

POSTER 1

DULU MAKAN SAMA BERAT TURUN, SEKARANG MAKAN SAMA PINGGANG NAIK?

FAHAM PERUBAHAN BADAN SEMASA GGA RECOVERY

SEMASA GGA KRONIK

Badan berada dalam keadaan stress yang berpanjangan.



- ✓ Makan jumlah yang sama, tapi berat turun. Ramai ingat berat lemak turun.
- ✓ Badan cepat susut
- ✓ Tenaga rendah
- ✓ Selera dan penghadaman tidak stabil
- ✓ Badan nampak makin kurus dari hari ke hari



MASALAH UTAMA:
Badan banyak kehilangan jumlah otot.



Bila jumlah otot rendah, badan akan membakar kalori lebih rendah setiap hari.

CLIENT LELAKI, 24 TAHUN



TINGGI 169 cm



BERAT 65.5 kg



PINGGANG 34 inci

BILA BADAN MULA SEPARA PULIH

Selepas badan mula stabil dengan bantuan HAWFI + MBB, keadaan badan mula berubah.

- ✓ Selera makan semakin baik
- ✓ Penghadaman lebih stabil
- ✓ Berat mula naik
- ✓ Saiz pinggang mula meningkat
- ✓ Makan jumlah yang sama pun badan mudah naik berat



Ini bermaksud badan sudah keluar daripada fasa "survival," tetapi jumlah otot tetap rendah.

KENAPA SAIZ PINGGANG MUDAH NAIK?

Sebab bila jumlah otot rendah:

1.



Penggunaan tenaga badan lebih rendah

2.



Kalori harian dari makan yang dibakar lebih sedikit

3.



Makanan yang dulu tidak menaikkan berat, sekarang jadi lebihan tenaga

4.



Lebihan tenaga disimpan sebagai lemak, terutama di bahagian pinggang

TARGET SEKARANG BUKAN SEKADAR NAK KURANGKAN BERAT.

Target sebenar ialah:



Bina semula jumlah otot yang hilang



Naikkan kekuatan



Kekalkan pemakanan protein tinggi



Kawal kalori supaya size pinggang terkawal



Gunakan latihan beban untuk naikan jumlah penggunaan tenaga

KESIMPULAN

Dulu semasa GGA kronik, makan sama pun berat boleh turun kerana badan berada dalam keadaan stress dan kehilangan jumlah otot.



Sekarang bila badan mula pulih, makan jumlah yang sama mampu menyebabkan berat dan saiz pinggang naik. Ini kerana jumlah otot masih rendah dan penggunaan tenaga badan masih rendah.



JADI STRATEGI MBB IALAH:

- ✓ Cukupan protein
- ✓ Kawal nasi
- ✓ Bina otot
- ✓ Pantau saiz pinggang

★ BINA OTOT. TINGKATKAN KEKUATAN. KAWAL PINGGANG. HIDUP LEBIH SIHAT DAN TENANG.

BINA SEMULA OTOT YANG HILANG

BERAT BADAN NAIK SEMULA TAK BERMAKSUD OTOT YANG HILANG SEMBELUM INI SUDAH KEMBALI.

CLIENT LELAKI, 24 TAHUN



TINGGI 169 cm



BERAT 65.5 kg



PINGGANG 34 inci



Semasa GGA kronik, badan akan kehilangan banyak jumlah otot.

Bila otot berkurang, bukan bentuk badan sahaja berubah. **Stamina pun akan terjejas.**

PERASAN TAK?

Walaupun badan sudah rasa selesa selepas amal HAWFI dan MBB tapi:



Cepat penat



Badan rasa lemah



Jalan sikit pun mudah letih



Senaman ringan pun rasa berat



Nafas cepat rasa tidak puas



Badan tidak rasa "fit" walaupun GGA makin ok

OTOT BUKAN SEKADAR UNTUK NAMPAK ESTETIK

Otot ialah organ penting untuk:

- ✓ Menggunakan tenaga
- ✓ Menyokong stamina
- ✓ Menstabilkan gula darah
- ✓ Membantu postur dan pergerakan
- ✓ Meningkatkan penggunaan kalori harian
- ✓ Membantu badan rasa lebih kuat dan bertenaga

SALAH FAHAM UTAMA!



"Berat saya dah naik balik, maksudnya otot saya sudah kembali."



JAWAPAN: **SALAH!**

Selepas fasa pertama MBB, berat yang naik adalah:



LEMAK



AIR



GLYCOGEN
(simpanan gula pada hati dan otot)

Bukan berat otot. Otot yang hilang tidak akan terbina semula dengan hanya makan lebih banyak. Makanan memberi bahan binaan tetapi **tanpa latihan beban dan latihan kekuatan, mustahil untuk otot terbina kerana tiada signal untuk memaksa otot perlu dibina.**

KENAPA LATIHAN BEBAN WAJIB?

Untuk bina semula otot yang hilang, badan perlukan signal. Signal itu datang daripada:



Latihan kekuatan



Latihan beban

- ✓ Latihan ini perlu semakin susah dari minggu ke minggu.
- ✓ Tanpa latihan beban, badan tidak ada rangsangan kuat untuk bina semula otot.

➔ Sebab itu walaupun berat naik banyak, client masih tidak rasa sihat sepenuhnya.

KESIMPULAN



Ini penting kerana tanpa jumlah otot yang cukup, stamina akan kekal rendah dan badan akan naik lemak terutama di bahagian pinggang.



Fasa pertama MBB ialah rawat keradangan usus dan stabilkan GGA.



Fasa kedua MBB ialah bina semula otot yang hilang.

1

FASA PERTAMA MBB

Rawat keradangan usus dan stabilkan GGA. Dalam fasa ini, fokus utama ialah bantu rawat usus untuk badan keluar daripada keadaan stress kronik.



- ✓ Usus lebih stabil
- ✓ Penghadaman lebih baik
- ✓ Selera makan kembali
- ✓ Simptom GGA lebih terkawal
- ✓ Badan keluar daripada fasa "survival"

2

FASA KEDUA MBB

Bina semula otot yang hilang.

Selepas badan mula stabil, masuk fasa kedua MBB dengan amal HAPPY D PRON REAL B secara konsisten dan latihan kekuatan / latihan beban.

- ✓ Naikkan jumlah otot
- ✓ Naikkan kekuatan
- ✓ Naikkan stamina
- ✓ Kawal saiz pinggang
- ✓ Tingkatkan penggunaan tenaga badan



Ini fasa penting kerana tanpa otot yang cukup, client boleh kekal rasa lemah walaupun simptom GGA sudah berkurang.

FORMULA FASA KEDUA MBB



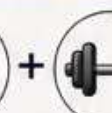
PROTEIN CUKUP

Bahan binaan untuk otot



KALORI TERKAWAL

Cukup tenaga untuk bina otot tanpa tambahan lemak



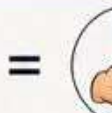
LATIHAN KEKUATAN / LATIHAN BEBAN

Berikan signal kepada otot untuk dibina dan kuat



LATIHAN INI PERLU SEMAKIN SUSAH DARI MINGGU KE MINGGU

Signal semakin kuat, otot semakin berkembang



BINA SEMULA OTOT YANG HILANG SEMASA GGA

TARGET KITA BUKAN SEKADAR NAK KURANGKAN BERAT.

TARGET KITA IALAH:



OTOT NAIK



KEKUATAN NAIK



STAMINA NAIK



SAIZ PINGGANG TERKAWAL

MBB bukan sekadar diet. MBB ialah pemulihan dari dalam ke luar. **Ilmu + Sistem + Konsisten = Hasil.**

POSTER 3 TARGET MAKANAN HARIAN UNTUK **BINA OTOT** & KAWAL PINGGANG

TARGET HARIAN CLIENT

	Client lelaki, 24 tahun
	TINGGI 169 cm
	BERAT 65.5 kg
	PINGGANG 34 inci



TARGET PERMULAAN:

KALORI	PROTEIN	KARBOHIDRAT	LEMAK
±2,250 kcal sehari	±130 g sehari	±300 g sehari	±60 g sehari



Selepas GGA mula stabil, badan tidak boleh lagi makan ikut cara lama tanpa susunan.



Dulu semasa GGA kronik, badan berada dalam keadaan stress. Untuk menguruskan stress ini tubuh menggunakan sejumlah tenaga yang sangat banyak. Ini menyebabkan isu kerap lapar dan banyak kehilangan jumlah otot.



Sekarang bila badan mula pulih, stress juga berkurangan. Ini menyebabkan tubuh tidak lagi memerlukan tenaga yang banyak untuk menguruskan stress. Tetapi jika jumlah otot masih rendah, penggunaan tenaga badan juga masih rendah.



Sebab itu makanan perlu disusun dengan betul supaya berat yang naik bukan berat lemak yang disimpan di bahagian pinggang semata-mata.

KENAPA KALORI TAK BOLEH TERLALU TINGGI?

Sebab jika kalori terlalu tinggi:

- ✗ Berat naik cepat
- ✗ Saiz pinggang makin naik
- ✗ Lemak mudah terkumpul



Target MBB bukan sekadar untuk mengurangkan berat badan.

Target kita ialah:

- Otot naik
- Kekuatan naik
- Stamina naik
- Saiz pinggang terkawal

KENAPA PROTEIN 130 G SEHARI?

Protein ialah bahan binaan utama untuk otot. Semasa GGA kronik, badan banyak kehilangan jumlah otot. Jadi selepas GGA mula stabil, protein mesti cukup setiap hari untuk bantu bina semula otot yang hilang.

Protein bantu:

- ✓ Bina muscle mass
- ✓ Recovery selepas latihan
- ✓ Badan lebih kenyang
- ✓ Kurangkan risiko berat naik sebagai lemak
- ✓ Bantu badan nampak lebih solid



Untuk client ini, target protein sekitar: **±130 g sehari**



NOTA PENTING!
Hampir semua family MBB tidak cukup pengambilan protein.

KENAPA KARBOHIDRAT MASIH PERLU?

Karbohidrat terutama nasi bukan musuh. Karbohidrat diperlukan untuk beri tenaga semasa latihan kekuatan dan latihan beban.

Kalau karbohidrat terlalu rendah, client mudah rasa:

- ✗ Lemah
- ✗ Cepat penat
- ✗ Stamina susah naik
- ✗ Pemulihan lambat



Jadi nasi boleh makan, tetapi ikut portion.

Target karbohidrat: **±300 g sehari**

KENAPA LEMAK PERLU DIKAWAL?

Lemak penting untuk hormon, tenaga dan kesihatan. Tetapi lemak tinggi kalori jika portion tidak dikawal. Sebab itu lemak perlu sederhana, bukan terlalu banyak.

Target lemak: **±60 g sehari**

Sumber lemak boleh datang daripada:

- ✓ Telur
- ✓ Ikan
- ✓ Daging kurang lemak
- ✓ Minyak masak dalam jumlah kecil
- ✓ Makanan laut



FORMULA MAKANAN FASA KEDUA MBB



BINA OTOT TANPA SAIZ PINGGANG NAIK.

CARA PANTAU PINGGANG

Ukur saiz pinggang setiap minggu. Kalau pinggang naik cepat selepas 2 minggu:

- ✗ Jangan potong protein.
- ✗ Jangan berhenti makan.
- ✗ Jangan buang nasi sepenuhnya.

Buat adjustment kecil:



Ini bantu kurangkan kalori tanpa ganggu protein dan proses bina otot.

KESIMPULAN

Selepas GGA mula pulih, strategi makan perlu berubah.

- Bukan makan sedikit.
- Bukan makan terlalu banyak.
- Bukan takut nasi.
- Bukan kejar penurunan berat badan.

Target sebenar ialah: Kalori terkawal, protein cukup, nasi ikut portion, latihan beban konsisten, dan saiz pinggang dipantau.

MBB bukan mahu client kurus semata-mata. MBB mahu client:

LEBIH KUAT, LEBIH BERTENAGA, OTOT NAIK, DAN PINGGANG TERKAWAL.



MAKAN BAGI BETUL, LATIHAN BETUL, BADAN SEMAKIN KUAT & SIHAT!

POSTER 4 MEAL PLAN 3 KALI MAKAN UNTUK **BINA OTOT** & KAWAL PINGGANG

Selepas GGA mula stabil, makanan perlu disusun supaya badan dapat bina semula otot yang hilang tanpa menaikkan saiz pinggang.

Target kita bukan makan terlalu sedikit.

Target kita juga bukan makan terlalu banyak.

Target kita ialah:

**PROTEIN CUKUP + NASI IKUT PORTION + LEMAK TERKAWAL
+ LATIHAN BEBAN KONSISTEN**

TARGET HARIAN CLIENT

	Client lelaki, 24 tahun
	TINGGI 169 cm
	BERAT 65.5 kg
	PINGGANG 34 inci



TARGET HARIAN (SESUAI UNTUK GGA RECOVERY)

	KALORI ±2,050–2,150 kcal sehari		PROTEIN ±130 g sehari		KARBOHIDRAT ±190–220 g sehari		LEMAK ±55–65 g sehari
--	--	--	------------------------------------	--	--	--	------------------------------------

MEAL 1 – SARAPAN: AYAM + TELUR



PORTION NASI PUTIH MASAK: 200 g

MAKANAN:

- ✓ Nasi putih masak: 200 g
- ✓ Ayam dada / ayam tanpa kulit: 150 g
- ✓ Telur: 2 biji
- ✓ Sayur: 1 mangkuk

ANGGARAN MACRO:

	PROTEIN	40–45 g
	KARBOHIDRAT	60–70 g
	LEMAK	18–22 g
	KALORI	±600–650 kcal

MEAL 2 – MAKAN TENGAH HARI: SEAFOOD



PORTION NASI PUTIH MASAK: 200 g

MAKANAN:

- ✓ Nasi putih masak: 200 g
- ✓ Ikan / udang / sotong: 200 g
- ✓ Sayur: 1–2 mangkuk
- ✓ Minyak masak: 1 sudu kecil

PILIHAN SEAFOOD:

- ✓ Ikan kembung
- ✓ Ikan tenggiri
- ✓ Ikan siakap
- ✓ Udang
- ✓ Sotong
- ✓ Lain-lain seafood yang sesuai

ANGGARAN MACRO:

	PROTEIN	40–45 g
	KARBOHIDRAT	60–65 g
	LEMAK	10–15 g
	KALORI	±600–700 kcal

MEAL 3 – MAKAN MALAM: DAGING



PORTION NASI PUTIH MASAK: 150–200 g

MAKANAN:

- ✓ Nasi putih masak: 150–200 g
- ✓ Daging lembu / kambing bahagian kurang lemak: 180–200 g
- ✓ Sayur: 1–2 mangkuk
- ✓ Telur: 1 biji

ANGGARAN MACRO:

	PROTEIN	45–50 g
	KARBOHIDRAT	40–60 g
	LEMAK	25–30 g
	KALORI	±650–750 kcal

JUMLAH HARIAN (ANGGARAN)

	PROTEIN	130–140 g
	KARBOHIDRAT	190–220 g
	LEMAK	55–65 g
	KALORI	±2,050–2,150 kcal

*Bergantung pada jenis makanan, sayur, buah dan cara masakan.

ROTATION MUDAH (CONTOH)

HARI 1

- Sarapan ayam + telur
- Tengah hari ikan
- Malam daging lembu

HARI 2

- Sarapan ayam + telur
- Tengah hari udang
- Malam daging kambing kurang lemak

HARI 3

- Sarapan ayam + telur
- Tengah hari sotong
- Malam minced beef lean

HARI 4

- Sarapan ayam + telur
- Tengah hari salmon / tuna
- Malam daging lembu

Boleh ulang rotation ini mengikut kesesuaian dan selera.

PRINSIP UTAMA MEAL PLAN INI

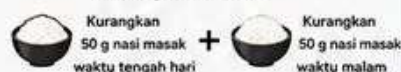
- 1 Setiap meal mesti ada protein
- 2 Nasi boleh makan, tetapi ikut gram
- 3 Jangan takut karbohidrat kerana ia bantu tenaga latihan
- 4 Jangan ambil minyak berlebihan
- 5 Jangan kurangkan protein walaupun pinggang naik
- 6 Jika pinggang naik cepat, adjust nasi dahulu

CARA ADJUST JIKA PINGGANG NAIK

Kalau saiz pinggang naik cepat selepas 2 minggu:

- ✗ Jangan potong ayam / seafood / daging
- ✗ Jangan potong telur
- ✗ Jangan buang nasi sepenuhnya

Buat adjustment kecil:



Ini bantu kurangkan sekitar ±130 kcal sehari tanpa ganggu protein dan proses bina otot.

KESIMPULAN

Meal plan ini bukan untuk kurangkan berat secara membuta tuli.

Meal plan ini disusun untuk bantu client:

- ✓ Bina semula otot yang hilang
- ✓ Naikkan kekuatan
- ✓ Naikkan stamina
- ✓ Kawal saiz pinggang
- ✓ Elakkan berat naik sebagai lemak semata-mata



STRATEGI MBB:

**MAKAN CUKUP, PROTEIN TINGGI,
NASI IKUT PORTION, LEMAK TERKAWAL,
DAN LATIHAN BEBAN KONSISTEN.**



3 SENAMAN MUDAH UNTUK AKTIFKAN SEMULA OTOT SELEPAS GGA

Selepas GGA mula stabil, badan perlukan latihan mudah untuk bantu bina semula otot yang hilang.

TARGET KITA:



Otot mula aktif semula



Keyakinan untuk bergerak kembali meningkat

PENTING

- ✓ Tak perlu mula dengan gym.
- ✓ Tak perlu bersenam lama.
- ✓ Tak perlu buat banyak jenis senaman.
- ✓ Tak perlu paksa badan sampai terlalu penat.

KENAPA PERLU SENAMAN INI?

Semasa GGA kronik, badan banyak kehilangan jumlah otot.

Bila otot berkurang, badan mudah rasa:

- ✗ Lemah
- ✗ Cepat penat
- ✗ Jalan sikit pun letih
- ✗ Senaman ringan pun rasa berat

Jadi fasa kedua MBB bukan terus paksa senaman berat.

➔ Fasa kedua MBB ialah:
Aktifkan otot dahulu,
bina kekuatan perlahan-lahan.

KENAPA FOKUS 3 SENAMAN SAHAJA DULU?

Kita tidak mahu client mula dengan program yang terlalu susah. Dalam fasa GGA recovery, target pertama bukan terus jadi fit. Target pertama ialah:

- ✓ Yakin untuk melakukan senaman
- ✓ Aktifkan otot semula
- ✓ Kurangkan rasa takut bersenam
- ✓ Buat badan rasa "aku mampu buat"
- ✓ Konsisten dahulu sebelum tambah senaman lain

Sebab itu MBB pilih hanya 3 senaman asas dahulu.

3 senaman ini dipilih kerana ia melatih otot utama badan:



KAKI



DADA/BAHU/TANGAN



BELAKANG/POSTURE

Ini sudah cukup untuk mula aktifkan semula otot selepas GGA tanpa buat client rasa terbeban.

BOLEH BUAT DI RUMAH
HANYA GUNA:



KERUSI



BOTOL AIR

1 SIT TO STAND

Kenapa pilih senaman ini?

Sit to Stand melatih otot kaki dan punggung. Kaki ialah kumpulan otot besar. Bila kaki mula kuat, stamina harian lebih mudah naik. Senaman ini sangat mudah kerana gerakannya sama seperti bangun dari kerusi.

Cara buat:



Buat: 2-3 set x 6-12 kali

Kebaikan:

- ✓ Kuatkan otot paling terbesar tubuh.
- ✓ Mudah dibuat di rumah
- ✓ Sesuai untuk permulaan



2 WALL PUSH-UP

Kenapa pilih senaman ini?

Wall Push-up melatih dada, bahu dan tangan. Ia lebih ringan daripada push-up lantai, jadi client tidak rasa terlalu susah. Senaman ini bantu bina kekuatan bahagian atas tubuh. Kurang risiko untuk trigger symptom GGA.

Cara buat:



Buat: 2-3 set x 6-12 kali

Kebaikan:

- ✓ Kuatkan dada
- ✓ Kuatkan bahu
- ✓ Kuatkan tangan



3 BOTTLE ROW

Kenapa pilih senaman ini?

Bottle Row melatih otot belakang dan posture. Semasa GGA kronik, badan mudah jadi lemah, membongkok dan nampak tidak tegap. Bottle Row bantu aktifkan otot belakang dengan cara mudah — hanya guna botol air.

Cara buat:



Buat: 2-3 set x 6-12 kali setiap tangan

Kebaikan:

- ✓ Kuatkan otot belakang
- ✓ Bantu posture
- ✓ Bantu badan nampak lebih tegap
- ✓ Boleh guna botol air sahaja



PERATURAN MUDAH

- Mula perlahan dahulu.
- Kalau 12 kali terlalu susah, buat 6-8 kali dahulu.
- Kalau 3 set terlalu banyak, mula dengan 2 set dahulu.

Yang penting:

- ✓ Buat dengan form baik
- ✓ Buat secara konsisten
- ✓ Naikkan perlahan-lahan
- ✓ Jangan kejar penat
- ✓ Jangan terus buat terlalu berat



JADUAL MUDAH

HARI	AKTIVITI
ISNIN	3 senaman asas
SELASA	Zone 1 walking
RABU	3 senaman asas
KHAMIS	Zone 1 walking
JUMAAT	3 senaman asas
SABTU	Zone 1 walking / stretching
AHAD	Rehat



Tempoh satu sesi senaman:
15-25 MINIT SAHAJA

⚠ PENTING: PERHATI DOMS

DOMS = Delayed Onset Muscle Soreness

Maksudnya sakit otot yang datang lambat selepas mula senaman baru.

Untuk client GGA recovery, jangan training berlebihan kerana akibat DOMS mampu menyebabkan stress dan boleh trigger semula symptom GGA.

Biasanya DOMS mula terasa selepas 12-24 jam selepas buat senaman baru.

Jadi bila mula routine baru:

- ✓ Buat ringan dahulu
- ✓ Tunggu 12 jam untuk tengok respon badan
- ✓ Kalau ada DOMS, baru teruskan routine
- ✓ Kalau badan okay, baru kalau badan terlalu sakit, terlalu penat, atau symptom GGA datang semula, berehat dahulu dari sebarang senaman untuk sehari 2 hari.



CARDIO: MULA ZONE 1 DULU, KEMUDIAN ZONE 2

MINGGU 1-2: ZONE 1 WALKING

Zone 1 = jalan santai

Buat pada Selasa, Khamis dan Sabtu.

Target: 10-20 minit

- ✓ Tanda betul: Boleh bercakap penuh
- ✓ Nafas masih tenang



MINGGU 3-4: PROGRESS KE ZONE 2

Zone 2 = jalan laju

Bila badan sudah lebih stabil, baru naik ke Zone 2.

Target: 20-30 minit, 2-3 kali seminggu

- ✓ Tanda betul: Nafas sedikit laju, tapi masih boleh bercakap
- ✓ Tidak trigger symptom



KESIMPULAN

Client GGA recovery tidak perlu mula dengan workout yang susah. Mula dengan:



SIT TO STAND



WALL PUSH-UP



BOTTLE ROW



Zone 1 walking dahulu

➔ kemudian progress ke Zone 2

FORMULA MBB:

- PROTEIN CUKUP
- MAKAN TERSUSUN
- SENAMAN MUDAH
- JALAN RINGAN
- KONSISTEN



TARGET KITA:

- ✓ Otot mula aktif
- ✓ Kekuatan naik perlahan
- ✓ Stamina bertambah
- ✓ Pinggang terkawal
- ✓ Badan kembali rasa fit selepas GGA

POSTER 6 JANGAN TENGOK BERAT SAHAJA

PANTAU PINGGANG, KEKUATAN & STAMINA



Selepas GGA mula stabil, pasti berat badan akan naik semula.
Dalam fasa kedua MBB, kita tidak mahu client fokus pada nombor berat sahaja.



TARGET SEBENAR:

- ✓ Naikkan jumlah otot
- ✓ Kekuatan meningkat
- ✓ Stamina meningkat
- ✓ Saiz pinggang terkawal
- ✓ Simptom GGA tidak mudah trigger

KENAPA TAK BOLEH TENGOK BERAT SAHAJA?

Selepas GGA mula pulih :

- ✓ Selera makan kembali
- ✓ Penghadaman lebih stabil
- ✓ Glycogen dan air dalam otot meningkat
- ✓ Badan keluar daripada fasa "survival"
- ✓ Senaman mula aktifkan otot semula



Sebab itu berat sahaja tidak cukup untuk menilai progress.

Yang lebih penting ialah:



BERAT



PINGGANG



KEKUATAN



STAMINA



GGA (SYMPTOM)

4 BENDA YANG WAJIB DIPANTAU SETIAP MINGGU

APA PERLU PANTAU



Berat badan



Saiz pinggang



Kekuatan



Stamina

KENAPA PENTING

Tengok trend naik atau turun

Tanda lemak perut naik atau terkawal

Tanda otot mula aktif dan semakin kuat

Tanda recovery badan semakin baik

UKUR PADA MASA YANG SAMA SETIAP MINGGU

- ✓ Pagi selepas bangun tidur
- ✓ Selepas ke tandas
- ✓ Sebelum makan
- ✓ Guna tempat ukuran pinggang yang sama



PROGRESS YANG BAGUS

- ✓ Berat stabil atau naik perlahan
- ✓ Saiz pinggang stabil atau mula turun
- ✓ Kekuatan semakin naik
- ✓ Stamina semakin baik
- ✓ Badan rasa lebih fit
- ✓ Senaman rasa semakin mudah
- ✓ Simptom GGA semakin sukar trigger

Ini maksudnya badan sedang masuk fasa **"BODY RECOMPOSITION"** iaitu badan hilang berat lemak dan tambah berat otot.

PROGRESS YANG PERLU ADJUST

- ✗ Berat naik terlalu cepat
- ✗ Saiz pinggang naik cepat
- ✗ Badan nampak makin lembik
- ✗ Kekuatan tidak naik
- ✗ Stamina tidak bertambah
- ✗ Cepat penat
- ✗ Simptom GGA mudah datang balik selepas senaman

Kalau ini berlaku, jangan panik. Kita hanya perlu buat adjustment kecil.

BILA PERLU ADJUST MAKAN?

Kalau selepas 2 minggu:

Berat naik cepat + saiz pinggang naik cepat

- ✗ Jangan terus potong protein
- ✗ Jangan berhenti makan
- ✗ Jangan buang nasi sepenuhnya

BUAT ADJUSTMENT KECIL:

- ✓ Kurangkan 50 g nasi masak waktu malam.
- ✓ Kalau selepas 1-2 minggu masih naik cepat:
- ✓ Kurangkan lagi 50 g nasi masak waktu tengah hari.



-50g

Protein mesti kekal cukup kerana protein diperlukan untuk bina semula otot.



BILA PERLU ADJUST SENAMAN?

Kalau selepas senaman badan jadi:

- ✗ Terlalu sakit
- ✗ Terlalu penat
- ✗ Susah tidur
- ✗ Simptom GGA datang balik
- ✗ Berdebar / rasa tidak selesa selepas workout

LANGKAH YANG PERLU DIBUAT:

- ✓ Rehat 1-2 hari
- ✓ Kurangkan set
- ✓ Kurangkan reps
- ✓ Kekal Zone 1 walking dahulu
- ✓ Jangan terus naik ke Zone 2
- ✓ Pastikan makan dan tidur cukup

Jangan paksa badan. Utamakan konsisten, bukan penat!

CARA BACA HASIL DENGAN BETUL

SITUASI 1

Berat naik sedikit + pinggang stabil + kekuatan naik



Ini progress bagus. Teruskan plan.

SITUASI 2

Berat sama + pinggang turun + kekuatan naik



Ini sangat bagus. Ini tanda recomposition.

SITUASI 3

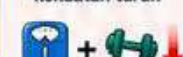
Berat naik cepat + pinggang naik cepat



Kalori mungkin terlalu tinggi. Adjust nasi sedikit.

SITUASI 4

Berat turun + badan makin lemah + kekuatan turun



Makanan mungkin terlalu rendah. Protein dan kalori perlu disemak semula.

TARGET 12 MINGGU

UKURAN	TARGET
Berat	Kekal 65-67 kg atau naik perlahan
Pinggang	34 inci → 32-33 inci
Kekuatan	Naik perlahan
Stamina	Semakin baik
GGA	Tidak mudah trigger
Badan	Lebih solid dan tidak lembik



KESIMPULAN

Dalam fasa GGA recovery, jangan nilai progress dengan berat sahaja.

Kita mesti pastikan berat yang naik bukan hanya lemak di pinggang.

Sebab itu MBB pantau:



- ✓ Target kita bukan sekadar kurus atau hilang berat badan.
- ✓ Otot naik
- ✓ Kekuatan naik
- ✓ Stamina naik



SUPPLEMENT MBB BUKAN MAGIC, IANYA SUPPORT PENTING UNTUK MEMASTIKAN TUBUH MAMPU TERUS KONSISTEN BERSENAME

Dalam fasa kedua MBB, target utama ialah bina semula otot yang hilang semasa GGA kronik. Senaman itu penting, tetapi semasa pemulihan GGA senaman juga boleh menjadi stress baru kepada badan. Pada fasa ini, **supplement MBB** berfungsi seperti **PERISAI** untuk bantu melindungi kestabilan **usus + sistem saraf + tenaga badan**, supaya anda mampu konsisten bersenam tanpa mudah trigger semula simptom GGA.

KENAPA SENAMAN BOLEH TRIGGER GGA SEMULA?

Semasa anda mula bersenam semula, badan akan melalui perubahan:

- ✓ Denyutan jantung naik
- ✓ Nafas jadi lebih laju
- ✓ Otot mula bekerja semula
- ✓ Badan guna lebih banyak tenaga
- ✓ Sistem saraf jadi lebih aktif
- ✓ Otot boleh sakit selepas 12-24 jam

Untuk mereka yang baru pulih dari GGA, badan masih sensitif. Bila senaman terlalu kuat atau pemulihan tidak cukup, tubuh akan masuk semula ke mode survival akibat stress senaman.

KESANNYA:

- ❌ Perut tak selesa
- ❌ Kembang / bloated
- ❌ Acid reflux
- ❌ Selera terganggu
- ❌ Nafas tidak puas
- ❌ Badan rasa lemah semula
- ❌ Simptom GGA relapse



SUPPLEMENT MBB SEBAGAI PERISAI SUPPORT

Melindungi **USUS + SISTEM SARAF + TENAGA BADAN** supaya anda mampu konsisten bersenam tanpa mudah trigger semula simptom GGA.



USUS STABIL



SISTEM SARAF STABIL



TENAGA STABIL

HUBUNGAN SENAMAN DENGAN PENGHADAMAN

Bila badan bersenam, darah dan tenaga lebih banyak dihantar ke otot.

Pada masa yang sama, sistem penghadaman menjadi perlahan buat sementara.

Sebab itu jika anda baru pulih dari GGA bersenam terlalu kuat, terlalu awal, atau terlalu lama, perut boleh rasa sensitif semula.

Bukan sebab senaman itu salah. Ini kerana badan belum cukup stabil untuk menerima beban yang dianggap terlalu tinggi walaupun pada yang lain nampak anda hanya melakukan senaman ringan sahaja.

Sebab itu MBB guna prinsip:

MULA RINGAN → TENGGOK RESPON BADAN → PROGRESS PERLAHAN



1. HAWFI PLUS / ULTRA PERISAI UNTUK USUS & PENGHADAMAN

Dalam fasa pemulihan GGA, usus masih sensitif. Senaman baru, DOMS, kurang tidur, atau stress menyebabkan simptom perut mudah trigger semula.

HAWFI SUPPORT:

- ✓ Penghadaman lebih teratur
- ✓ Buang air lebih lancar
- ✓ Perut lebih selesa selepas makan
- ✓ Mencukupkan jumlah serat harian
- ✓ Usus lebih bersedia menerima makanan tinggi protein
- ✓ Plan pemakanan lebih mudah diteruskan

KANDUNGAN HAWFI YANG MEMBENTUK PERISAI USUS

Serat Psyllium
Bantu cukupkan pengambilan serat harian untuk bantu buang air besar lebih lancar. Mengelakkan dari berlaku sembelit.

Inulin / Serat prebiotic
Support persekitaran usus dan bakteria usus supaya penghadaman lebih stabil.

Beetroot, hawthorn & vitamin C
Support tambahan untuk kesihatan umum, antioxidant support dan peredaran darah.

KESIMPULAN HAWFI:

Usus lebih stabil → protein lebih mudah hadam → GGA tidak mudah trigger walau anda semakin aktif.



2. HAPPY D PRO PERISAI UNTUK OTOT, RECOVERY & SISTEM SARAF

Dalam fasa kedua MBB, client mula aktifkan otot semula. Tetapi bila otot dah berkurangan dan lama tidak digunakan, senaman ringan pun akan terasa sangat berat. Kalau kelajuan pemulihan tidak baik, badan akan sakit, penat dan stress. Ini mampu trigger GGA semula.

HAPPY D PRO SUPPORT:

- ✓ Fungsi otot
- ✓ Pemulihan selepas senaman
- ✓ Kekuatan dan stamina
- ✓ Kesihatan tulang
- ✓ Sistem saraf lebih stabil
- ✓ Badan lebih bersedia untuk sesi latihan seterusnya

KANDUNGAN HAPPY D PRO YANG MEMBENTUK PERISAI OTOT, SARAF & PEMULIHAN

Vitamin D3
Menyokong fungsi otot, kekuatan, fungsi immune dan kestabilan tenaga secara keseluruhan.

Vitamin K2
Menyokong pengurusan calcium untuk kesihatan saraf dan tulang. Sangat penting bila anda mula aktif semula.

Magnesium glycinate
Menyokong fungsi otot, sistem saraf, proses pemulihan selepas sesi latihan dan relaksasi. Magnesium juga penting untuk proses kembang kecut dan relaks otot.

KESIMPULAN HAPPY D PRO:

Otot lebih disokong → pemulihan lebih baik → badan tidak stress selepas senaman → lebih mampu konsisten.



3. REAL B PERISAI UNTUK TENAGA, STAMINA & SISTEM SARAF

Untuk bersenam secara konsisten, client perlukan tenaga. Masalahnya, client GGA recovery mudah rasa cepat penat akibat sistem saraf masih sensitif.

REAL B SUPPORT:

- ✓ Proses menghasilkan tenaga
- ✓ Fungsi saraf
- ✓ Stamina harian
- ✓ Kurangkan rasa cepat penat
- ✓ Badan lebih bersedia untuk konsisten bersenam

KANDUNGAN REAL B YANG MEMBENTUK PERISAI TENAGA & SARAF

B-Complex
Membantu tubuh menukar makanan kepada tenaga dengan lebih sempurna.

CoQ10
Menyokong mitochondrial energy production. Senang cerita, CoQ10 support "kilang tenaga" sel supaya badan lebih bersedia untuk aktiviti harian dan senaman ringan.

Taurine
Menyokong fungsi otot, saraf dan kestabilan badan.

Panax ginseng
Menyokong penghasilan tenaga, stamina dan ketahanan badan supaya anda mampu bersenam dengan konsisten.

KESIMPULAN REAL B:

Tenaga lebih stabil → sistem saraf lebih stabil → badan tidak cepat penat → senaman lebih konsisten.



FORMULA PERISAI MBB FASA KEDUA



HAWFI
Perisai usus & penghadaman

+



HAPPY D PRO
Perisai otot, recovery & sistem saraf

+



REAL B
Perisai tenaga, stamina & energy metabolism

+



Protein cukup
Bahan binaan untuk otot

+



Senaman mudah
Signal kepada badan untuk bina otot

=



BADAN LEBIH STABIL UNTUK TERUS KONSISTEN BERSENAME TANPA MUDAH TRIGGER SEMULA GGA



INGAT: SUPPLEMENT BUKAN PENGANTI SENAMAN

Supplement tidak menggantikan:

- Protein
- Meal plan
- Senaman
- Tidur
- Konsisten

Supplement berfungsi sebagai perisai supaya badan mampu bersenam secara konsisten.

KESIMPULAN

Supplement MBB bukan magic. Tetapi dalam fasa kedua MBB, ia menjadi perisai yang penting untuk memastikan tubuh mampu terus konsisten bersenam. Sebab senaman memberi stress kepada badan dan penghadaman yang mampu trigger symptom GGA semula.

Jadi MBB Supplement menyokong badan dari tiga segi:

- ✓ HAWFI — usus dan penghadaman
- ✓ HAPPY D PRO — otot, kecekapan pemulihan dan sistem saraf
- ✓ REAL B — tenaga, stamina dan sistem saraf

Tiada lagi GGA

MATLAMAT KITA:

Usus stabil

Tenaga cukup

Pemulihan cepat

Senaman konsisten

Otot dibina semula