



MERCK



• **WORKBOOK** •

14-DAY PCOS DIET CHALLENGE

BATCH 1: 2-15 NOVEMBER 2020

BATCH 2: 16-30 NOVEMBER 2020





14-DAY PCOS DIET CHALLENGE WORKBOOK

Hello, Cysters!

Booklet ini adalah hasil susunan @pcosfighterindonesia's team. *Please*, hanya digunakan untuk keperluan pribadi, tidak untuk diperbanyak dan dikomersilkan oleh kamu, ya!

Sebagai *disclaimer*, kami bukan tim kesehatan. Booklet ini disusun berdasarkan riset kami dari berbagai sumber. Silakan berkonsultasi dengan dokter gizi terdekat kamu jika ingin lebih detail dan menyesuaikan kondisi kamu.

Terima kasih sudah memutuskan untuk mengikuti kami dan memutuskan untuk memperbaiki pola hidup kamu. Segala usaha ini adalah dari kamu dan untuk kamu sendiri. Demi hidup yang lebih sehat dan berkualitas. PCOS tidak bisa disembuhkan, tapi bisa dikendalikan dengan gaya hidup sehat. *Please make sure* untuk meminimalisir *cheating*, karena ketika kamu sekali melakukannya, jika kamu tidak punya kontrol yang kuat terhadap diri kamu, akan selalu terulang.

Semangat untuk memulai itu baik, lebih baik lagi jika kamu bisa konsisten menjalankannya.





14-DAY PCOS DIET CHALLENGE WORKBOOK

Sebelum memulai diet, perhatikan dulu kondisi badan kamu. Maka kami sarankan kamu untuk punya timbangan, alat ukur pakaian dan beberapa aplikasi yang dibutuhkan seperti **My Fitness Pal**, **Fat Secret** dan aplikasi pendukung olahraga kamu.

Sebenarnya tidak ribet jika kamu paham cara kerjanya. Prinsip kalori mengacu pada prinsip matematika. Makanan adalah bahan bakar tubuh. Jika ingin *output* yang baik, maka *input* kamu pun harus baik.

1. Tentukan Target

Catat tinggi badan dan berat badan kamu yang terkini untuk menentukan target. Hitung Indeks Massa Tubuh kamu dengan rumus sesuai Kementerian Kesehatan RI:

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Tinggi badan (m)} \times \text{tinggi badan (m)}}$$

Di bawah 18,5 = Berat badan kurang

18,5 - 22,9 = Berat badan normal

23 - 29,9 = Berat badan berlebih (kecenderungan obesitas)

30 ke atas = obesitas





14-DAY PCOS DIET CHALLENGE WORKBOOK

Jika kamu memiliki berat badan kurang, maka sebaiknya naikkan berat badan. Jika berat badan kamu normal, pertahankan. Jika berat badan kamu berlebih atau obesitas, sebaiknya turunkan.

Cara untuk mencapai target kamu dengan menghitung kebutuhan kalori harian (TDEE/ BMR) kamu. Caranya dengan menggunakan rumus:

Rumus Harris Benedict :

Laki-laki = $66 + (13,7 \times BB) + (5 \times TB) - (6,8 \times U)$

Perempuan = $655 (9,6 \times BB) + (1,8 \times TB) - (4,7 \times U)$

keterangan:

BB = Berat Badan (kg)

TB = Tinggi Badan (cm)

U = Umur (tahun)





7 DAY PCOS DIET CHALLENGE WORKBOOK

Nah! Rumus di atas untuk mengetahui BMR. untuk mengetahui TDEE maka rumusnya adalah :

BMR x Faktor Aktivitas

Keterangan :

berikut ini merupakan tabel aktivitas.

Aktivitas	Laki-laki	Perempuan
sangat ringan	1.3	1.3
ringan	1.65	1.55
sedang	1.76	1.7
berat	2.1	2

Atau lebih mudahnya bisa gunakan kalkulator di
<https://hellosehat.com/cek-kesehatan/kebutuhan-kalori>

Namun hasilnya akan lebih lengkap di website ini, hanya menggunakan bahasa Inggris. Namun ada hasil perhitungan untuk kombinasi makronutrien sesuai target yang ingin kamu capai.

<https://tdeecalculator.net/>





14-DAY PCOS DIET CHALLENGE WORKBOOK

Prinsip kalori itu adalah energi yang kamu butuhkan dari makanan sebagai bahan bakar. *Misal jika kamu dengan tinggi badan 160 cm, berat badan 65 kg, BMI kamu 25,1 yang termasuk obese level 1.* Yang artinya, kamu harus menurunkan berat badan. Lalu hitung TDEE kamu, dengan *misal usia 30 tahun dan sedentary alias tidak aktif olahraga hanya kerja kantoran, hasil kebutuhan kalori kamu adalah 1.708 kalori per hari.* Karena kamu ingin menurunkan berat badan maka kalori yang kamu konsumsi per hari jangan melebihi 1.708. Lebih baik dikurangi 200 kalori perhari.

Lalu bagaimana caranya biar tahu berapa kalori yang kita makan?

Dengan mencatatnya pakai aplikasi My Fitness Pal atau Fat Secret. Kamu tinggal *entry* data diri kamu dan catat di buku harian menu makannya. *Entry* nama makanannya atau bahan-bahannya, perkirakan berapa gram untuk per porsinya, nanti muncul berapa kalori dari jumlah yang kamu makan itu. Aplikasi ini membantu mencatat dan mengontrol kalori kamu.



14-DAY PCOS DIET CHALLENGE WORKBOOK

Lalu bagaimana perpaduan makronutrientnya?

Kalau kamu hitung dengan TDEE calculator, akan muncul hasilnya dibawah sesuai target kamu. *Maintenance* adalah perhitungan untuk kamu yang ingin mempertahankan berat badan, *cutting* untuk kamu yang ingin menurunkan berat badan, *bulking* untuk kamu yang ingin menaikkan berat badan. Silakan hitung perpaduan karbohidrat, protein dan lemak sesuai target kamu.





14-DAY PCOS DIET CHALLENGE WORKBOOK

2. Menu Makanan

Setelah kamu menentukan target, kamu perlu pikirkan meal plan kamu sesuai target. Kamu bisa gunakan Pedoman Gizi Seimbang sesuai saran dari Kementerian Kesehatan bisa kamu cari di websitenya. Pada prinsipnya diet PCOS adalah nutrisi seimbang dengan tidak menghilangkan salah satu nutrisi. *Less carbs (means less sugar too), more colorful fruits and veggies, sufficient protein.* Selain itu kamu juga harus cukup minum air putih, kurangi minuman berwarna, tidur malam yang cukup, olahraga rutin minimal 30 menit. Jangan makan malam lebih dari jam 7 malam karena akan menumpuk lemak.

Sesuai Pedoman Gizi Seimbang, batas konsumsi gula dan pemanis per hari adalah 4 sendok makan, garam 1 sendok makan, dan 4 sendok makan lemak (termasuk minyak). Batas konsumsi MSG adalah 6 gram per hari.

14-DAY PCOS DIET CHALLENGE WORKBOOK

DO	DON'TS
Karbohidrat dengan indeks glikemik rendah	Dairy products (keju, susu)
Sayuran berwarna-warni	Gluten (tepung terigu)
Buah rendah gula	Processed foods (nugget, sosis, kornet)
Lemak baik (minyak zaitun, minyak ikan, alpukat)	Olahan kedelai (susu kedelai, tahu, kecap)
Whole foods (makanan utuh, ayam masih berbentuk ayam)	Deep fried foods (gorengan, ayam tepung)
Cukup protein	Makanan minuman manis
Makan tepat waktu, porsi cukup.	Makan tidak teratur, porsi banyak.

PCOS DIET

THE KEY FOODS TO AVOID



Refined Sugar,
Coffee



Inflammatory Foods -
Gluten, Dairy, Individual
Digestive Problems



Limiting Alcohol &
Natural Sugars (Medjool
Dates, Fruit)

THE KEY FOODS TO FOCUS ON



Green Vegetables



Good, Healthy Fats



Organic Produce and
Grass-Fed Beef



14-DAY PCOS DIET CHALLENGE WORKBOOK

3. Buatlah Perencanaan

Coba buat *meal plan* untuk seminggu kamu mau makan apa sesuai panduan makanan, lalu buatlah daftar belanjaan. Dengan perencanaan akan lebih mempermudah kamu dalam memasak setiap harinya. Buatlah *meal preparation* juga agar kamu lebih mudah memasaknya dan lebih cepat. Siapkan setiap menu di dalam wadah tertutup dan simpan di kulkas agar kemudian kamu lebih mudah dan lebih cepat memasaknya.

NOTE:

Turun berat badan yang sehat adalah 0,5 – 1 kg per minggu. Berat badan yang turun perlahan, lebih sehat dibandingkan dengan yang turun drastis dalam waktu singkat. Nikmati perjalanan kamu, jangan terlalu ingin turun banyak dalam waktu seminggu karena lebih baik jika kamu konsisten dan perlahan turun ataupun naik sesuai target kamu. Jika kamu mengalami fase plateu (BB sulit turun) coba cek lingkaran tubuh kamu, jika mengecil, jangan khawatir, itulah progressnya di sana. Berat badan tetap, tapi lingkaran tubuh menurun itu baik, karena artinya lemak tubuh kamu berkurang. Pastikan kamu patuh pada target kuota kalori kamu.

Untuk kamu yang sedang ingin menaikkan berat badan, makanlah minimal memenuhi kuota kalori kamu, lebih banyak lebih baik. Perbanyak di asupan protein sehat, olahraga yang membentuk otot. Untuk kamu yang sedang maintainance, fokus di olahraga yang membentuk otot, jangan sampai makan melebihi kuota kalori kamu.



14-DAY PCOS DIET CHALLENGE WORKBOOK

KETENTUAN PCOS DIET CHALLENGE:

- Posting di **FEED** akun instagram kamu mulai dari menu sarapan hingga makan malam berikut fotonya. Jadi diet day 1, di posting pada hari kedua, diet day 2 diposting pada hari ketiga, dan seterusnya. Sertakan pada *caption* penjelasan menu makan mau sehari-hari apa saja dan olahraga apa.
- Sertakan juga hari itu kamu olahraga apa. Lebih baik menyertakan foto, video, atau *screenshot* aplikasi olahraga kamu sebagai bukti.
- Gunakan *hashtag* berikut ini ya, agar mempermudah kami untuk cek *feed* kalian; #dietchallengepcosindo, #dietpcosoktober2020, #dietpcosindooktober2020day1 (lanjutkan day2, day3, day4, dan seterusnya), dan #pcosindoxmercks. Lalu, jangan lupa untuk *tag* @pcosfighterindonesia.
- Boleh posting di akun pribadi, atau *second account* kamu. Pastikan akun kamu tidak dikunci.
- Tim admin akan mengoreksi menu dan memberikan saran jika diperlukan. Pastikan *hashtag* kamu benar dan *tag* kami.





14-DAY PCOS DIET CHALLENGE WORKBOOK

KETENTUAN PCOS DIET CHALLENGE:

- No baper *please*. Kita belajar sama-sama dan *open minded* pada koreksi ya. Kalau bahasa kami sadis, jangan dimasukkan ke hati, tapi jadikan bahan introspeksi.
- Download *FORM* yang sebaiknya kamu *print* dan kamu isi sendiri sebagai catatan harian kamu. Yang nantinya wajib di posting di laporan akhir setelah *day 14* selesai.
- Format laporan akhir adalah foto seluruh *forms* di *posting* di FEED kamu. Sertakan pengalaman kamu selama diet, hambatannya apa, bagaimana kamu mengatasinya dan bagaimana perasaan kamu setelah melewati 14 hari diet.
- Kami harap *14-Day PCOS Diet Challenge* ini menjadi titik awal kamu untuk membiasakan hidup sehat. Lanjutkan walau kami tidak mengadakan *challenge*, karena PCOS hanya bisa dikendalikan dengan gaya hidup sehat. Badan yang sehat akan menghasilkan sel indung telur yang sehat, anak yang sehat, dan hidup yang lebih berkualitas.





14-DAY PCOS DIET CHALLENGE WORKBOOK

DIET DIARY

Nama :
Usia :
Keaktifan : kurang aktif/ olahraga 1-2x seminggu/
olahraga 3-5x seminggu/ olahraga setiap
hari
Tinggi badan :
Berat badan :
BMI :
TDEE/ BMR :

DAY 1

SARAPAN	SNACK PAGI	MAKAN SIANG	SNACK SORE	MAKAN MALAM	OLAHRAGA	KET. TAMBAHAN

Note: Ket. tambahan (jika ada)



14-DAY PCOS DIET CHALLENGE WORKBOOK

DIET DIARY

DAY 2

SARAPAN	SNACK PAGI	MAKAN SIANG	SNACK SORE	MAKAN MALAM	OLAHRAGA	KET. TAMBAHAN

DAY 3

SARAPAN	SNACK PAGI	MAKAN SIANG	SNACK SORE	MAKAN MALAM	OLAHRAGA	KET. TAMBAHAN





14-DAY PCOS DIET CHALLENGE WORKBOOK

DIET DIARY

DAY 4

SARAPAN	SNACK PAGI	MAKAN SIANG	SNACK SORE	MAKAN MALAM	OLAHRAGA	KET. TAMBAHAN

DAY 5

SARAPAN	SNACK PAGI	MAKAN SIANG	SNACK SORE	MAKAN MALAM	OLAHRAGA	KET. TAMBAHAN





14-DAY PCOS DIET CHALLENGE WORKBOOK

DIET DIARY

DAY 6

SARAPAN	SNACK PAGI	MAKAN SIANG	SNACK SORE	MAKAN MALAM	OLAHRAGA	KET. TAMBAHAN

DAY 7

SARAPAN	SNACK PAGI	MAKAN SIANG	SNACK SORE	MAKAN MALAM	OLAHRAGA	KET. TAMBAHAN





14-DAY PCOS DIET CHALLENGE WORKBOOK

DIET DIARY

DAY 8

SARAPAN	SNACK PAGI	MAKAN SIANG	SNACK SORE	MAKAN MALAM	OLAHRAGA	KET. TAMBAHAN

DAY 9

SARAPAN	SNACK PAGI	MAKAN SIANG	SNACK SORE	MAKAN MALAM	OLAHRAGA	KET. TAMBAHAN





14-DAY PCOS DIET CHALLENGE WORKBOOK

DIET DIARY

DAY 10

SARAPAN	SNACK PAGI	MAKAN SIANG	SNACK SORE	MAKAN MALAM	OLAHRAGA	KET. TAMBAHAN

DAY 11

SARAPAN	SNACK PAGI	MAKAN SIANG	SNACK SORE	MAKAN MALAM	OLAHRAGA	KET. TAMBAHAN





14-DAY PCOS DIET CHALLENGE WORKBOOK

DIET DIARY

DAY 12

SARAPAN	SNACK PAGI	MAKAN SIANG	SNACK SORE	MAKAN MALAM	OLAHRAGA	KET. TAMBAHAN

DAY 13

SARAPAN	SNACK PAGI	MAKAN SIANG	SNACK SORE	MAKAN MALAM	OLAHRAGA	KET. TAMBAHAN



MERCK



14-DAY PCOS DIET CHALLENGE WORKBOOK

DIET DIARY

DAY 14

SARAPAN	SNACK PAGI	MAKAN SIANG	SNACK SORE	MAKAN MALAM	OLAHRAGA	KET. TAMBAHAN



@pcosfighterindonesia



14-DAY PCOS DIET CHALLENGE WORKBOOK

PROGRESS REPORT

	TINGGI BADAN	BERAT BADAN	BMI	LINGKAR PINGGANG	LINGKAR PERUT	LINGKAR LENGAN	LINGKAR PAHA
SEBELUM CHALLENGE							
SESUDAH CHALLENGE							

HOW DO YOU FEEL AFTER 14-DAY PCOS DIET CHALLENGE?



MERCK



14-DAY PCOS DIET CHALLENGE WORKBOOK

**WHEN YOU FEEL
LIKE QUITTING.,
THINK ABOUT
WHY YOU
STARTED.**



@pcosfighterindonesia

Referensi:

Akhmadi. 2020. Konsep Dasar TDEE: Bagaimana Cara Menentukan Kalori Harian (TDEE) untuk Menurunkan dan Menaikkan Berat Badan. <https://medium.com/@akhmadifitness26/konsep-dasar-tdee-bagimana-cara-menentukan-kalori-harian-tdee-untuk-menurunkan-dan-menaikkan-4c181c2e96a7>

Douglas CC, et al . 2006. *Role of diet in the treatment of polycystic ovary syndrome*. Fertil Steril. Mar; 85(3): 679–688.

Hello Sehat. 2020. Kalkulator BMR dan Kebutuhan Kalori. <https://hellosehat.com/cek-kesehatan/kebutuhan-kalori>

Lisa J Moran et al. 2013. *Dietary composition in the treatment of polycystic ovary syndrome: a systematic review to inform evidence-based guidelines*. J Acad Nutr Diet.

Novita I, Sulistyanto H. 2015. Pengembangan Aplikasi untuk Mengetahui Kebutuhan Jumlah Kalori. Fakultas Komunikasi dan Indormatika. Universitas Muhammadiyah Surakarta. Publikasi Ilmiah. http://eprints.ums.ac.id/35007/1/NASKAH%20PUBLIKASI_L200110068.pdf

Kementrian Kesehatan RI. 2014. Pedoman Gizi Seimbang (PGS). <https://drive.google.com/file/d/0ByNVq5MFhBMEdOQ3X3hiV3kzMFk/view?usp=drivesdk>



Referensi:

Rob & Jake. 2015. TDEE Calculator. <https://tdeecalculator.net/>

Barber TM, et al. 2019. *Obesity and Polycystic Ovary Syndrome: Implications for Pathogenesis and Novel Management Strategies*. Clin Med Insights Reprod Health 13: 1179558119874042.

Zhang X, et al. 2019. *The Effect of Low Carbohydrate Diet on Polycystic Ovary Syndrome: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials*. Int J Endocrinol 2019: 4386401. Published online 2019 Nov 26.

