

Wellous SURAT BERITA [®]

JAN-MAC 2024

Kesejahteraan Kesehatan

Puasa: Cara Sihat Turun
Berat Badan?

Trend Kesehatan

3 Bulan Perjalanan
Pengurusan Berat
Badan

Nutrisi & Pemakanan

Rahsia Kekal Ramping:
Kawal Jumlah Makan

Cuka: Rahsia Berat
Badan Turun?

Fokus Produk

Kembalikan Bentuk Badan

SELEPAS PERAYAAN

Versi Bahasa Melayu
Ahli kepada:



Dianugerahkan
dengan:



Ketua Kreatif & Penjenamaan Korporat	Vallerie Ng Yuet Ling
Pengurus Kreatif & Penjenamaan	Isaac Liew Yee Hong
Pereka Grafik	Chin Wei Yang
Ketua Operasi dan Inovasi Produk	Chloe Tan Huay Ying
Eksekutif Kanan Penyelidikan dan Pembangunan	Mandy Chee Chui Hong
Pakar Pemakanan	Ginnie Lee Hui Shin
Pengurus Kandungan Produk	David Chai
Pembantu Pengurus Kandungan Produk	Cynthia Ling Sung Chze
Penulis Kandungan Kanan	Nur Syafiqah Azman
Penulis Kandungan	Ainul Mardhiah Mohamad Zaini
Penulis Kandungan	Wendy Hor
Penulis Kandungan	Lee Yan Hwa
Pengurus Kelab WellFam	Joanne Goh Pui Kin
Pakar Kandungan Kanan Kelab WellFam	Daniel Woon Teck Fui

Bahan editorial yang disediakan ini adalah untuk tujuan penyampaian maklumat semata-mata. Pembaca perlu mengambil perhatian untuk tidak menggunakan maklumat ini sebagai pengganti kepada nasihat pakar kesihatan profesional. Pihak Wellous telah berusaha dengan sebaik mungkin dalam menyusun dan menyemak maklumat yang disampaikan di dalam penerbitan ini, namun, pihak penerbit, pengarang, penasihat dan bahagian editorial tidak akan bertanggungjawab atas pertukaran maklumat yang berterusan atau mana-mana kesilapan, ketidaksempurnaan atau ketidaktepatan di dalam penerbitan ini sama ada berpunca daripada kecuaiian atau sebaliknya, atau sebarang akibat yang muncul daripadanya.

Ganjaran Pengurusan Kesejahteraan Anda



Dapatkan mata dan baucar



Tip dan petua kesihatan eksklusif hanya di Wellfam



Jejak pesanan, baca ulasan dan buat pesanan



Berhubung dengan komuniti yang mengutamakan kesihatan



Akses utama ke acara eksklusif & promosi

Berikan Terbaik untuk Diri Anda dengan Ganjaran Ini!



01

Apa Kata Pakar

Kembalikan Bentuk Badan Selepas Perayaan



03



09

Kesejahteraan Kesihatan

Puasa: Cara Sihat Turun Berat Badan?

08

Nutrisi & Pemakanan

Rahsia Kekal Ramping:
Kawal Jumlah Makan

15

Nutrisi & Pemakanan

Cuka: Rahsia Berat Badan Turun?

17

Fokus Produk

20



18



Terkini di Wellous

22

Trend Kesihatan

3 Bulan Perjalanan

Pengurusan Berat Badan

25

Seputar Berita Wellous

32



33



Tinta Ketua Pegawai Eksekutif

Andy Tan

Co-Founder and CEO of
Wellous Group Limited

Mesej daripada Ketua Pegawai Eksekutif

Keupayaan Dalam Cabaran

Berlatarbelakangkan persekitaran luar penuh cabaran, kami kekal optimistik dalam mengorak langkah, kerana daya tahan dan kebolehsuaian kakitangan kami, digandingkan dengan inisiatif strategik, memberikan kami ketabahan dalam mengharungi cabaran. Secara operasi, kami sedang dalam usaha untuk memperkemas proses dan penyelesaian inovatif bagi meningkatkan kecekapan dan ketangkasan serta pengurangan kos. Tahun baru kini tiba dan kami menyasarkan perkembangan peratusan dua digit pada barisan teratas. Salah satu matlamat utama kami pada tahun 2024 adalah mengembangkan lagi langkah sekaligus mengukuhkan kehadiran pasaran kami di rantau antarabangsa. Sumbangan teras yang menentukan kejayaan kami, termasuk pelan perkembangan serantau, akan terus menjadi tenaga penggerak dalam pertambahan jualan. Dengan mengenal pasti pasaran yang belum diterokai, kami menyasarkan untuk mewujudkan perkongsian mampan dan membuat langkah penting dalam perjalanan global.

Oleh kerana terdapat peralihan ketara gaya pengguna dalam konteks transformasi ekonomi global, ditandai dengan tumpuan yang semakin meningkat pada interaksi digital dan evolusi pembelian atas talian, kami bersedia untuk mencapai yang lebih baik dengan mengiktiraf dan memahami keperluan unik setiap komuniti. Pencapaian luar biasa dalam perjalanan ini ialah kejayaan pengenalan program keahlian kami. Inisiatif ini bukan sahaja untuk memenuhi permintaan pengguna malah melebihi jangkaan asas dalam memberikan pengalaman lebih bermakna dan inklusif. Program keahlian kami telah meningkatkan pengekalan pelanggan dan merekodkan peningkatan kadar pengekalan sebanyak 29% pada 31 Disember 2023. Kami ingin terus memupuk semangat kekitaan, menawarkan faedah diperibadikan dan mewujudkan komuniti di mana setiap ahli berasa dihargai dan terhubung.



Sebagai bukti prestasi jualan kukuh, usaha kami tidak disia-siakan begitu sahaja di dalam industri. Pencapaian hebat ini telah diiktiraf oleh pelbagai anugerah, dengan pencapaian terbaru kami iaitu Nilai Jualan Tertinggi Minuman Cendawan Susu Harimau dalam Setahun oleh The Malaysia Book of Records. Pengiktirafan ini bukan sahaja mencerminkan kepimpinan pasaran kami, malah menekankan kepercayaan dan keutamaan pengguna terhadap jenama.

Ini adalah bukti kerja keras, inovasi dan pendekatan pengutamaan pelanggan yang mentakrif organisasi kami. Dalam merai kejayaan ini, saya berbesar hati untuk mengucapkan terima kasih kepada pasukan kami yang penuh dedikasi, rakan kongsi yang sentiasa menyokong dan pelanggan setia yang telah menyumbang kepada kejayaan menakjubkan ini. Pencapaian ini mendorong kami untuk terus menetapkan piawaian kecermelangan baharu dalam industri dan mengukuhkan komitmen kami untuk menghasilkan produk berkualiti dalam memberi impak positif terhadap kehidupan pengguna.



HIGHEST SALES VALUE OF TIGER MILK MUSHROOM BEVERAGE IN A YEAR



Pada tahun 2024, kami akan terus menumpukan pada perkembangan mampan, inovasi dan kewarganegaraan korporat yang bertanggungjawab. Kami komited untuk memupuk masyarakat yang menghargai kepelbagaian dan sejajar dengan nilai teras kami iaitu pertimbangan Alam Sekitar, Sosial dan Tadbir Urus (ESG) adalah penting kepada etos korporat kami. Kami sedang mempergiatkan usaha dalam meminimumkan kesan alam sekitar dan melaksanakan amalan perniagaan yang mampan, seperti yang dilaksanakan melalui inisiatif kami baru-baru ini dalam mengubah bahan pembungkusan produk kami kepada sumber yang diperakui FSC (Forest Stewardship Council) dan menggunakan dakwat soya untuk pembungkusan kertas.

Langkah ini mencerminkan dedikasi kami terhadap tanggungjawab alam sekitar, mempromosikan penggunaan bahan bersumber secara bertanggungjawab yang menyumbang kepada pemuliharaan hutan. Dengan menggabungkan bahan yang diperakui FSC dan dakwat soya, kami berusaha ke arah mengurangkan jejak ekologi sambil mengekalkan piawaian berkualiti tinggi dalam pembungkusan kami.



Pengabdian kami kepada prinsip ESG bukan sekadar tanggungjawab tetapi peluang untuk mencipta kesan positif dan berkekalan terhadap komuniti. Dengan memperkasakan komuniti melalui pendidikan, bekalan makanan dan bukan makanan serta penciptaan pekerjaan, kami percaya dalam memupuk masyarakat yang lebih saksama dan inklusif serta menyumbang secara bermakna kepada komuniti tempat kami beroperasi. Sebagai sebahagian daripada usaha kami dalam membina komuniti, pasukan kami secara aktif menjalinkan perkongsian kemampanan dengan tumpuan utama untuk menyokong golongan memerlukan seperti mereka di rumah orang tua, tidak mampu dan pelarian. Melalui perkongsian ini, kami berharap dapat menangani keperluan unik setiap kumpulan dan menyalurkan sumber kami buat mereka yang sangat memerlukan.

Untuk mengukuhkan komitmen kami terhadap ketelusan, integriti dan tanggungjawab dalam organisasi, kami telah melancarkan dasar dan platform pemberi maklumat yang komprehensif, penambahan penting kepada rangka kerja tadbir urus korporat kami baru-baru ini. Di Wellous, kami menyedari betapa pentingnya mewujudkan persekitaran yang selamat di mana kakitangan diberi kuasa untuk bersuara tanpa rasa takut. Dengan melaksanakan dasar ini, kami berhasrat untuk mengukuhkan lagi kepercayaan dan keyakinan pemegang kepentingan terhadap kami, kerana kewaspadaan mereka amat berharga dalam mengekalkan integriti organisasi kami.

Dengan permulaan perjalanan tahun 2024, saya ingin mengucapkan ribuan terima kasih kepada semua kakitangan, rakan kongsi dan pihak berkepentingan kami. Bersama-sama, kita atasi cabaran, menerima peluang dan terus membina organisasi yang bukan sahaja cemerlang dalam perniagaan, juga memberi impak positif kepada dunia.

Saya berharap agar semua menjalani tahun ini dengan penuh kemakmuran dan semangat!





Kembalikan Bentuk Badan

Selepas Perayaan

Wah, musim perayaan – saat yang penuh kegembiraan, kemeriahan dan makanan! Kita semua pernah rasakannya, bersuka ria dengan jamuan makanan perayaan, pencuci mulut yang enak, kuih kapit serta 'Loh Sang'. Selepas musim perayaan berakhir, sudah tiba masanya untuk berdepan dengan realiti (dan juga perubahan ketara di bahagian pinggang). Jangan risau semua! Dengan keazaman dan pelan yang baik, kami akan kembalikan bentuk badan anda dengan mudah!



Oleh **Prof. Chai Lay Ching**
Penasihat Makanan & Mikrobiologi Wellous

Kekalutan Musim Perayaan

Fahami Akibatnya

Mari kita mulakan dengan pendedahan kesan 'bersuka-ria' ketika musim perayaan. Ia bukan sekadar tentang kenaikan angka di penimbang. Menikmati makanan yang berlemak, manis dan terlampau banyak hidangan soda juga buah mandarin boleh mendatangkan masalah pada badan tanpa disangka. Ayuh kita 'bedah' kesan perayaan kepada badan yang bukan sekadar nombor di skala penimbang.

Tidak disangkal lagi menikmati hidangan perayaan boleh membawa kepada beberapa perkara. Akan tetapi, tahukah anda kenaikan berat badan bukan sahaja memberi kesan kepada saiz pakaian, malah boleh mendatangkan kesan buruk pada kesihatan anda? Kenaikan berat badan boleh meningkatkan risiko sakit kronik seperti penyakit jantung, diabetes serta pelbagai jenis kanser. Tidak dilupakan, kesannya terhadap sendi, tahap tenaga juga keyakinan diri.



Kesan buruk apabila tidak berjaga-jaga ketika musim perayaan boleh mendatangkan masalah pada paras gula dan kolesterol dalam darah, menyebabkan kekacauan dan membuatkan anda berasa lesu. Bagi mereka yang ada diabetes, ia sangat membimbangkan, kerana paras gula dalam darah yang tidak stabil boleh membawa kepada pelbagai komplikasi jika dibiarkan. Di samping itu, mereka yang mempunyai sistem imun rendah dan warga emas, yang memerlukan penjagaan tambahan untuk mengekalkan kesihatan dalam keadaan terbaik.

Jadi, sesedap mana pun biskut raya di Tahun Baru Cina, sangat penting untuk anda berwaspada serta mengambil langkah yang proaktif untuk kembali ke landasan yang betul.



Turunkan Berat Badan dengan Betul

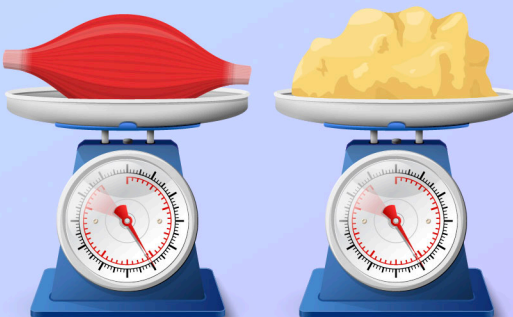
Jika anda sudah faham perkara yang menyebabkan kenaikan berat badan, tiba masanya untuk tetapkan sasaran anda. Tetapi, sebelum itu, ayuh kita fokus kepada strategi yang lebih terperinci. Daripada terlalu fokus dengan penurunan berat badan sahaja, mengapa tidak fokuskan kepada komposisi tubuh badan? Lagi pula ia bukannya semata-mata tentang berapa berat anda, tetapi juga daripada mana berat tersebut muncul. Jika anda nak tahu, otot merupakan rahsia dalam strategi ini.

Lemak dan otot mungkin kelihatan sama, tetapi ia mempunyai kesan yang jauh berbeza pada penampilan, kesihatan dan metabolisme anda. Mari kita fahami dengan lebih mendalam mengapa otot adalah penting berbanding lemak serta menjadi kunci dalam mencapai pengurusan berat badan jangka panjang dan kesihatan anda secara menyeluruh:

Isipadu dan Penampilan

Salah satu perbezaan yang paling ketara antara lemak dan otot adalah ketumpatannya. Walaupun satu paun lemak dan satu paun otot mempunyai berat yang sama namun otot adalah lebih padat berbanding lemak. Ini bermakna bahawa satu paun otot mengambil ruang yang kurang daripada satu paun lemak.

Dalam erti kata lain, otot lebih padat, memberikan anda penampilan yang lebih ramping dan lebih tona berbanding dengan lemak. Jadi, walaupun berat anda sama, namun otot yang lebih banyak berbanding lemak akan membuatkan anda kelihatan lebih langsing dan mempunyai bentuk tubuh.



Manfaat Metabolik

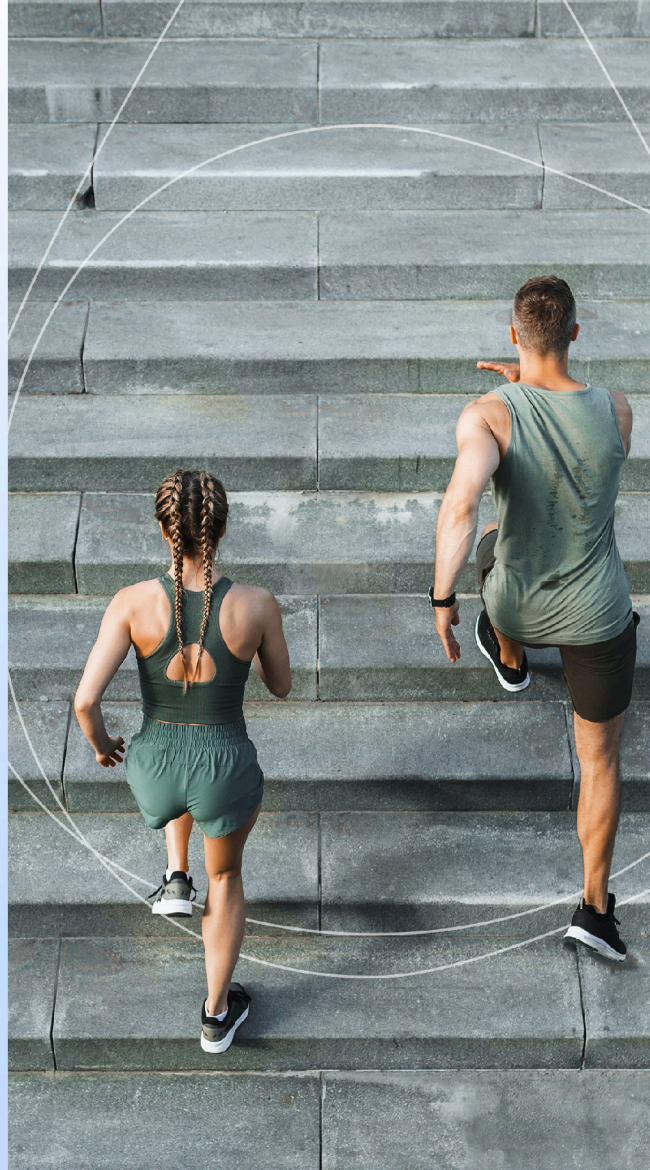
Otot adalah tisu yang aktif, bermakna ia membakar kalori walaupun dalam keadaan rehat. Sebaliknya tisu lemak agak tidak aktif secara metabolik. Ini bermakna semakin banyak otot yang anda miliki, semakin banyak kalori yang akan dibakar oleh badan anda sepanjang hari, walaupun anda tidak bersenam.

Membina dan mengekalkan jisim otot tanpa lemak boleh meningkatkan metabolisme anda, menjadikannya lebih mudah dalam pengurusan berat badan dan mengelakkan berat badan kembali dari masa ke masa.

Fungsi Kekuatan dan Pergerakan

Selain estetika dan metabolisme, mempunyai jisim otot yang mencukupi adalah penting untuk fungsi kekuatan dan pergerakan. Otot yang kuat menyokong postur tubuh badan yang baik, kesihatan sendi dan corak pergerakan secara keseluruhan.

Sama ada apabila mengangkat barang, menaiki tangga atau mengambil bahagian dalam aktiviti fizikal, mempunyai otot yang kuat meningkatkan keupayaan anda untuk melakukan tugas harian dengan mudah dan mengurangkan risiko kecederaan.



Pengurusan Berat Badan Jangka Panjang

Mempunyai lebih banyak jisim otot boleh membantu anda mengekalkan bentuk dan berat dengan berkesan dalam jangka panjang.

Otot memerlukan lebih banyak tenaga untuk dikekalkan berbanding lemak, jadi dengan meningkatkan jisim otot, pembakaran kalori akan lebih berkesan.



Ke Arah Kebaikan

Tip Kekal Sihat dan Kurus

Setelah memahami perbandingan mengenai otot dan lemak, mari kita ke topik seterusnya. Berikut adalah tip yang telah dikenal pasti dapat membantu mengembalikan semula bentuk badan anda dan mencapai keyakinan dalam diri:

01 Tetapkan Semula Diet Anda

Selamat tinggal bufet makanan perayaan dan selamat datang kepada makanan seimbang penuh protein tanpa lemak, sayur-sayuran kaya serat dan lemak yang sihat. Pastikan jumlah makanan anda terkawal, perhatikan makronutrien dan tukar snek manis kepada alternatif yang lebih baik.



02 Amalkan Pemakanan Terkawal

Tidak dinafikan kita mudah terbawa-bawa dengan nafsu makan, tetapi mengawal pemakanan adalah penting untuk kesejahteraan hidup. Nikmati setiap suapan makanan anda dengan perlahan dan kenal pasti isyarat lapar tubuh badan anda. Sebelum anda membuat keputusan untuk makan makanan manis, tanya diri: Adakah anda benar-benar lapar atau hanya bosan dan ingin mengunyah sesuatu?

03 Kerap Bersenam

Bersenam bukan sahaja membakar kalori, malah meningkatkan emosi serta metabolisme anda dan membentuk otot menjadi lebih bertona dan tegap.



04 Tidur yang Mencukupi

Jangan pernah abaikan tidur anda! Badan memerlukan rehat yang mencukupi untuk membaik pulih, mengecap semula dan menahan diri daripada sebarang keinginan untuk makan.

Sasarkan tidur 7-9 jam setiap malam dan bangun dengan rasa segar bertenaga sepanjang hari!

05 Tetapkan Matlamat SMART

Sasarkan matlamat spesifik, boleh diukur, boleh dicapai, relevan dan terikat dengan masa. Ini bermakna menetapkan sasaran yang realistik untuk membina otot, membakar lemak, dan berasa lebih yakin dengan tubuh badan anda sendiri.

SPECIFIC (SPESIFIK)

Apabila menetapkan matlamat penurunan berat badan, jelaskan apa yang anda ingin capai. Nyatakan berapa banyak berat badan yang ingin diturunkan dalam tempoh diingini. Contohnya, "Saya ingin turunkan 5KG dalam masa dua bulan akan datang."

ACHIEVABLE (BOLEH DICAPAI)

Pastikan matlamat adalah realistik dan boleh dicapai. Turun berat badan 5KG dalam masa dua bulan secara amnya boleh dicapai dan sihat, di mana kira-kira 0.5-1KG diturunkan dalam seminggu yang dianggap sebagai kadar penurunan berat badan selamat.

TIME-BOUND (TERIKAT DENGAN MASA)

Tetapkan tarikh akhir pencapaian matlamat agar dapat mewujudkan kesungguhan dan motivasi diri. Sebagai contoh, sasaskan penurunan 5KG berat badan dalam masa dua bulan memberikan rangka masa yang jelas untuk anda usahakan.



MEASURABLE (BOLEH DIUKUR)

Matlamat haruslah boleh diukur agar kemajuan anda boleh dijejak. Sebagai contoh, menurunkan 5KG berat badan adalah perkara yang boleh diukur. Anda boleh menjejak berat dengan kerap untuk melihat sama ada anda berada pada landasan tepat.

RELEVANT (RELEVAN)

Matlamat perlu sejajar dengan objektif dan keutamaan keseluruhan. Pertimbangkan alasan penurunan berat badan dan bagaimana ia boleh meluaskan lagi matlamat kesihatan dan kesejahteraan anda. Contoh, jika matlamat anda adalah untuk meningkatkan tahap kecerdasan dan tenaga secara menyeluruh, maka penurunan berat badan mungkin berkait rapat dengan objektif tersebut.

Dengan menggabungkan kesemuanya, matlamat penurunan berat badan S.M.A.R.T. adalah seperti: "Saya akan menurunkan berat badan sebanyak 5KG dalam masa dua bulan akan datang dengan mengikuti diet seimbang, bersenam secara kerap dan mengawal tabiat pemakanan".

Perlu diingatkan, walaupun menetapkan matlamat itu penting, anda juga perlu fleksibel dan menyesuaikan pendekatan mengikut keperluan berdasarkan kemajuan diri dan reaksi badan. Sentiasa utamakan kesihatan dan kesejahteraan keseluruhan berbanding terlalu fokus terhadap pencapaian nombor tertentu di skala penimbang.

Inilah sedikit sebanyak tip untuk anda di luar sana! Dengan keazaman dan konsistensi, anda pasti akan mendapatkan kembali bentuk badan sebelum musim perayaan seterusnya. Selamat maju jaya!



Puasa Cara Sihat Turun Berat Badan.



Apa itu Puasa?

Puasa telah menjadi satu kaedah popular penurunan berat badan, dengan pelbagai pendekatan dan cara yang mendapat perhatian. Puasa bermaksud menahan diri daripada makan segala jenis makanan atau sebahagian juga minuman untuk tempoh tertentu. Antara pendekatan yang ada, puasa berselang (IF) merupakan salah satu trend penurunan berat badan paling popular kini. Ia adalah pelan pemakanan yang bertukar antara berpuasa dan makan mengikut jadual biasa. Ia mendapat banyak perhatian kerana dikatakan tidak mengira kalori, tiada sekatan makanan, mudah dan fleksibel. Jenis kaedah IF yang paling biasa termasuk kaedah 16:8 (16 jam berpuasa, 8 jam waktu makan) dan kaedah 5:2 (makan seperti biasa selama 5 hari, berpuasa selama 2 hari bukan berturut-turut).

Selain pendekatan penurunan berat badan secara sukarela, beberapa agama di seluruh dunia mengamalkan ibadah puasa. Ramadan disambut oleh umat Islam di seluruh dunia di mana mereka berpuasa dari subuh hingga senja setiap hari selama 29 hingga ke 30 hari. Disebabkan kedudukan Malaysia berhampiran Khatulistiwa, Ramadan tahunan di Malaysia adalah antara 12 hingga 14 jam setiap hari.



Adakah Ramadan sama dengan Puasa Selang?

Ramadan turut dianggap sebagai satu jenis puasa berselang kerana ia mempunyai pelbagai persamaan dengan kaedah IF 16:8. Selain daripada tujuan, tempoh masa dan fleksibilitinya, perbezaan utama adalah pengambilan air yang tidak dibenarkan semasa Ramadan manakala IF biasanya dibenarkan untuk minum air.





Bagaimana Puasa Menyumbang Penurunan Berat Badan?



Sebab paling mudah dan utama puasa menyumbang kepada penurunan berat badan adalah defisit kalori. Dengan mengehendakan tetingkap masa untuk makan, berpuasa secara semula jadi mengurangkan bilangan hidangan dan peluang untuk mengambil makanan. Bagi kebanyakan orang, ini membawa kepada pengambilan kalori keseluruhan yang jauh lebih rendah, mengakibatkan penurunan berat badan.

Mekanisme lain adalah peralihan badan daripada keadaan makan kepada keadaan berpuasa. Dalam keadaan makan biasa, glikogen adalah sumber tenaga utama badan. Semasa berpuasa, simpanan glikogen ini digunakan terlebih dahulu untuk menghasilkan tenaga. Glikogen hati akan menyusut dalam 18 hingga 24 jam pertama. Kemudian dalam keadaan berpuasa, apabila simpanan glikogen habis, lemak menjadi sumber tenaga seterusnya untuk badan.



Ini menunjukkan bahawa puasa jangka pendek menggalakkan pembakaran lemak dan metabolisme. Oleh kerana Ramadan puasanya bermula dari subuh hingga senja, terdapat banyak peluang untuk menambah simpanan tenaga pada waktu makan sebelum subuh dan senja. Ini menjadikan adanya peralihan beransur penggunaan glukosa kepada lemak sebagai sumber tenaga utama, dan menghalang pemecahan otot untuk protein.



Kenapa Berat Badan Naik dan Bukannya Turun Selepas Ramadan?

Bertentangan dengan kepercayaan ramai, puasa sahaja tidak menjamin penurunan berat badan, malah ada individu yang bertambah berat selepas Ramadan. Mereka yang menyambut Ramadan hilang secara purata kira-kira 1KG berat dalam tempoh 4 minggu, dan berat badan yang hilang itu akan naik dengan cepat.

Antara sebab biasa ialah makan berlebihan semasa iftar. Selepas seharian berpuasa, ia adalah perkara biasa bagi orang ramai untuk makan dalam hidangan yang besar dan kaya dengan kalori, yang boleh menyebabkan pengambilan kalori berlebihan. Umumnya, orang ramai lebih cenderung untuk membeli secara berlebihan terutamanya di bazar. Makanan ini biasanya lebih tinggi gula dan lemak, serta kurang serat. Majlis iftar juga menjadi salah satu penyebab utama.



Kelesuan dan perubahan dalam rutin harian semasa berpuasa boleh mengakibatkan penurunan tahap aktiviti fizikal, yang boleh menjadi penyebab lain. Selain itu, walaupun berpuasa menggalakkan pembakaran lemak, malangnya, ini adalah penyelesaian jangka pendek. Tempoh puasa berpanjangan boleh membawa kepada penyesuaian metabolik, berpotensi memperlahankan metabolisme, kadar yang boleh membakar kalori.



Apakah Tip Pengurusan Berat Badan Sihat Semasa Ramadan?

Kebaikan berpuasa hanya akan dicapai dengan kekal berdisiplin dalam pengambilan makanan sepanjang bulan.



1 Perlu bersahur

Sahur perlu mengandungi makanan seimbang yang dapat membekalkan rasa kenyang dan tenaga sepanjang hari. Ambil selewat mungkin namun pastikan ia diambil sebelum waktu Subuh, yang mana secara idealnya 10 minit sebelum waktu subuh, untuk mengelakkan puasa berpanjangan.



2 Jangan lengahkan iftar

Makan 2-3 biji kurma ketika berbuka kerana ia membekalkan gula semula jadi untuk tenaga serta sumber serat. Digalakkan makan berat selepas solat Maghrib.



Sertakan buahan dan sayuran ketika sahur dan iftar

Ambil dalam 5 hidangan buah dan sayur setiap hari.



Hadkan makanan bergoreng atau berlemak dan makanan tinggi gula



Minum air mencukupi

Minum secukupnya antara waktu berbuka puasa dan sahur, kurangkan pengambilan minuman berkafein (kopi, teh, soda) kerana ia bersifat diuretik menyebabkan dehidrasi.





Amalkan konsep suku-suku-separuh untuk hidangan utama

Sertakan karbohidrat kompleks, makanan tinggi serat, protein yang mencukupi dan lemak sihat dalam diet untuk sahur dan iftar.



Kesimpulannya, tidak kira sama ada IF atau Ramadan, kedua-dua kuantiti dan kualiti pilihan makanan semasa waktu makan itu penting. Namun, berpuasa mungkin tidak sesuai untuk semua, terutamanya individu dengan keadaan kesihatan tertentu. Ramadan boleh dijadikan masa berharga untuk muhasabah rohani dan disiplin diri, tetapi penting untuk mengamalkannya dengan penuh perhatian, terutama apabila ia berkait rapat dengan pengurusan berat badan. Ingat, pengurusan berat badan yang mampan melibatkan perubahan gaya hidup dan pendekatan holistik melebihi berpuasa sahaja.





RAHSIA KEKAL RAMPING



KAWAL JUMLAH MAKANAN

PINGGAN SIHAT MALAYSIA

Panduan Pinggan Sihat!

Jumlah makanan adalah kunci kepada penurunan berat badan. Pinggan Sihat Malaysia boleh digunakan sebagai rujukan. Ia menekankan jumlah makanan yang sesuai bagi setiap kumpulan makanan yang perlu diambil semasa waktu makan dengan konsep 'Suku Suku Separuh'. Panduan visual yang mudah difahami ini adalah untuk mencipta hidangan yang seimbang dan sihat untuk populasi umum.

Air Kosong



Sasarkan untuk minum **8 gelas** air kosong untuk mengekalkan penghidatan.

Isikan $\frac{1}{4}$

pinggan dengan protein. Pilih protein tanpa lemak lebih kerap berbanding daging merah.



Isikan $\frac{1}{2}$

pinggan dengan buahan dan sayuran. Makan sekurang-kurangnya 3 hidangan sayur dan 2 hidangan buah setiap hari dengan warna yang berbeza.

Isikan $\frac{1}{4}$

pinggan dengan karbohidrat. Pilih sekurang-kurangnya separuh daripada produk bijirin daripada bijirin penuh.

#SukuSukuSeparuh

Satu hidangan Protein

Saiz satu tapak tangan

Buahan & Sayuran


2 genggam

Satu hidangan Karbohidrat

Saiz satu penumbuk

CUKA

RAHSIA BERAT BADAN TURUN?



Dalam usaha strategi penurunan berat badan yang berkesan, ramai beralih kepada diet, rutin senaman dan makanan tambahan. Antaranya, bahan masakan ringkas, cuka, telah mendapat perhatian ramai kerana potensi manfaat penurunan berat badannya. Cuka sari epal sering disebut kerana ia dapat membantu dalam penurunan berat badan, namun terdapat satu lagi jenis cuka yang tidak menjadi tumpuan tetapi berharga, **KUROZU**.

APA ITU KUROZU?

KUROZU bermaksud 'cuka hitam', nama yang diperolehi kerana warna cecairnya yang gelap. Kurozu dihasilkan di wilayah Fukuyama, Kagoshima selama 200 tahun. Wilayah Fukuyama sesuai untuk membancuh cuka kerana iklimnya yang hangat dan bekalan air mata air yang sedia ada. Mata air dari Fukuyama terkenal dengan khasiat dan manfaatnya kepada badan. Ia merupakan sebahagian daripada proses pembuatan cuka hitam.

Apa istimewanya KUROZU

Cuka Komersial



Biasanya diperbuat dari pelbagai sumber seperti epal, anggur atau bijirin

Menjalani proses penapaian industri yang lebih pantas

Kandungan nutrien berbeza-beza

Cuka Hitam KUROZU

Pada asasnya diperbuat daripada beras perang ditapai.

Selalunya melalui proses penapaian tradisional yang lebih lambat, menghasilkan rasa yang kompleks.

Selalunya mengandungi nutrien tambahan dan kandungan bioaktif akibat proses penapaian (asid amino, polifenol dan antioksidan)



Terokai 4 Rahsia Kerampingan dengan **KUROZU**

KUROZU, yang mengandungi asid asetik, boleh memberi kesan positif kepada fungsi metabolik dengan membantu pemecahan lemak dan karbohidrat yang pantas. KUROZU berfungsi dengan cara:



Meningkatkan metabolisme dan penyerapan nutrien.

LANGKAH
01

Memudahkan penggunaan nutrien oleh sel dan membantu detoksifikasi.

LANGKAH
03

LANGKAH
02

Membawa nutrien dengan pantas ke sel seluruh badan.

LANGKAH
04

Menguatkan metabolisme gula, kanji dan lemak dalam badan.

Kajian klinikal melibatkan 48 warga Jepun dewasa yang mempunyai berat berlebihan menunjukkan pengurangan signifikan lemak visceral dan jumlah lemak selepas mengambil KUROZU selama 12 minggu.

Lemak visceral

-11.4%

Jumlah lemak

-4.5%



Dengan Cuka Hitam

KURO 黒酢

dan Ramuan yang Terbukti Secara Sainifik Bertaraf Dunia



ZENS ™

Untuk pengurusan berat badan sihat



KURO DAITTO

Pengganti Makanan

Mengandung Cuka Hitam Kurozu, ramuan yang dipatenkan iaitu Slimaluma® ekstrak kaktus, dan 7 ramuan semula jadi: serbuk buah Baobab, krimer serat, protein soya terasing, protein whey terasing, serbuk minyak trigliserida, serbuk konjac dan pracampur 18 vitamin dan mineral

Manfaat

Menahan selera makan, mengurangkan pengambilan kalori

KURO MIZU

Formulasi Diuretik

Mengandung Cuka Hitam Kurozu, ramuan berjenama iaitu CactiNea™ ekstrak buah kaktus dan 4 ramuan semula jadi: ekstrak beri juniper, ekstrak meadowsweet, ekstrak akar halia, dan plum merah Jepun

Membuang air dan natrium berlebihan, mengurangkan pembengkakan anggota badan dan muka

Manfaat



KURO OIRU

Formulasi Penyekatan Lemak



Mengandung Cuka Hitam Kurozu, ramuan berjenama iaitu Morosil™ ekstrak buah oren merah dan ramuan yang dipatenkan iaitu IGOB131® ekstrak mangga Afrika, dan 5 ramuan semula jadi: ekstrak Garcinia, L-carnitine, Kitosan, ekstrak teh ungu dan serbuk jus shekwasha

Menggalakkan pembakaran lemak & metabolisme, menghalang sintesis lemak dan menahan selera makan.

Manfaat

KURO SHUGA

Formulasi Penyekatan Karbohidrat



Mengandung Cuka Hitam Kurozu, ramuan yang dipatenkan iaitu CQR-300® ekstrak Cissus Quadrangularis, dan 6 ramuan semula jadi: serbuk kacang ginjal putih, ekstrak teh hijau, serbuk keladi kurang Okinawa, L-arabinose, kromium klorida, dan ekstrak gymnema sylvestre

Manfaat

Menghalang pencernaan dan penyerapan gula

ZENSO membantu anda menurunkan berat badan secara saintifik melalui:

Mengurangkan Pengambilan

Mengurangkan Penyerapan

Mengurangkan Pengumpulan

Meningkatkan Metabolisme

MAGIS MATCHA

MAKSIMUMKAN PENGURUSAN BERAT
BADAN DENGAN '*SUPERFOOD*' ALAM



Terokai tradisi Jepun dan kagumi rasa dan warnanya yang menarik, matcha melampaui sempadan dalam menjadi minuman kegemaran seluruh dunia. Selain rasa yang menarik, matcha menawarkan banyak manfaat untuk kesihatan keseluruhan, termasuk potensinya yang membantu pengurusan berat badan. Mari kita pelajari bagaimana matcha menyumbang kepada pengurusan berat badan yang berkesan:



TINGKATKAN METABOLISME

Terdapat kajian yang mendapati bahawa katekin dalam matcha boleh meningkatkan thermogenesis, iaitu kadar pembakaran kalori badan. Ini boleh membawa kepada kadar metabolisme yang lebih tinggi, berpotensi membantu penurunan berat badan dari semasa ke semasa.



GALAKKAN PEMBAKARAN LEMAK

Penyelidikan menunjukkan pengambilan matcha boleh meningkatkan pengoksidaan lemak ketika rehat dan senaman. Ini bermakna badan mungkin menggunakan lebih banyak lemak sebagai sumber pembakaran, berpotensi membawa kepada kehilangan lemak yang lebih besar dari semasa ke semasa.

BERI KEKENYANGAN

Matcha mengandungi serat makanan yang tinggi membantu menggalakkan rasa kenyang. Ini boleh menyebabkan pengurangan pengambilan kalori dan menyokong usaha pengurusan berat badan dengan mencegah makan berlebihan.



KAWAL KALORI

Matcha adalah rendah kalori, terutamanya apabila diambil tanpa pemanis tambahan atau bahan tambahan berkalori tinggi. Ia boleh menjadi alternatif berperisa kepada minuman manis dan makanan ringan, mengawal kalori namun memuaskan keinginan.



DAITTO NIKO NEKO MATCHA



Perkenalkan variasi Kuro Daitto terbaru kami, kini diperkaya dengan matcha terbaik yang diperoleh dari Niko Neko, sebuah syarikat yang terkenal dengan produk matcha berkualiti premium. Dihasilkan sebagai pengganti makanan yang kaya nutrien, Kuro Daitto menawarkan pilihan yang lazat dan mudah untuk pengurusan berat badan.

Dengan hanya 122 kcal kalori setiap hidangan serta kaya sumber protein dan serat pemakanan, Kuro Daitto (Matcha) adalah pilihan ideal untuk memastikan anda berasa kenyang dan bertenaga sepanjang hari. Alami gabungan sempurna matcha Niko Neko yang luar biasa dan kebaikan pemakanan Kuro Daitto dalam setiap minuman, meningkatkan kesihatan anda ke tahap yang lebih tinggi.



VERSI BAHARU DI TAHUN BAHARU!

**PENGURUSAN BERAT
BADAN DALAM 3 BULAN**

Berazam untuk dapatkan diri yang baharu di tahun baharu 2024? Mulakan transformasi selama tiga bulan ke arah diri yang lebih sihat dan bahagia. Ia terbahagi kepada 3 fokus yang berbeza pada setiap bulan iaitu diet, aktiviti fizikal dan senaman. Adakah anda bersedia? Jom kita mulakan!

Bulan #1

Fokus Pemakanan

Mulakan bulan pertama dengan memberi tumpuan kepada tabiat pemakanan anda. Buat pilihan ke arah pilihan yang lebih sihat, gabungkan lebih banyak buah-buahan, sayur-sayuran dan bijirin penuh. Cuba resipi baharu dan nikmati dunia makanan lazat dan berkhasiat. Ini adalah untuk menetapkan asas bagi pemeliharaan dan kecergasan semula diri!

HARI 1

Tetapkan matlamat

Catat tujuan, target, berat dan ukuran terkini anda di Jurnal 'Versi Baharu di Tahun Baru'.



HARI 2

Bersihkan Dapur

Singkirkan makanan diproses dan tidak berkhasiat untuk permulaan baik!



HARI 3

Hari ke Pasar

Jadikan pencarian lauk-pauk di pasar sebagai tempat untuk bakar lemak juga!



HARI 4

Masakan Rumah

Sediakan dan bawa masakan sendiri ke tempat kerja agar nutrisi terjamin.



HARI 5

Kekal Terhidrat

Cuba minum minimum 8 gelas air sepanjang hari.



HARI 6

Ambil Buah Sebenar

Makan buah sebenar bukan jus untuk manfaat sepenuhnya.



HARI 7

Kawal Saiz Hidangan

Kurangkan pengambilan biasa hidangan untuk kawal kalori.



HARI 8

Bijirin Penuh

Tukar nasi, pasta atau roti yang biasa kepada jenis bijirin penuh.



HARI 9

Kawal Gula Tambahan

Kurangkan pengambilan gula tambahan dari minuman ringan atau makanan diproses.



HARI 10

Tukar kepada Snek Sihat

Ambil sayuran atau buah sebagai snek agar lebih berkhasiat.



HARI 11

Teh Herba

Gantikan minuman ringan kepada teh herba yang lebih sihat dan segar.



HARI 12

Bukan Sekadar Rendah Lemak

Elak produk rendah lemak dengan gula tambahan seperti bijirin dan yogurt rendah lemak.



HARI 13

Kurangkan Garam

Kurangkan garam dalam makanan, sama ada yang dimasak sendiri atau dibeli di luar.



HARI 14

Beras Rendah GI

Pilih beras rendah Indeks Glisemik seperti Basmati atau beras perang untuk kawal gula dalam darah.



HARI 15

Nikmati Makanan

Ambil masa untuk nikmati makanan dan ambil perhatian bila mula lapar.





HARI 16

Cuba Resipi Baru

Cuba resipi sihat baru yang anda belum pernah cuba.



HARI 17

Jangan Tinggal Sarapan

Sarapan penuh nutrisi boleh tingkatkan tenaga juga kurangkan risiko kenaikan berat badan.

HARI 18

Warna-Warni Makanan

Tingkatkan pengambilan vitamin dan mineral menerusi makanan warna pelangi.



HARI 19

Cuba Sayur Baru

Pilih sayur yang belum pernah dicuba dan masak guna resipi baru.

HARI 20

Guna Rempah dalam Masakan

Daripada garam atau sos berkalori tinggi, guna rempah untuk perasakan makanan.



HARI 21

Ikan Berkhasiat

Ikan berlemak sihat seperti sardin dan kembung baik untuk bantu kehilangan lemak.



HARI 22

Diet Bebas Minyak

Pilih cara masak lebih sihat seperti bakar, panggang atau goreng kering.



HARI 23

Kuasa Protein

Protein tanpa lemak seperti dada ayam dan yogurt Greek dalam setiap hidangan bantu untuk kenyang dan penjagaan otot.



HARI 24

Cabaran Bebas Gula

Elakkan dari menambah gula dalam makanan dan minuman sepanjang hari.



HARI 25

Salad Penuh Warna

Hasilkan salad menggunakan 3 warna sayur yang berbeza.



HARI 26

Tiada Snek

Cabar diri anda untuk tidak ambil snek antara waktu makan.



HARI 27

Malam Wayang Sihat

Tonton cerita kegemaran bersama yang tersayang dengan snek sihat seperti bertih jagung kosong dan jus buah segar.



HARI 28

Makan-Makan Sihat

Ajak rakan-rakan atau keluarga untuk buat 'potluck' yang sihat dan bernutrisi tinggi.



HARI 29

Pra Sambutan

Cabaran hampir tamat. Raikan diri anda dengan Cuti Diet.



HARI 30

Analisa Diari Pemakanan

Semak semula diari pemakanan anda dan buat penambahbaikan.



Bulan #2

Kekal Aktif



Sekarang, diet anda terkawal. Kini tingkatkan pula kecergasan dengan kekal aktif sepanjang masa. Selitkan rutin harian anda dengan pergerakan seperti senaman mudah atau regangan. Ia bertujuan untuk memastikan badan anda aktif dan meningkatkan kesejahteraan keseluruhan anda. Ingat, langkah kecil boleh membawa kepada perubahan besar!

HARI 1

Perancangan Awal

Rancang laluan dan aktiviti anda yang membantu pengurusan berat badan.

HARI 2

Meditasi Minda

Lakukan meditasi selama 10 minit bagi meningkatkan kesihatan mental.

HARI 3

Bergerak Aktif

Berjalan, naik pengangkutan awam dan naik tangga ke mana-mana sahaja hari ini.

HARI 4

Siar Petang

Berjalan dalam 30 minit selepas kerja untuk tenangkan fikiran dan tingkatkan metabolisme.

HARI 5

Terokai Kejiranan

Terokai kejiranan anda dengan berjalan-jalan sambil menikmati udara segar.

HARI 6

Bangun dari Meja

Bangun dan berjalan untuk beberapa minit setiap jam bagi kurangkan gaya hidup sedentari.

HARI 7

Bersihkan Rumah

Bersihkan kawasan rumah dengan penuh semangat.

HARI 8

Regang & Rehat

Rehatkan diri anda dengan lakukan regangan mudah.

HARI 9

Tenang di Awal Pagi

Bangun awal dan pergi berjoging sambil hirup udara segar pagi hari.

HARI 10

Cabaran Tangga

Jangan gunakan lif tetapi tangga untuk lebih aktif.

HARI 11

Sesi Yoga

Sertai yoga santai yang fokus kepada pergerakan dan fleksibiliti.

HARI 12

Jalan Jarak Jauh

Berjalan lebih lama hari ini dengan mengambil jalan lebih jauh.

HARI 13

Riadah Basikal

Sewa basikal untuk bersantai di taman.

HARI 14

Santai Siang

Bersantai dengan berjalan untuk kekal aktif.

HARI 15

Kekal Sihat & Sosial

Sertai aktiviti senaman seperti Zumba atau tai-chi di komuniti anda untuk kekal sihat, mental dan fizikal.



HARI 16

Berkebum

Berkebum boleh bantu kurangkan emosi dan kalori.



HARI 17

Yoga di Luar

Lakukan yoga di taman atau laman rumah untuk berhubung dengan alam.

HARI 18

Sukan Baharu

Cuba dan nikmati sukan yang belum pernah dicuba sebelum ini, tidak kira sama ada badminton atau futsal.



HARI 19

Lebihkan Ketawa

Tonton siri komedi kegemaran kerana ketawa dapat bakar kalori.



HARI 20

Pendakian Fotografi

Jadikan aktiviti mendaki lebih menarik dengan aktiviti fotografi landskap.



HARI 21

Rehatkan Diri

Fokus dalam pemulihan menerusi aktiviti regangan.

HARI 22

Riadah Kolam

Segarkan hari dengan senaman di kolam seperti berenang atau aerobik air.



HARI 23

Yoga Rawatan

Kurangkan tekanan dan keinginan terhadap makanan ringan dengan lakukan yoga.



HARI 24

Lari Petang

Berlari di taman berdekatan selepas bekerja untuk kurangkan tekanan dan kalori.



HARI 25

Cuci Mata

Berjalan & melihat barang kegemaran di pusat beli belah, gabungan berjalan dan beriadah.



HARI 26

Jadi Wira Alam

Sertai aktiviti pembersihan kawasan di komuniti anda. Kekalkan kebersihan tempat tinggal di samping kekal aktif.

HARI 27

Sosial Secara Aktif

Kumpulkan rakan untuk lakukan aktiviti luar seperti 'paintball' atau bermain di taman tema untuk kekal aktif.



HARI 28

Berjalan & Berfikir

Bersiar di taman kegemaran sambil melihat kembali pencapaian dalam cabaran ini.

HARI 29

Manjakan Diri

Ambil masa untuk menjaga diri menerusi aktiviti yang menggalakkan kesihatan seperti meditasi.



HARI 30

Raikan Kejayaan

Renung kembali peningkatan anda dan raikannya. Rancang pelan untuk aktiviti selanjutnya.



Bulan #3

Cabaran Senaman



Pada bulan ketiga, sudah tiba masanya untuk cabaran senaman lebih intensiti. Cabar had fizikal anda dan temui tahap kekuatan dan ketahanan baharu. Gabungan latihan kardio, latihan kekuatan dan latihan fleksibiliti adalah kunci untuk penurunan berat badan dan peningkatan kecergasan keseluruhan anda.



HARI 1

Pengenalan Kardio

Aktifkan sistem kardiovaskular untuk bakar kalori dengan berjalan laju atau berjoging selama 20 minit.

HARI 2

Kuatkan Otot Teras

Lakukan plank selama 1 minit untuk meningkatkan keseimbangan, postur dan metabolisme.



HARI 3

Yoga Perlahan

Sesi pemulihan yang dapat menguatkan dan memulihkan otot.



HARI 4

Senaman Bawah Badan

Mulakan pagi yang indah dengan 3 set senaman kekuatan seperti 'squat' atau 'lunge'.

HARI 5

Senaman Atas Badan

Senaman seperti 'biceps curl' atau tekan tubi dapat bakar anggaran 90-180 kalori.



HARI 6

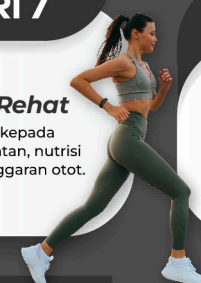
Pemulihan Aktif

Jalan kaki atau lakukan apa-apa aktiviti selama 30 minit bagi bakar 100-200 kalori dan untuk otot berehat.

HARI 7

Hari Rehat

Fokus kepada penghidratan, nutrisi dan kelonggaran otot.



HARI 8

Kardio Berselang

Tingkatkan rutin kardio anda kepada 25 minit berjalan atau berjoging dengan kepecutan berjadu.

HARI 9

Latihan Sirkuit

Lakukan senaman seluruh badan menggabungkan otot teras,atas dan bawah badan.

HARI 10

Kelas Pilates

Cuba sertai sesi Pilates semula untuk senaman otot teras yang lembut dan efektif.



HARI 11

Tinju Kardio

Sertai kelas tinju yang dengan gerakan intensiti tinggi untuk meningkatkan koordinasi dan membakar kalori.

HARI 12

Lompatan Kecergasan

Cabar diri untuk lakukan lompat tali selama 30 minit bagi membakar 300 kalori.



HARI 13

Cuba Aplikasi Kecergasan

Muat turun aplikasi kecergasan dan cuba senaman yang belum dilakukan.



HARI 14

Hari Rehat

Lakukan regangan mudah dan meditasi untuk pemulihan otot.

HARI 15

Sesi HIIT

Tingkatkan tahap senaman kepada sesi HIIT selama 20 minit.

HARI 16

Latihan Berat

Fokus kepada latihan seperti 'deadlift' atau tekan bangku untuk bina dan kuatkan otot.



HARI 17

Fleksibiliti & Pemulihan

Regang dan legakan tekanan otot guna pengguling buih untuk mempercepatkan proses pemulihan.

HARI 18

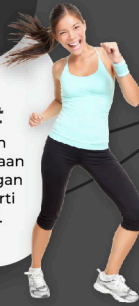
Cabaran Tarian Maya

Belajar cabaran tarian terkini dari media sosial dan rakam diri anda lakukan tarian itu.

HARI 19

Cardio Blast

Tingkatkan degupan jantung dan penggunaan otot keseluruhan dengan latihan menarik seperti Zumba atau Pound.



HARI 20

Olahraga Rumah

Lengkapkan sesi olahraga di rumah menerusi sumber atas talian.



HARI 21

Hari Rehat

Semak kembali kemajuan anda dalam cabaran ini untuk pecutan terakhir.

HARI 22

Sesi Panjang Kardio

Cabar diri untuk senaman kardio lebih lama seperti jogging atau berbasikal selama 45 minit.



HARI 23

Teman Senam Maya

Berpasangan dengan rakan maya untuk sesi senaman bagi mencari motivasi bersama.

HARI 24

Senaman Baru Otot Teras

Cuba rutin baru untuk otot teras seperti 'Russian Twist' untuk tidak bosan.



HARI 25

Cabaran Senaman Optimum

Gabungkan beberapa rutin kegemaran anda dan tingkatkan tempoh senaman.



HARI 26

Renang Pemulihan

Lakukan renang berimpak rendah untuk pemulihan otot.



HARI 27

Kuat & Stabil

Cunakan bola penstabilan atau tali senaman untuk latihan ketahanan.

HARI 28

Latihan Sirkit II

Cabungkan tekan tubi, squat dan senaman otot teras dalam satu sesi.



HARI 29

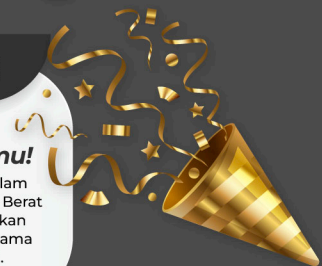
Hari Rehat

Semak semula tahap kemajuan dan senaraikan matlamat seterusnya.

HARI 30

Raikan Dirimu!

Raikan kejayaan dalam Cabaran Pengurusan Berat 90 hari dengan makan tengahari sihat bersama orang tersayang.



Tahniah kerana menyelesaikan cabaran "Versi Baharu di Tahun Baharu" dalam masa 3 bulan! Asas gaya hidup lebih sihat yang ditetapkan dan perubahan positif yang anda lakukan patut diakui. Raikan kejayaan anda dan kekalkan momentum dengan meneruskan apa yang telah sedia ada.

ACARA & BERITA

10
DIS 2023

Larian Krismas MOVEON x Salomon di Lalaport

Meraikan kesihatan, kecergasan dan semangat komuniti, MOVEON, perintis minuman kesihatan sendi, bekerjasama dengan Salomon Malaysia dalam menjayakan MOVEON X Salomon Christmas Road Run yang bertempat di Lalaport Bukit Bintang.

Larian sejauh 5-kilometer yang ditaja oleh MOVEON dan Allswell ini berjaya menarik penggemar larian yang menghiasi diri mereka dengan cekak rambut bertema Krismas bagi menyemarakkan semangat perayaan ini. Kemeriahan acara diteruskan lagi dengan aktiviti bertukar hadiah Krismas dan cabutan bertuah, di mana 20 beg hadiah diberikan kepada pemenang bertuah.

Ribuan terima kasih diucapkan kepada semua peserta yang menyertai acara ini, semangat perayaan dan dedikasi anda mencipta memori yang tidak dapat dilupakan. Nantikan acara yang lebih menarik lagi pada masa akan datang!



11
DIS 2023

Relaks & Santai Perjumpaan ZENSO Buddies di Singapura



Perjumpaan ZENSO Buddies berjaya mengumpulkan semua pelanggan setia ZENSO di Kafe Nico di Singapura pada 11 Disember yang lalu. Ia menjadi platform bagi pengguna setia untuk berkongsi kisah dan meraikan kejayaan mereka menerusi pengurusan berat badan ini.

Perjumpaan ini memberikan suasana hangat bagi pengguna untuk berhubung dan bertukar pengalaman serta lebih memahami falsafah ZENSO. Pelanggan turut menghasilkan lingkaran bunga bersempena perayaan Krismas yang bakal menjelang. Turut diadakan, perkongsian oleh pakar nutrisi kami tentang informasi produk dan tip pemakanan kesihatan. Menerusi perkongsian ini, pengguna boleh mendapatkan info berguna dalam menjadikan ZENSO sebagai sebahagian dari hidup mereka bagi mencapai impian yang diinginkan.

Kemuncak pada acara ini adalah perkongsian kisah transformasi pengguna bersama ZENSO. Ia kemudiannya diakhiri dengan sesi foto bersama tanda kenang-kenangan.





Wellous dengan bangganya mengumumkan satu lagi pencapaian luar biasa apabila Tiger Milk King, salah satu produk dari siri Tigrox, dinobatkan sebagai **Jualan Minuman Cendawan Susu Harimau Tertinggi Dalam Setahun** oleh Malaysia Books of Records. Pencapaian cukup menakjubkan ini turut diraikan bersama Rakan Kongsi Tigrox, Jack Lim.

Tiger Milk King diformulasi secara khusus dari Cendawan Susu Harimau yang terkenal dengan manfaatnya untuk sistem pernafasan. Berkat pengguna setia yang mempercayai keberkesanan produk ini, kami meraih sokongan yang tidak berbelah bahagi.

Di Wellous, kami mengutamakan penghasilan produk premium khusus untuk kesihatan pelanggan kami. Kami juga berazam untuk terus memberikan dedikasi tinggi dalam meneruskan inovasi produk.



Tiger Milk King Meraih Pengiktirafan Malaysia Book of Records





28
JAN
2024

Tonton All In bersama Tigrox & Jack Lim

Bagi menzahirkan penghargaan dan sokongan tidak terhingga kepada pelanggan kami, Tigrox telah mengadakan penayangan filem 'All In' yang dibintangi Rakan Kongsi Tigrox, Jack Lim. Perjumpaan istimewa ini telah menyediakan peluang berharga dalam menyantuni pelanggan setia kami.

Bertempat di GSC Mid Valley, kehadiran pelakon yang beramah-mesra dengan pengunjung turut menambah lagi seri acara ini.

Tidak hanya tertumpu kepada pengenalan produk, acara ini turut bertujuan untuk menghebahkan kepada orang ramai tentang apa yang kami tawarkan di samping menunjukkan sokongan terhadap karya filem tempatan.

Jutaaan terima kasih kepada mereka yang menghadiri acara ini. Semoga diberikan lagi kesempatan untuk kami terus berinteraksi bersama komuniti ini!



29
JAN 2024



Wellous Mulakan Langkah Tahun Baru Cina dengan Tawaran Eksklusif

Dalam menghargakan semangat Tahun Baru Cina, Wellous menyediakan beberapa program bagi merencanakan lagi sambutan. Dimulakan dengan pengenalan slogan “唯乐 GOLD GOLD 力” (Semangat Kilauan EMAS) bersempena Sukan Olimpik 2024. Perkataan ‘Emas’ pula sebagai simbol kebahagiaan, kekayaan, kemasyhuran dan kekuasaan.

Kemeriahan diteruskan lagi dengan pelancaran lagu Tahun Baru Cina pada 29 Januari di mana 50 orang ahli Wellfam turut serta dalam pembikinan klip video itu. Wellous kemudiannya mengadakan lawatan ke rumah kebajikan bagi menyantuni dan berkongsi kasih kepada insan memerlukan dengan membawa barang keperluan buat mereka dan secara tidak langsung memberi makna lebih mendalam terhadap lagu kami.

Bagi meneruskan lagi semangat kilauan emas, Kotak Golden Fortune edisi terhad turut dilancarkan bagi membawa keuntungan dan tuah kepada semua. Mengandungi sampul angpau premium, lapik gelas, Beg Fortune, perhiasan gantung, Perhiasan Tahun Baru Cina dan pelekat, ia dipilih dengan teliti bagi menghiasi rumah anda dengan segala tuah tahun ini.





Wellous mengemparkan peminat badminton dan filem Hong Kong apabila minuman kesihatan sendi, MOVEON, mengadakan sesi bertemu peminat bersama pemenang pingat perak Olimpik, Goh Liu Ying dan artis antarabangsa, Hugo Ng. Acara ini tidak hanya bertujuan untuk memperkenalkan produk tetapi juga sebagai komitmen dalam mempertingkatkan jenama.

MOVEON diformulasi khusus dengan ramuan berkualiti tinggi dan disokong kajian terperinci, membuktikan dedikasi Wellous dalam memberikan penyelesaian premium kesihatan. Acara ini juga menunjukkan ketelusan jenama dalam membina keyakinan terhadap pengedar dan pengguna. MOVEON bukanlah sekadar minuman kesihatan, namun sebagai simbol misi Wellous dalam memperkasakan kesihatan individu dengan gaya hidup lebih aktif.



"Meet & Greet" Eksklusif MOVEON bersama Hugo Ng & Goh Liu Ying



7-9
2024
FEB

Sebarkan Keceriaan Tahun Baru Cina dengan Balik Kampung bersama Tigrox

Tigrox memulakan langkah mereka pada tahun 2024 dengan menganjurkan kempen Balik Kampung bersama Tigrox bersempena perayaan Tahun Baru Cina baru-baru ini.

Kempen ini berjaya menyebarkan keceriaan dan mempromosikan kesejahteraan ke seluruh Malaysia. Diadakan dari 7-9 Februari, wakil Tigrox mendekati pengguna lebuh raya di pelbagai lokasi R&R termasuk Restoran Jejantas Ayer Keroh, R&R Temerloh dan Rawang, bagi memperkenalkan manfaat produk kami dengan memberikan sampel Mini Tiger Milk King dan beg felt kepada sebanyak 300 pengguna.

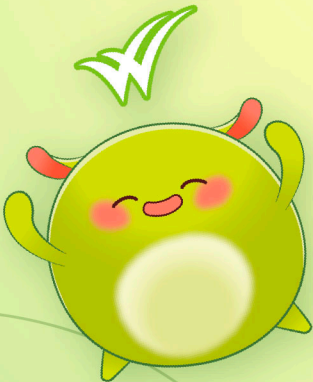
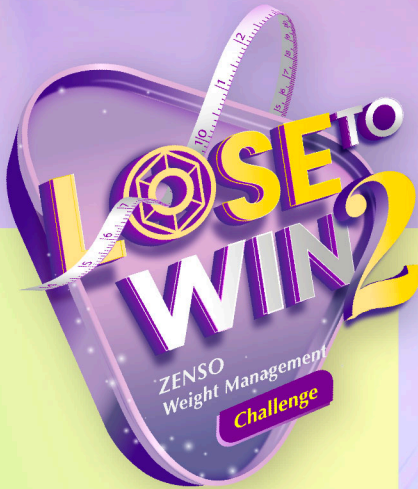
Kami berharap dapat meneruskan lagi keterujaan kempen ini pada masa akan datang. Kekal terhubung dengan kami menerusi laman Facebook kami, Wellous Malaysia, bagi mendapatkan informasi terkini.

Terima kasih atas sokongan yang berterusan!



07
FEB
2024

Tahniah Pemenang ZENSO Lose 2 Win 2.0!



Lebih 300 peserta yang menyertai Cabaran Lose 2 Win 2.0 menjadikan pertandingan bertambah sengit, namun lebih 40 individu telah muncul sebagai pemenang kerana berjaya menurunkan sekurang-kurangnya 5KG berat badan dan 2% lemak badan. Lebih menarik, edisi kali ini turut disertai peserta dari Singapura dan Hong Kong.

Menambahkan lagi seri cabaran kali ini, Wellous memperkenalkan kategori berdasarkan jantina bagi menentukan 3 pemenang utama. Selain itu, kami turut teruja untuk mengumumkan 30 pemenang cabaran ZENSO Lose 2 Win 2.0 yang berjaya mendapat hadiah wang tunai RM300 beserta baucar sukan juga bernilai RM300.

Kami mengucapkan tahniah dan terima kasih kepada semua yang menyertai cabaran kali ini. Tekad dan dedikasi anda sememangnya memberi inspirasi kepada kami.

Ikuti laman Facebook rasmi kami, Wellous Malaysia untuk terus mendapatkan maklumat yang terkini. Terima kasih kerana terus setia menjadi komuniti Wellous.

Jantina	Tingkatan	Sebelum (KG)	Sebelum (%) Lemak Badan	Selepas (KG)	Selepas (%) Lemak Badan
Wanita	JUARA	-13.25	-7.9%	-14.2	-4.8%
	NAIB JUARA	-11.1	-6.8%	-11.1	-6.8%
	TEMPAT KETIGA	-10.9	-5%	-10.9	-5%
Lelaki	JUARA	-12.5	-3.4%	-12.5	-3.4%
	NAIB JUARA	-11.25	-4.7%	-11.25	-4.7%
	TEMPAT KETIGA	-14.2	-4.8%	-14.2	-4.8%



Bersempena sambutan Hari Wanita Antarabangsa, Femoire, siri penjagaan wanita dari Wellous, dengan bangganya menganjurkan sebuah acara istimewa di I DO PILATES bagi meraikan keayuan dalam setiap wanita menerusi Pilates sebagai aktiviti utama.

Acara ini menampilkan sesi Pilates bersama pengajar terkenal, bengkel DIY, perkongsian kesihatan dan sesi ramah mesra bersama pengengaruh. Memberi fokus terhadap perhubungan pemikiran yang sama, Femoire bertujuan untuk memberi inspirasi kepada wanita terhadap kepentingan swacinta juga penjaga kesihatan mental. Acara ini juga berjaya merapatkan ukhuwah sesama peserta dan meningkatkan penghargaan terhadap diri sendiri.

Nantikan lebih banyak acara dan kolaborasi dari Femoire, di mana kami komited dalam meraikan penjagaan wanita.



13
MAC
2024

Raikan Sambutan Hari Wanita dengan Pilates





2024 JAN-MAC