 3 sdm F1 Nutritional Shake Mix Vanilla
- 2 sdm Personalized Protein Powder

Cara membuat:

- Masukkan air, es batu, dan blueberry ke dalam blender. Proses hingga halus.
- Masukkan sisa bahan. Proses kembali hingga halus dan tercampur rata (\pm ½ menit).





Mung Bean Herbal Tea Jelly

Bahan:

- 100 g kacang hijau,
- 100 g gula pasir
- rebus hingga empuk
- 7 g agar-agar bubuk tawar
- 700 ml air
- 1½ sdm Herbal Tea Concentrate

Cara membuat:

- Masukkan air, gula, dan agar-agar ke dalam panci. Masak di atas api sedang hingga mendidih. Angkat.
- Masukkan Herbal Tea Concentrate. Aduk rata.
- Susun kacang hijau di dalam cetakan jelly. Tuang dengan campuran agar-agar ke dalamnya hingga memenuhi ¾ bagian cetakan.
- Simpan di dalam lemari es hingga padat. Keluarkan.
- Sajikan dingin.



Shake Sirsak

Pemenang Shake Mix Contest periode bulan Maret 2015. Nurul Hidayah, D1487672

Bahan:

- 150 ml air dingin
- 150 g es batu
- 2 sdm Nutritional Shake Mix Vanilla
- 1 sdm Personalized Protein Powder
- 1 sdm sirsak

Cara membuat:

- Masukkan semua bahan ke dalam blender.
- Proses hingga semua bahan tercampur rata (\pm 1 menit).
- Tuang ke dalam gelas saji. Sajikan segera.



Chocolate Apple Cinnamon Shake

Bahan:

- 200 ml air
- 20 g es batu
- ½ buah apel merah
- 3 sdm F1 Nutritional Shake Mix Dutch Chocolate
- 2 sdm Personalized Protein Powder
- ¼ sdt kayumanis bubuk

Cara membuat:

- Masukkan air, es batu, dan apel ke dalam blender. Proses hingga halus.
- Masukkan sisa bahan. Proses kembali hingga halus dan tercampur rata (\pm ½ menit).
- Tuang ke dalam gelas saji. Sajikan segera.

Kulit Makin Cantik Saat Puasa? Bisa!

Masalah umum yang ditemui saat puasa adalah kulit kering. Penyebab utamanya adalah kekurangan asupan cairan di siang hari. Kulit kering ditandai dengan kondisi kulit yang bersisik, tampak kusam, dan perlahan timbul kerutan. Hal ini jangan dianggap sepele, karena kulit yang kering menandakan bahwa kulit Anda tidak sehat dan mengganggu penampilan.

Agar kulit tampak segar dan cantik saat berpuasa, ikutilah langkah-langkah berikut ini:

1. Bersihkan wajah Anda.

Lakukan minimal sehari dua kali pada pagi dan malam hari sebelum tidur. Terutama pada malam hari. Tidur dengan wajah penuh make up atau kotoran bisa memicu jerawat.

2. Gunakan pembersih khusus wajah.

Pilih pembersih wajah yang disesuaikan dengan jenis kulit Anda.

- Untuk wajah berminyak gunakan Polishing Citrus Cleanser. Komposisi butiran jojoba, sari jeruk, dan grapefruit membantu mengurangi sebum hanya dengan satu kali pemakaian. Cocok juga untuk Anda yang banyak melakukan aktivitas di luar ruangan karena formulanya bisa mengangkat kotoran dan minyak berlebihan di wajah lebih maksimal.
- Untuk wajah kering gunakan Soothing Aloe Cleanser. Dengan bahan dasar lidah buaya, membuat kulit lebih lembut dan lembab.

3. Hindari suhu ekstrim.

Sebaiknya bilas wajah dengan air yang hangat-hangat kuku. Jangan pernah gunakan air yang terlalu panas atau terlalu dingin untuk membersihkan wajah. Hal ini juga berlaku saat Anda mandi. Suhu yang ekstrim bisa membuat kulit iritasi.

4. Angkat sel kulit mati.

Membersihkan wajah setiap hari tidaklah cukup karena sel kulit yang mati perlu dibantu diangkat agar kian bersih dan manfaat yang ada di dalam produk perawatan kulit dapat diterima dengan baik oleh kulit. Lakukan scrubbing minimal 2 hingga 3 kali seminggu. Gunakan Instant Reveal Berry Scrub yang membantu mengangkat sel kulit mati, menghaluskan dan melembutkan kulit.

Lanjutkan perawatan kulit wajah dengan menggunakan Purifying Mint Clay Mask yang membantu mengecilkkan pori-pori wajah, mengangkat kotoran, dan minyak berlebihan.

HERBALIFE
SKIN

5. Segarkan wajah.

Kembalikan kesegaran wajah setelah dibersihkan dengan menyemprotkan Energizing Herbal Toner. Agar kulit tampak lebih lembut dan halus, gunakan Line Minimizing Serum.

6. Agar mata tetap indah.

Jangan lupa perawatan kulit sekitar mata. Kurang tidur saat puasa dapat memicu kehadiran kantung mata dan mata panda yang memberi kesan wajah tidak segar. Atasi dengan menggunakan Firming Eye Gel dengan ekstrak mentimun yang membantu menyegarkan kembali kulit area mata. Bisa juga menambahkan Hydrating Eye Cream yang membantu melembabkan kulit area mata.

7. Jaga kelembaban wajah.

- Saat pagi hari, lanjutkan perawatan dengan menggunakan Daily Glow Moisturizer yang membantu melembabkan kulit agar tampak segar. Jangan lupa gunakan Skin Activator SPF 15 bila banyak melakukan kegiatan di luar ruangan.
- Di malam hari, gunakan Replenishing Night Cream. Saat tidur di malam hari umumnya kulit banyak kehilangan air \pm 20%. Bila tidur di dalam ruang ber-AC, maka jumlah air yang menguap akan lebih banyak. Bila terus terjadi maka kulit akan mudah kering dan jangka panjangnya akan memicu timbulnya garis-garis halus. Night cream juga membantu membuat wajah nampak cerah di pagi hari. Gunakan juga lotion untuk melembabkan kulit tubuh Anda.

8. Kunci kecantikan kulit ada pada gaya hidup Anda.

Perhatikan asupan makan Anda saat puasa. Minumlah cukup air, makan buah dan sayur. Jangan lupa sempatkan berolahraga walau sedang berpuasa untuk membantu mengeluarkan kotoran dari pori-pori lewat keringat.

Komposisi seimbang ini turut berperan dalam menjaga kelembaban dan kecantikan kulit. Apakah Anda sudah siap melakukan hal di atas saat berpuasa?

