



Welcome
to Body Health

BODY BUILDING

GENDUT

KURUS



Overweight & Underweight

Gen Pola Makan

Stress Aktivitas





KENAPA BISA GEMUK ???

.....

*Karena pelonjakan gula
darah menyebabkan
glukosa di ubah
menjadi lemak.*



O C D

Obsesive Corbuzier Diet

**Diet yang mengandalkan
penekanan hormon HGH
dengan metode puasa ala ocd.**

**Jendela
Makan**

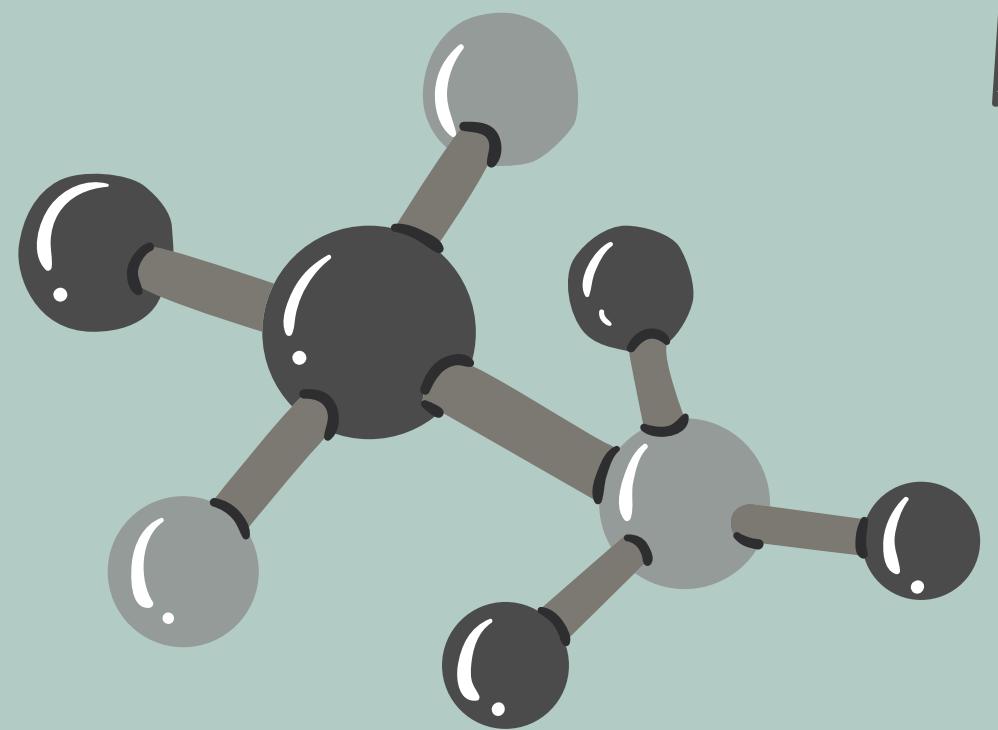
- . 8 & 16
- . 6 & 18

- . 4 & 20
- . 1 & 23



Apa itu **HGH** ???

**HUMAN GROWTH HORMON ATAU
HORMON PERTUMBUHAN**



Peran HGH untuk Diet

HGH berperan dalam pertumbuhan tulang dan menurunkan berat badan.

HGH sendiri merupakan hormon penyeimbang tubuh yang terdapat di glandula otak belakang. Ketika HGH naik, maka efeknya akan baik. “Ketika HGH tinggi, Anda tidak akan pusing, lapar, dan sebagainya.



Udah Olahraga,
Tapi kok, gk
kurus-kurus??

Diet Stagnan

- **Cheating day**
- **Olahraga**



Olahraga Untuk *Diet* ???

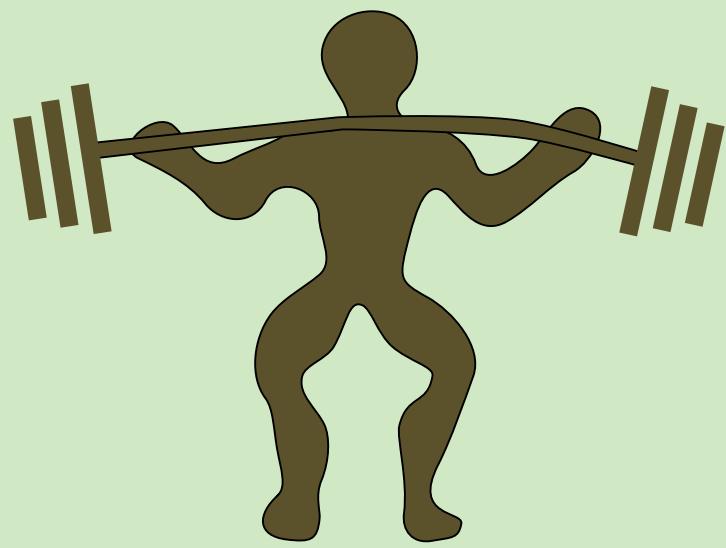
- Olaharaga untuk Jantung
- Workout



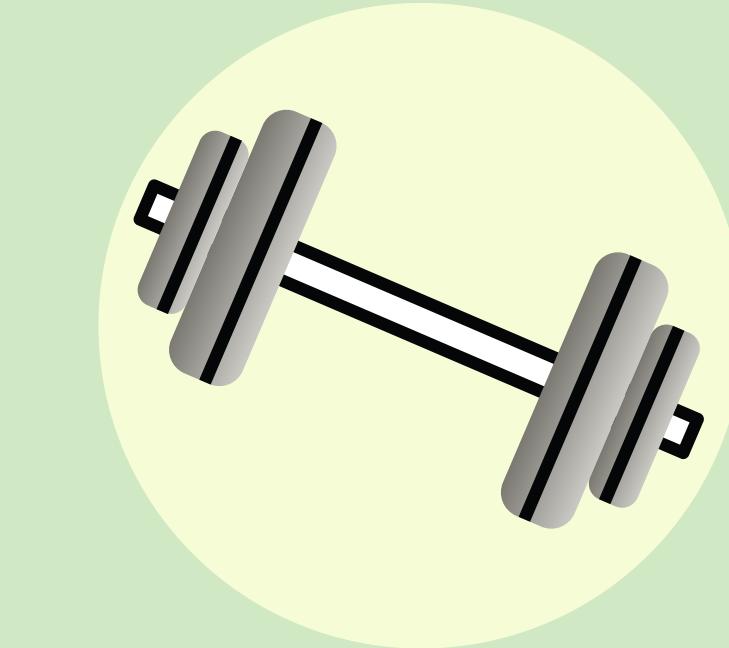
**Katanya kalau tubuh sixpack
nggak bisa tinggi lagi ???**

Terbentuknya otot-otot pada bagian tubuh tertentu, termasuk perut, tidak berhubungan dengan tinggi badan dan tidak akan menyebabkan penghambatan peningkatan tinggi badan seseorang.

Otot



Hipotrofi



Hiperstrofi

Bagaimana Otot
Terbentuk ???

Kekar = Sehat
???

Memiliki Tubuh Tinggi

Latihan

olahraga yang
disarankan seperti
badminton, berenang,
basket, bersepeda,
sepak bola

Peregangan

berfungsi untuk
memperbaiki postur
tubuh, diimbangi
dengan pembiasaan
perbaikan postur
tubuh.



Gizi Sehat

Mengonsumsi protein,
kalsium, dan vitamin D.

Apa yang harus dihindari untuk menjaga tubuh **Sehat** dan **Ideal** ???

ONANI

Membuang zinc dan vitamin, serta protein. Sedangkan tubuh lebih butuh dibanding produksi sperma.

ROKOK

Kerusakakan pada jaringan otak, menurunkan metabolisme tubuh serta menurunkan imun tubuh.

BEGADANG

HGH lebih diproduksi ketika tidur.



The image features a central, stylized graphic against a light blue background. The graphic consists of two hands, one emerging from the top left and another from the bottom right, both rendered in a light grey color. They are clasped together, forming a heart shape behind a large, dark grey, cursive 'Thank You' text. The 'Thank You' text is written in a flowing, handwritten font. The background is a solid light blue, and the overall composition is clean and minimalist.

Thank You