



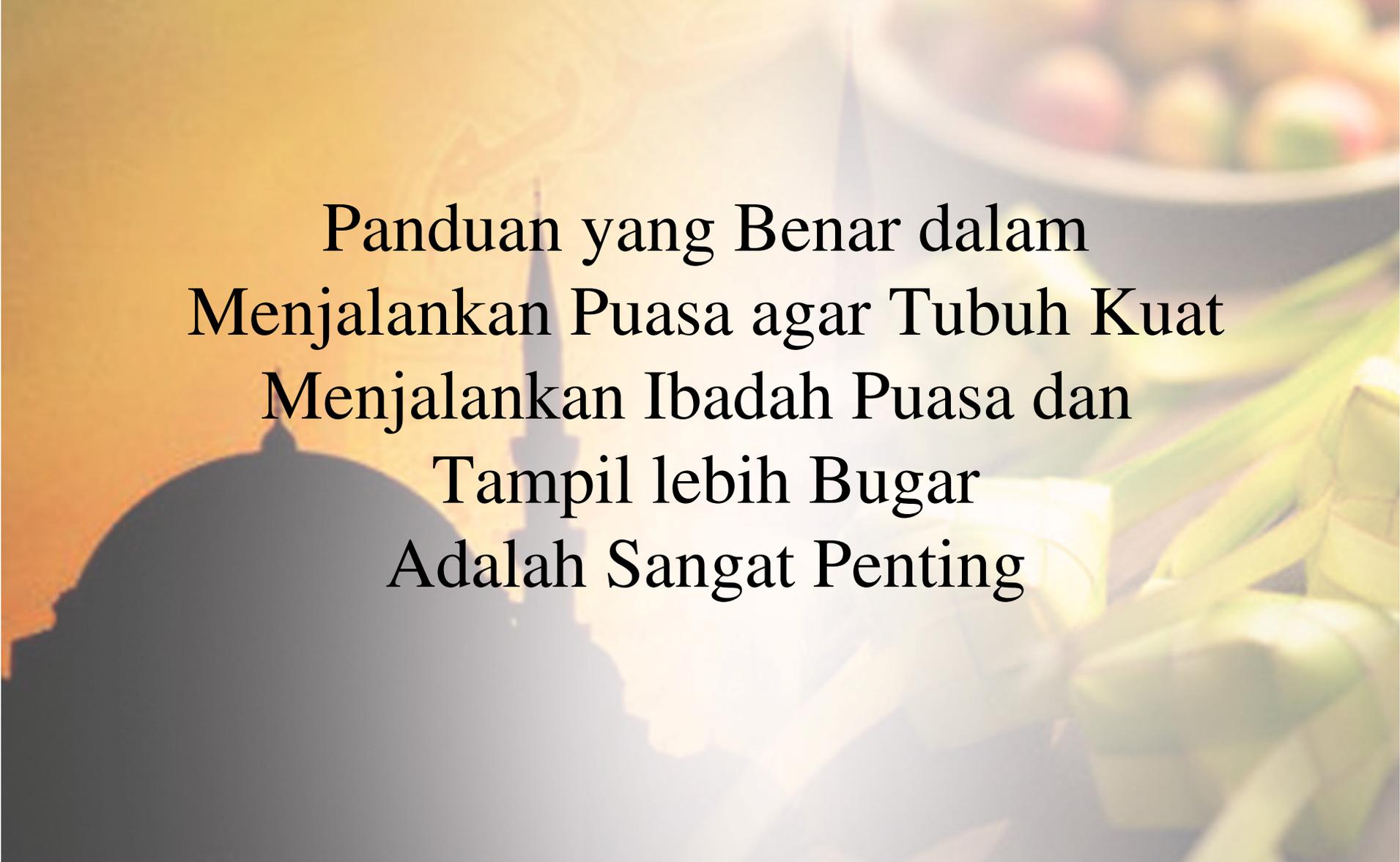
transform your life

Ramadhan
Bersama

MELILEA

Puasa Dari Sudut Kesehatan :

- Proses Detoksifikasi Alami
- Dibutuhkan kualitas makanan yang baik agar tubuh tetap bugar
- Sahur dan Buka Puasa adalah proses penting dalam Ramadhan
- Metode konsumsi makanan yang salah dapat menyebabkan tubuh lemas
Selama berpuasa
- Kandungan Glukosa dalam darah / Tekanan darah menurun
- Kandungan Lipid berkurang
- Berat Badan Berkurang



**Panduan yang Benar dalam
Menjalankan Puasa agar Tubuh Kuat
Menjalankan Ibadah Puasa dan
Tampil lebih Bugar
Adalah Sangat Penting**

Yang Perlu Diketahui Selama Berpuasa :

- Penting nya Sahur

1. Sahur adalah persiapan memasuki waktu puasa
2. Tenaga dan Nutrisi dapat terisi di saat Sahur
3. Menghindari keletihan yang berlebihan

-Tubuh Membutuhkan lebih banyak Nutrisi

1. Tubuh Membutuhkan 40 jenis Nutrisi setiap harinya
- 2 Masa puasa, tubuh sering kekurangan nutrisi karena metode konsumsi makanan yang kurang tepat.

Yang Perlu Diketahui Selama Berpuasa :

-Makanan yang dianjurkan untuk di Hindari

- Berminyak / Santan
- Kolesterol tinggi
- Lemak Hewani

Catatan : Makanan tersebut dapat mengakibatkan gangguan pencernaan, Perut Nyeri dan masalah berat badan.

-Dibutuhkan konsumsi Buah & Sayuran yang lebih banyak

- Multi Phytonutrient membantu daya Tahan tubuh

Yang Perlu Diketahui Selama Berpuasa :

- Tubuh Membutuhkan lebih banyak Serat
 - Serat memiliki proses penguraian yang lambat
- Konsumsi Cairan yang Cukup
 - Air Putih
 - Kurangkan Kafein
- Mengurangi Makanan Asin
- Tidak berlebihan pada Saat Buka Puasa

Melilea Greenfield Organic :

- Makanan kaya Serat dari Buah-Buahan, Biji-Bijian dan Sayur-Sayuran
- Tepat sebagai Pengganti Makanan karena sangat kaya akan Nutrisi Alami
- Menyempurnakan proses Detoksifikasi di Masa Puasa

Contoh Susunan Makanan Selama Puasa

Hari Ke 1

- 1 jam sebelum sahur **Melilea Greenfield Organic** (1-2 Scoop)
Sebelum Memasuki Sahur, konsumsi 2 gelas Air (200 ml)
- *Sahur :*
 - Sereal Gandum
 - Segelas Melilea Soya Bean Powder
 - 2 Potong Roti (Terbaik jika roti Gandum)
 - 1 buah Apel Hijau

Contoh Susunan Makanan Selama Puasa

Hari Ke 1

- *Buka Puasa :*

- 3-4 Buah kurma
- 1 Gelas Jus buah
- Melilea Greenfield Organic (1-2 Scoop)

Note : Konsumsi airputih kurang lebih 4 gelas (200 ml) sebelum memasuki Makan Malam.

- *Makan Malam :*

- Steam ikan dengan sayuran
- Sup makaroni
- Nasi
- 1 pisang

Contoh Susunan Makanan Selama Puasa

Hari Ke 2

- **1 jam sebelum sahur : MGO + Susu Soya**
- **Sebelum Memasuki Sahur, konsumsi 4 gelas Air (200 ml)**

Makan Sahur :

- **1 Mangkok Bubur Kacang Hijau**
- **Segelas Melilea Soya Bean Powder**
- **1 buah pir**

*Selamat
Menunaikan
Ibadah Puasa*

