

Kenapa puasa 1 atau 2 hari pertama OK kemudian hari seterusnya Simptom Datang semula.

Family MBB yang masih di fasa 1 MBB dapati, "Hari pertama hingga kedua puasa okay... tapi bila masuk hari ketiga/keempat, mula balik berdebar, gelisah, sesak nafas, reflux, kepala melayang. Ia umpama symptom GGA 'reset' semula."

Jika anda alami ni, ini bermakna anda masih belum sesuai untuk berpuasa. Anda masih berada dalam fasa 1 MBB walaupun anda dah berbulan amal HAWFI dan MBB. SEBAB ANDA TAK BERSENAM BINA BUFFER TENAGA! Saya jelaskan ya.

Dalam Fasa 1 MBB, fokus utama kita ialah kurangkan keradangan. Bila keradangan turun, badan jadi lebih stabil—stress pun turun.

Ingat formula ringkas ni:

STRESS = GUNA TENAGA  
STRESS = GUNA TENAGA  
STRESS = GUNA TENAGA

Pada peringkat permulaan MBB stress masih tinggi, tubuh sentiasa dalam mode survival. Dalam mode ini, badan perlukan tenaga cepat untuk kekalkan fungsi penting (otak, jantung, pernafasan). Masalahnya, bila simpanan tenaga cepat guna (terutama glycogen) tak cukup stabil, badan akan cari "sumber alternatif".

Apa sumber alternatif tu?

✓ Otot.

Semasa GGA yang berpanjangan:

- tenaga cepat guna (glycogen)
- hormon stress (CRH/adrenaline/cortisol) mudah

**naik**

- **badan akan pecahkan protein otot untuk buat tenaga / stabilkan gula darah (alternatif fuel)**

**Inilah salah satu sebab kenapa ramai orang GGA:**

- **berat turun cepat**
- **otot mengecil**
- **badan nampak "susut" walaupun kerap makan.**

**Bila kita kurangkan keradangan, apa jadi?**

**Bila keradangan turun → stress turun → badan keluar dari mode survival.**

**Bila mode survival turun, badan tak perlu lagi "makan otot" untuk hidup.**

**Tenaga daripada makanan akan lebih mudah digunakan untuk:**



**repair & recovery**



**isi semula simpanan tenaga (glycogen)**

**Keutamaan simpanan tenaga**

## Dalam Recovery GGA, Badan Isi “Glycogen” Mana Dulu?

Hari 1-2 ok... Masuk hari 3+ mula berdebar, reflux, gelisah?

Yang badan refill dulu:

✓ **LIVER glycogen** (hati)

Sebab: Liver = stabilkan gula darah  
untuk otak

→ Bila stabil → **otak rasa selamat** →  
CRH/adrenaline turun



✓ **Muscle glycogen** (otot)



MBB

1. Tubuh akan isi dulu glycogen di hati (liver glycogen) — sebab hati stabilkan gula darah untuk otak.

2. Lepas itu, tubuh akan mula isi glycogen di otot dan bina semula otot bila sistem dah stabil.

## Penting:

Simpanan **glycogen hati** memang **LIMITED**.

Kalau intake tenaga berlebihan selepas glycogen makin penuh, lebih itu akan disimpan sebagai...

# LEMAK

(simpanan jangka panjang)



- ✓ **Penting:** Simpanan glycogen hati memang **limited** (limited). Bila simpanan glycogen makin penuh...

MBB



**Kenapa Glycogen (simpanan tenaga) disimpan di hati dahulu.**

**Sebab glycogen hati ialah "simpanan kecemasan" untuk kekalkan gula darah stabil sepanjang hari dan malam. Bila gula darah stabil, otak dapat signal:**

**"Selamat. Tak perlu mode survival."**

**Bila signal selamat naik, biasanya:**

- **CRH/adrenaline menurun**
- **berdebar & "panic sensations" kurang mudah trigger**
- **lapar yang jenis "perlu makan" (panic-hunger) makin hilang**

**Glycogen otot biasanya disimpan kemudian.**


2) Kenapa "kerap lapar" surut pada fasa 1 MBB.

## Lapar Asyik Datang: Normal Ke?

Ada 2 jenis **lapar**:


**A) Panic-hunger (GGA)**

- lapar tiba-tiba 'kena makan **now**'
- datang sekali: berdebar, gelisah, shaky



**B) True hunger (kalori kurang)**

- lapar steady, badan memang kurang tenaga



✓ **Recovery betul: panic-hunger** akan berkurang bila gula darah stabil.

————— **MBB** —————

**Ada dua jenis lapar:**

A) Lapar "stress hunger" ( ini yang dialami oleh GGA)

- **datang tiba-tiba, macam badan suruh makan sekarang**
- **lepas makan sekejap ok, lepas tu datang lagi**
- **selalu datang sekali dengan gelisah, shaky, palpitations, reflux**

**Ini biasanya akan berkurang bila liver glycogen + gula darah + sistem saraf stabil.**

B) Lapar sebab badan memang kurang tenaga (lapar biasa)

- kalori/protein rendah, aktiviti tinggi, berat turun
- lapar steady, tenang, tak trigger anxiety dan

panic

3) Puasa Dalam fasa 1 MBB: Kenapa Mula OK, Lepas Tu "Symptom datang balik"

## Kenapa Puasa Mula OK, Lepas Tu **Simptom Datang Balik?**

Hari 1-2 ok... Masuk hari 3+ mula berdebar, reflux, gelisah?

**Puasa = Stress untuk badan yang  
masih di fasa recovery MBB**



- 'Simpanan tenaga' masih nipis
- Badan tekan butang 'Survival Mode'



— MBB —

**Puasa sebenarnya ialah stress test untuk sistem tenaga + sistem stres badan.**

## Kenapa Puasa 2 Hari OK... Lepas Tu “Reset”?


Hari 1-2: liver glycogen masih ada → badan masih steady

Hari 3+ (atau cepat): liver glycogen menipis  
→ gula darah tak stabil

Badan hidupkan “generator  
kecemasan”:



 Adrenaline → berdebar, gelisah, semput

 Cortisol → paksa badan buat gula  
untuk otak



✓ Recovery betul: panic-hunger akan berkurang  
bila gula darah stabil.

— MBB —

**Hari 1–2 selalunya okay sebab:**

- liver glycogen masih cukup.
- Tenaga masih boleh cover stress tanpa trigger survival mode

**Tapi bila beberapa hari berulang ( tak sahur, kurang makan, tidur terganggu):**

- Glycogen makin kurang
- gula darah makin tak stabil

**Bila gula darah tak stabil, badan akan hidupkan “emergency generator”:**

- Adrenaline → berdebar, gelisah, shaky, rasa tak cukup nafas
- Cortisol → paksa badan buat glucose untuk otak (gluconeogenesis)

Hasilnya: simptom lama mula "datang balik" perlahan-lahan.

Ini disebabkan oleh disfungsi hippocampus menyebabkan "stress-brake" otak masih sensitif.

## Ini Sebab Hippocampus Masih "Dysfunction"?

Versi mudah: **Hippocampus** = **brek** sistem stres  
Dalam recovery, brek masih sensitif.

Bila tenaga drop sedikit  
(glycogen/sleep/elektrolit):

- brek tak kuat lagi
- CRH/adrenaline cepat naik
- simptom lama muncul balik



- ✓ **Penting:** ini bukan rosak kekal — cuma buffer belum cukup.

— MBB —

Hippocampus membantu "padamkan" respon stres melalui feedback pada HPA axis. Dalam recovery, fungsi ini biasanya belum fully stabil. Jadi bila tenaga turun sedikit (glycogen tipis, tidur kurang, elektrolit drop), otak cepat baca sebagai ancaman → CRH/adrenaline keluar.

Tapi ini bukan maksud rosak kekal. Ini maksudnya:

**"Buffer belum cukup, brake masih sensitif."**

**6) Solusi Paling Selamat: Bina Buffer, Bukan Paksa Tahan**

**A) Buffer Protocol (Ramadan-friendly)**

**Antara buka puasa → tidur → sahur:**

- 1. Buka puasa ringan dulu (air + carbo + protein)**
- 2. Meal kedua (1–2 jam lepas iftar) = meal sebenar (cukup carbs + protein)**
- 3. Pre-sahur top-up (30–60 min sebelum imsak) = carbs + protein**

**SEMUA MEAL PERLU DITUTUP DENGAN AIR MANIS. Ini bantu liver glycogen "top-up" sepanjang malam.**

**B) Zone 1–2 Cardio untuk naikkan "buffer"**

## Zone 1–2 Cardio = Cara Bina Buffer

Kenapa membantu:

- buat badan lebih pandai guna lemak sebagai petrol
- kurang panik bila gula turun sikit
- sistem saraf lebih tenang (vagal tone ↑)

Cara buat (safe untuk recovery):

- 20–40 min, 4–6 hari/minggu
- intensiti: boleh bercakap (easy)
- buat lepas makan dulu (jangan fasted awal-awal)



- ✓ **Penting:** ini bukan rosak kekal — cuma buffer belum cukup.

— MBB —

**Zone 1–2 (brisk walk, easy cardio) membantu:**

- autonomic balance (vagal tone naik)
- metabolic flexibility (badan lebih cekap guna lemak)
- neuroplasticity signalling (termasuk BDNF)

**Bila badan lebih fleksibel, dia kurang panik bila glucose turun sikit → kurang adrenaline spikes.**

**Penting: JANGAN BUAT KURANG MAKAN PADA MASA INI DAN PERLU TUTUP MAKAN DENGAN AIR MANIS.**

---

**Kesimpulan Paling Penting**

**Jika puasa buat simptom datang balik walaupun SOP cantik, itu biasanya tanda:**

- 1. liver glycogen buffer masih belum kukuh, dan/ atau**
- 2. stress-brake (hippocampus/HPA feedback) masih sensitif, dan/atau**
- 3. ada faktor tambahan (tidur, elektrolit, trigger berbuka, calories)**

**Jadi fokus bukan "tahan atau paksa puasa", tapi bina buffer tenaga secara berperingkat. FOLLOW SAHAJA FORMULA MBB INI YER.**



# Carta Penggunaan produk-produk MBB



1

## FASA PERTAMA

Amalkan **HAWFIPLUS/HAWFIULTRA**  
& mula praktikkan MBB dalam diet harian.

2

## FASA KEDUA

Kali ini, penggunaan **HAWFIPLUS/HAWFIULTRA**  
disertakan dengan **HAPPY D Pro** dan **Real B**.  
Untuk mengembalikan semula keupayaan bersenam  
& bantu tambah berat otot yang hilang.

3

## FASA KETIGA

Ketiga pula, penggunaan **HAWFIPLUS/HAWFIULTRA**  
disertakan **Microbal & REAL C PRO**.  
Untuk terus kekalkan kestabilan bakteria usus  
& hentikan radang kronik

Produk keperluan

### **Calming Massage Lotion**

Boleh digunakan pada bila-bila masa untuk mengeluarkan  
angin dengan tanpa merengsakan kulit.

