



POLA MAKAN SEHAT DENGAN MEAL PLAN DAN PROTEIN CHART



Di dirikan oleh Mark Hudghes, tahun 1980



Berkantor pusat di Los Angeles, USA



Cellular & Molecular Nutrition Lab di UCLA



Ada di lebih 90 negara

KEPEMIMPINAN ILMIAH

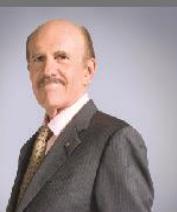
YANG MEMBUAT PERBEDAAN



STEVE HENIG, PH.D.
CHIEF SCIENTIFIC OFFICER



**JOHN AGWUNOBI,
M.D., M.B.A., M.P.H.**
CHIEF HEALTH &
NUTRITION OFFICER



LOUIS IGNARRO, PH.D.
Nobel Laureate In Medicine*
MEMBER
Herbalife Nutrition Advisory
Board & Herbalife Nutrition
Institute



DANA RYAN, PH.D.
SPORTS PERFORMANCE &
EDUCATION



GARY SMALL, M.D.
MEMBER
Herbalife Nutrition Institute
Editorial Board &
Nutrition Advisory Board



**VASILIOS FRANKOS,
PH.D.**
SENIOR VICE PRESIDENT
Global Regulatory Compliance
& Product Safety



**LUIGI GRATTON,
M.D., M.P.H.**
VICE PRESIDENT
Nutrition Education
and Development



JOHN HEISS, PH.D.
SENIOR DIRECTOR
Sports & Fitness,
Worldwide Product Marketing



ROCIO MEDINA, M.D.
VICE PRESIDENT
Worldwide Nutrition Training &
Vice Chairwoman,
Nutrition Advisory Board



**DAVID HEBER,
M.D., PH.D., F.A.C.P., F.A.S.N.**
CHAIRMAN
Herbalife Nutrition Institute



**SUSAN BOWERMAN
M.D., R.D., C.S.S.D., F.A.N.D.**
DIRECTOR
Worldwide Nutrition
Education and Training

*YAYASAN NOBEL TIDAK MEMILIKI AFILIASI DENGAN HERBALIFE DAN TIDAK MEMERIKSA, MENYETUJUI ATAU MENDUKUNG PRODUK-PRODUK HERBALIFE®



SEED FEED

BAHAN BAKU TERBAIK

Bahan baku produk Herbalife melalui standar yang ketat untuk memenuhi standar kemurnian.

NUTRISI YANG BERBASIS ILMU PENGERTAHUAN

Produk Herbalife diformulasikan oleh tim peneliti dan dokter agar bermanfaat bagi Member dan memastikan produk dilandasi hasil penelitian nutrisi terbaru.

MELALUI PENGUJIAN

Untuk memastikan produk Herbalife memenuhi standar peraturan, dimulai dari verifikasi kemurnian, kualitas bahan baku, hingga pemeriksaan akhir.

DIPRODUKSI DENGAN AMAN

Produk Herbalife diproduksi dengan memenuhi syarat proses produksi terbaik saat ini (cGMPs) yang menyediakan sistem penjamin tepat desain, memantau, mengendalikan proses dan fasilitas produksi.

NUTRISI YANG DIANTARKAN KEPADA ANDA

Menggunakan teknologi yang maju untuk mengontrol tempat penyimpanan produk dan terus menguji secara acak untuk memastikan kualitas produk di seluruh rak penyimpanan.

SELURUH PRODUK HERBALIFE TERDAFTAR



**Herbalife merupakan
brand #1 di dunia untuk kategori
meal replacement dan
suplemen protein***

*Sumber: Euromonitor International Limited; berdasarkan riset Consumer Health edisi 2016, berdasarkan definisi untuk kategori meal replacement dan suplemen protein, total % pangsa pasar dalam nilai penjualan ritel level Pemilik Brand Global, 2015



POLA MAKAN SEHAT DENGAN NUTRISI SEIMBANG HERBALIFE

A photograph of a woman in a park at sunset. She is wearing a yellow jacket over a white top and dark leggings, and she is stretching her right leg. The background shows a city skyline and a large tree. A black rectangular overlay covers the bottom half of the image, containing the text.

BAGAIMANA CARA MUDAH MENERAPKAN GAYA HIDUP SEHAT AKTIF

TERAPKAN 5M



MAKAN SEHAT



**MENGELOLA
STRES**

MINUM CUKUP



**MELAKUKAN
OLAHRAGA**



**MEMILIKI WAKTU
ISTIRAHAT**



NUTRISI SEIMBANG HERBALIFE

KARBOHIDRAT

40%*

Dari makanan dan suplemen

PROTEIN

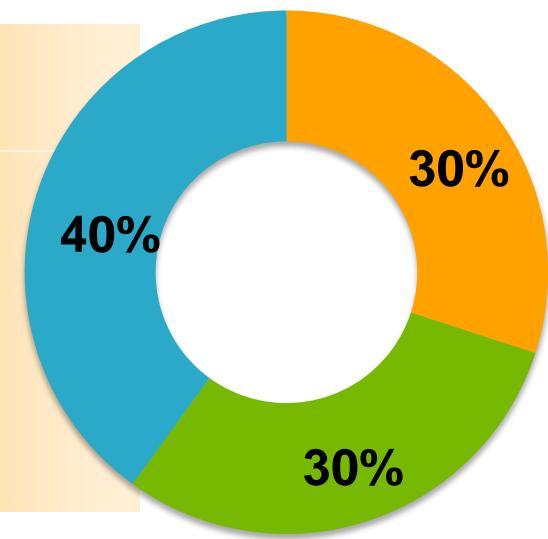
SEKITAR
30%*

Dari makanan dan suplemen

LEMAK

HINGGA
30%*

Dari makanan dan suplemen



*Sumber: Presentase ini masih dalam rentang anjuran kebutuhan nutrisi makro yang dikeluarkan oleh US Food and Nutrition Board, Institute of Medicine, National Academies of Sciences.

MENGAPA KARBOHIDRAT DIBUTUHKAN

- Sumber energi utama yang dibutuhkan oleh tubuh
- Mengandung fitonutrisi dan antioksidan
- Beberapa jenis karbohidrat mengandung serat. Terutama jenis karbohidrat kompleks
- Memberi rasa kenyang



APA ITU SERAT?

- Serat adalah karbohidrat
- Serat memberi struktur pada tumbuhan
- Serat tidak dapat dicerna
- Serat tidak memberi dampak besar pada pertambahan nilai kalori



FITONUTRISI

- Beberapa jenis karbohidrat kompleks adalah sumber fitonutrisi
- Fitonutrisi adalah senyawa alami pada tumbuhan
- Fungsinya memberi warna dan aroma pada tumbuhan
- Bermanfaat juga sebagai pelindung tanaman, yang artinya juga bermanfaat untuk melindungi tubuh Anda juga!



FORMULA 1 NUTRITIONAL SHAKE MIX

- Karbohidrat dari kedelai sebagai sumber energi
- Sumber protein dari kedelai yang memberi rasa kenyang lebih lama
- Setiap takaran saji (2 sdm) mengandung 80 kalori dan 8 gram protein
- Telah teruji Rendah GI (21-24)



FIBER & HERB

- Menggabungkan manfaat **SERAT DAN HERBAL** dari pepaya, peterseli, adas, hibiscus, peppermint, dan chamomile
- Mendukung **KESEHATAN PENCERNAAN**
- **MELANCARKAN** pencernaan



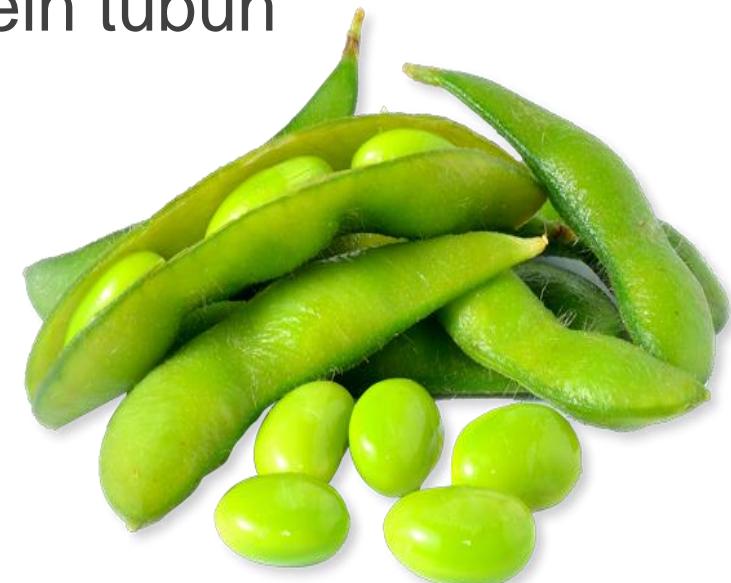
MIXED FIBER

- Setiap takaran saji mengandung 5 gram serat dari serat larut air dan serat tak larut air
- Mendukung kesehatan pencernaan
- Mendukung pertumbuhan bakteri baik
- Membantu proses buang air besar menjadi lebih teratur
- Menjaga level kolesterol tetap dalam batas normal



MENGAPA PROTEIN DIBUTUHKAN?

- Membentuk dan menjaga massa otot
- Mendukung kesehatan kulit, rambut, dan kuku
- Membantu tubuh membentuk protein tubuh
- Memberi rasa kenyang lebih lama





CARA MEMENUHI KEBUTUHAN NUTRISI HARIAN

MEAL PLAN PROTEIN CHART

- Cara mudah menentukan pola makan yang disesuaikan dengan **jenis kelamin, tinggi badan, dan berat badan**
- Dapat diaplikasikan pada semua program: **menurunkan berat badan, menaikkan berat badan, dan memenuhi kebutuhan harian**

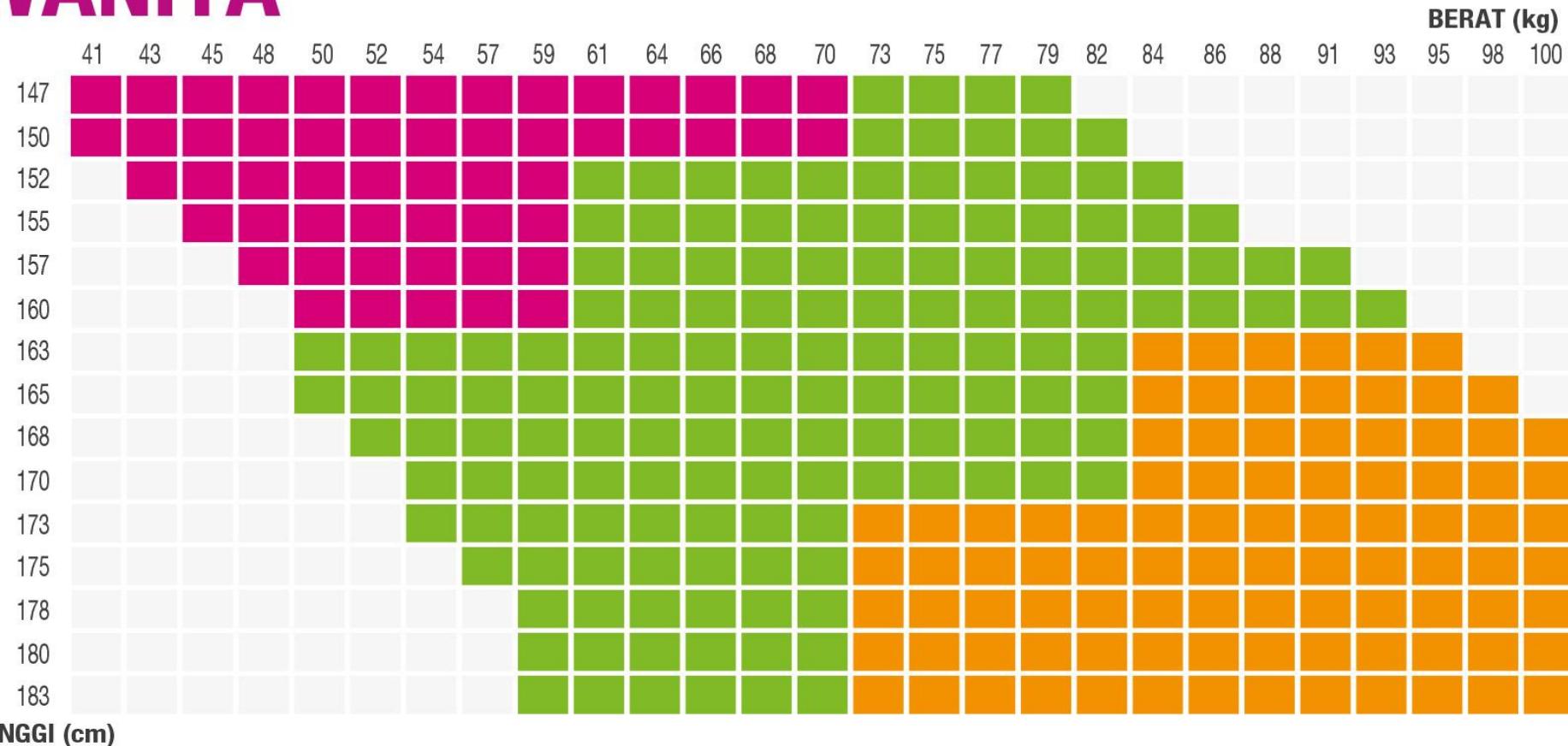


LANGKAH 1.

Dengan mengacu pada tinggi dan berat badan Anda saat ini, tentukan program yang harus Anda ikuti, apakah Program A, B, C atau D.

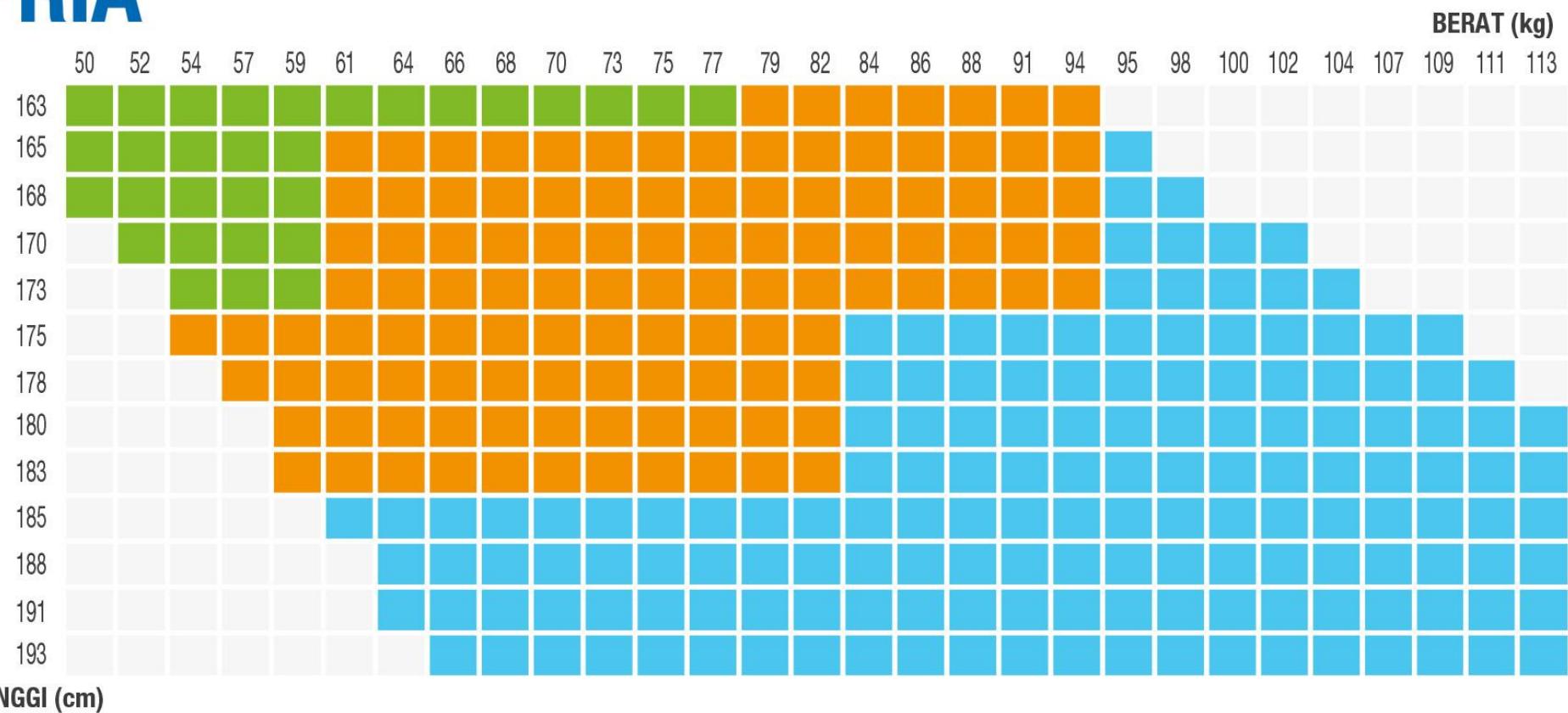
■ Program A ■ Program B ■ Program C ■ Program D

WANITA



TINGGI (cm)

PRIA



TINGGI (cm)

LANGKAH 2.

Ikuti program pola makan yang disarankan ini. Tergantung pada tingkat aktivitas, tingkat rasa lapar, dan berat badan. Anda mungkin perlu menyesuaikan dengan program yang ingin dilakukan.

A

NUTRISI HARIAN
sekitar 90 g protein
dan 1350 kalori



A

MENURUNKAN BERAT BADAN
sekitar 85 g protein
dan 1200 kalori



MENAIKAN BERAT BADAN

Lengkapi Program Nutrisi Harian Anda dengan Herbalife Formula 1 shake, Personalized Protein Powder hingga 3 porsi per hari.

+ Tambahkan 1 sdm Personalized Protein Powder + 250 ml susu tanpa lemak atau gunakan resep shake di booklet sarapan sehat dan nutrisi seimbang Herbalife

B

NUTRISI HARIAN
sekitar 105 g protein
dan 1550 kalori



B

MENURUNKAN BERAT BADAN
sekitar 100 g protein
dan 1400 kalori



MENAIKAN BERAT BADAN

Lengkapi Program Nutrisi Harian Anda dengan Herbalife Formula 1 shake, Personalized Protein Powder hingga 3 porsi per hari.

+ Tambahkan 1 sdm Personalized Protein Powder + 250 ml susu tanpa lemak atau gunakan resep shake di booklet sarapan sehat dan nutrisi seimbang Herbalife

C

NUTRISI HARIAN
sekitar 130 g protein
dan 1800 kalori



C

MENURUNKAN BERAT BADAN
sekitar 120 g protein
dan 1500 kalori



MENAIKAN BERAT BADAN

Lengkapi Program Nutrisi Harian Anda dengan Herbalife Formula 1 shake, Personalized Protein Powder hingga 3 porsi per hari.

++ Tambahkan 2 sdm Personalized Protein Powder + 250 ml susu tanpa lemak + 1 buah pisang atau gunakan resep shake di booklet sarapan sehat dan nutrisi seimbang Herbalife

D

NUTRISI HARIAN
sekitar 170 g protein
dan 2250 kalori



D

MENURUNKAN BERAT BADAN
sekitar 160 g protein
dan 1950 kalori



MENAIKAN BERAT BADAN

Lengkapi Program Nutrisi Harian Anda dengan Herbalife Formula 1 shake, Personalized Protein Powder hingga 3 porsi per hari.

++ Tambahkan 2 sdm Personalized Protein Powder + 250 ml susu tanpa lemak + 1 buah pisang atau gunakan resep shake di booklet sarapan sehat dan nutrisi seimbang Herbalife

+++ Tambahkan 2 sdm Personalized Protein Powder + 1 buah pisang + oat atau gunakan resep shake di booklet sarapan sehat dan nutrisi seimbang Herbalife

Jumlah protein dan kalori ini adalah yang disarankan untuk asupan makanan dan snack, dan tidak mengacu pada produk atau makanan tertentu yang ditampilkan pada program.

PILIHAN SNACK

Protein per saji : ±10 gram
Kalori per saji : ±150 kalori

- 2 sdm Formula 1 Nutritional Shake Mix + 150 ml susu kedelai
141 kalori, 13 g protein
- 75 g kedelai rebus
100 kalori, 9 g protein
- 100 g oat + air + 2 sdm Personalized Protein Powder
150 kalori, 9 g protein
- ¼ avokad + 75 g keju
120 kalori, 9 g protein
- 150 g yogurt + 75 g stroberi + ¼ sdt kayumanis
145 kalori, 13 g protein
- 1 butir telur rebus + 1 buah tomat
120 kalori, 6 g protein
- 35 g kacang tanah rebus + 1 buah pisang rebus
150 kalori, 6 g protein

PILIHAN SNACK

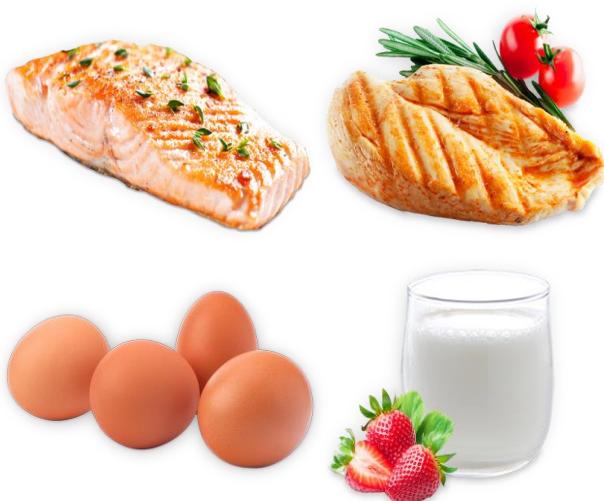
Protein per saji : ±10 gram
Kalori per saji : ±150 kalori

- 75 g bayam cincang + 1 butir telur + garam + lada (campur dan panggang)
100 kalori, 6 g protein
- ½ buah ubi panggang + 100 g yogurt
115 kalori, 10 g protein
- 100 g sayur campur (buncis, kacang panjang, wortel, labu siam) + 1 sdm sambal pecel
135 kalori, 8 g protein
- 2 buah tempe bacem + 1 buah tahu bacem
122 kalori, 9 g protein
- 100 g bubur kacang hijau tanpa santan + ¼ sdt kayumanis + ¼ sdt gula
95 kalori, 6 g protein

PILIH PROTEIN YANG SEHAT



KOMBINASIKAN PROTEIN HEWANI & PROTEIN NABATI



PROTEIN HEWANI

MENGANDUNG 9 JENIS
AMINO ASAM ESENSIAL =
PROTEIN LENGKAP



PROTEIN NABATI

TIDAK MENGANDUNG ASAM
AMINO ESENSIAL DALAM
JUMLAH CUKUP = TIDAK
LENGKAP



PROTEIN HEWANI DAN NABATI

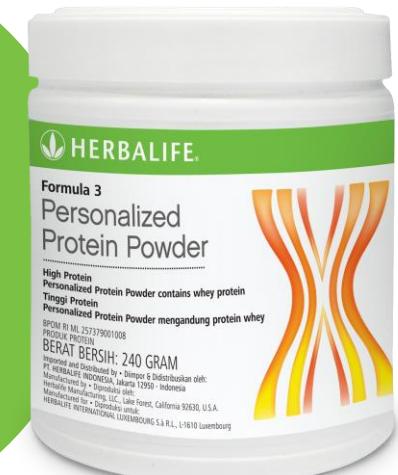
DAPAT KOMBINASIKAN
UNTUK MENDAPATKAN
PROTEIN YANG LENGKAP

PERSONALIZED PROTEIN POWDER

- 5 gram protein per sajian dari kedelai dan whey
- Membantu meningkatkan massa otot
- Memberi rasa kenyang lebih lama
- Membantu memenuhi kebutuhan protein harian

TAMBAHKAN
PADA:

- SHAKES
- YOGURT
- SEREAL
- TELUR



MENGAPA LEMAK DIBUTUHKAN?

*TUBUH MEMBUTUHKAN LEMAK DALAM JUMLAH
SEDIKIT UNTUK..*

- Membantu absorsi (penyerapan) vitamin larut lemak
- Menjaga kesehatan sel tubuh
- Mendukung fungsi otak dan saraf



ASAM LEMAK TAK JENUH

- Bertekstur lembek atau cair pada suhu ruang
- Berasal dari lemak nabati
- Lebih sehat dari pada asam lemak jenuh



ASAM LEMAK JENUH

- Berbentuk padat di suhu ruang
- Berasal dari lemak hewani
- Lebih baik asupan lemak jenuh dibatasi



ASAM LEMAK ESENSIAL: OMEGA-3

- BANYAK DITEMUKAN DI SEAFOOD
- Terdapat juga di beberapa MAKANAN SUMBER NABATI



ASAM LEMAK ESENSIAL: OMEGA-6

SUMBER YANG SEHAT



SUMBER YANG TIDAK TIDAK SEHAT



SEIMBANGKAN LEMAK ANDA

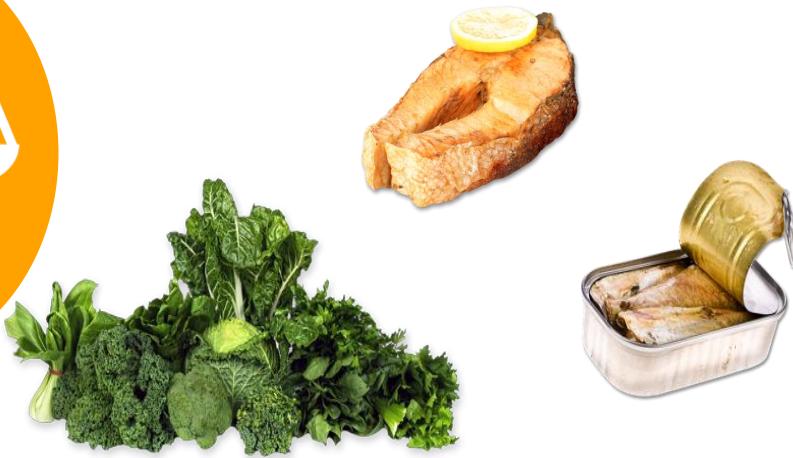


SEIMBANGKAN ASAM LEMAK ESENSIAL UNTUK MENJAGA KESEHATAN

OMEGA-6



OMEGA-3



LEMAK ESENSIAL DIBUTUHKAN DALAM JUMLAH SEIMBANG UNTUK
MENDUKUNG KESEHATAN TUBUH

PILIH LEMAK SEHAT DARI SUMBER BERIKUT INI



NUTRISI BURUK = KESEHATAN BURUK

Sistem kekebalan tubuh melemah sehingga mudah infeksi

Tulang dan otot melemah

Kondisi kulit memburuk

Sulit mengontrol berat badan

TERIMA KASIH