

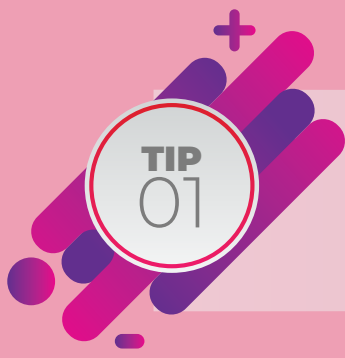


# 11 TIPS TURUN BERAT BADAN BERSAMA ZARAZYA

 01113031030

 Zara Zya HQ

 zarazyahq.beauty



## Amalkan Intermittent Fasting

Intermittent Fasting atau disebut sebagai IF ialah diet yang tidak membenarkan kita mengambil makanan pada waktu-waktu tertentu tetapi, kita dibenarkan untuk mengambil minuman yang tidak berkalori.

Ringkasnya, teknik IF seperti kita berpuasa. IF sangat bagus dan berkesan dalam menurunkan berat badan.

Zara sendiri pun amalkan IF 16:8 (16 jam tidak makan, 8jam boleh makan)



## Pilih Pemakanan Yang Baik

TIP  
02

Pemakanan yang mempunyai semua komposisi nutrient yang diperlukan boleh disifatkan sebagai makanan yang baik.

Protein, karbohidrat, sayur dan buah-buahan adalah komposisi makanan yang perlu ada dalam hidangan makanan. Pemakanan yang baik membantu dalam menurunkan berat badan.

Zara jenis kuat makan, tapi makanan Zara terdiri daripada makanan yang baik.



TIP  
03

## Perbanyakkan Minum Air Kosong



Setiap hari Zara akan cuba habiskan 3 liter air masak, jika ada aktiviti shooting di luar, lagilah Zara akan minum banyak air kosong

Anda disarankan untuk mengambil minuman 8 gelas atau bersamaan dengan 1.7 liter air kosong dalam masa sehari untuk mengekalkan tahap air di dalam badan anda.

Nak turunkan berat badan, Zara syorkan 3 liter keatas. Banyak manfaat air kosong yang akan kita perolehi antaranya, dapat mengawal selera dan nafsu untuk makan, mengelakkan risiko dehydration, mengelakkan kehilangan jisim otot semasa penurunan berat badan dan buah pinggang juga mendapat bekalan air yang cukup untuk memproses pembakaran gumpalan lemak

## Melakukan Senaman Secara Rutin

TIP  
04

Secara peribadi, Zara tak bersenam sangat. Tapi kalau ajak shopping, haa kalori dibakar memang lebih dari orang bersenam sejam tau



Senaman perlu dilakukan dengan cara teknik yang betul. Jika kita melakukan senaman tanpa teknik dan cara yang betul, besar kemungkinan tidak ada sebarang perubahan

Senaman ringkas yang anda boleh lakukan dalam masa kurang dari 15 minit dan boleh dilakukan di rumah di atau di mana sahaja ialah 'High Intensity exercise' - TABATA.

Senaman TABATA ini selalunya diselang-selikan di antara satu rutin senaman selama 20 saat dan berhenti rehat selama 10 saat. Rutin senaman seperti squat, tekan tubi dan burpees tidak memerlukan peralatan senaman, malah boleh dilakukan di rumah sahaja.



## Hilangkan Mental Block

Jangan bunuh keyakinan diri anda. Menghasilkan 'Blockage' di dalam minda seperti

“Alaa, aku dah memang gemuk dari dulu, mustahil aku boleh kurus”

mampu membunuh keyakinan di dalam diri anda. Maka, anda perlu buang 'Mental Block' ini dari fikiran anda. Sentiasa berkata positif tentang perkara yang anda bakal capai. Hal ini mampu membantu anda untuk menurunkan berat badan.



Kalau korang perlukan bantuan dari group support, setai IF with Zara Zya, kita akan buat group support yang terbaik!

## Makan Sambil Tengok TV/ HP? Say No!

TIP  
06



Siapa yang keluar makan dengan Zara, mesti selalu dengar Zara cakap "Aunty So kirim salam", siapa Aunty So? Anti Sosial, haha~

Kebiasaanya, makan sambil menonton televisyen, menggunakan telefon atau bermain game membuatkan kita tidak fokus terhadap makanan yang kita makna dan tidak sudah berapa banyak makanan yang kita telah ambil atau makan.



## Pastikan Tidur Yang Cukup

Tidak cukup tidur boleh melambatkan metabolisma badan sekaligus melambatkan pembakaran lemak di dalam tubuh badan kita.

Apabila kita kurang tidur, hormon leptin (hormon yang merangsang rasa lapar) menjadi terganggu. Dengan tidur yang cukup, metabolisma badan akan bekerja dengan baik dan akan mengelakkan kita berasa lapar pada waktu malam.

Walaupun penuh dengan aktiviti luar, Zara pasti tidur Zara cukup 8 jam sehari





## Elakkan Makan Malam

TIP  
08

Badan memerlukan masa selama 4 jam untuk mencerna makanan. Jika makanan tidak sempat dicerna, ia akan bertukar menjadi lemak!!

Justeru, elakkan makan pada waktu malam. Makan pada waktu malam adalah larangan bagi mereka yang ingin menurunkan berat badan atau “on diet”.

Jika anda amalkan IF seperti Zara, Zara akan start berpuasa pada jam 6 petang!





## Jangan Skip Sarapan!



Antara tips mengurangi berat badan adalah jangan culas dalam bersarapan. Sarapan yang penuh karbohidrat dan protein boleh membuatkan kita tidak berasa lapar pada waktu tengahari.

Hal ini oleh membantu menurunkan berat badan. Pastikan kita sentiasa bersarapan pada waktu pagi dan tidak membiarkan perut kosong sebelum memulakan kerja.

Zara akan mulakan pagi dengan 1 sachet Trimzshot dan makan makanan biasa pada jam 10 pagi.

## Kurangkan Makan Makanan Manis!

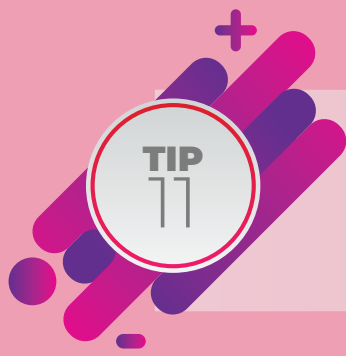
TIP  
10



Kurangkan manis dalam makanan,  
tingkatkan manis dalam senyuman

Rasa manis atau gula bermakna kalori tinggi. Maka, elakkan makan makanan manis seperti ais-krim, kek coklat, coklat, air gas dan banyak lagi.

Makanan manis merupakan salah satu punca berat badan semakin naik dan tidak turun!! Kalori untuk makanan manis juga biasanya lebih tinggi dan jika menggunakan pemanis gula putih biasa, ia cukup tidak elok untuk kesihatan.



## Elakkan Diet Ekstrem

Diet ekstrem yang mengurangkan pengambilan nutrient tidak bagus untuk kesihatan.

Berat badan mudah untuk bertambah kembali seandainya anda menghentikan diet ekstrem tersebut. Diet ekstrem bukan pilihan yang terbaik untuk menurunkan berat badan.

Zara slim macam ni tidak pernah amalkan diet ekstrem. Amalkan gaya hidup yang baik, pasti hidup korang akan lebih ceria



IF WITH ZARA ZYA CHALLENGE

# Special Edition

## Menangi Wang Tunai

Tempat Pertama: RM 500

Tempat Kedua: RM 300

Tempat Ketiga: RM200

## Daftar Sekarang

( 11 Nov - 31 Disember 2019 )



**BELI 2 KOTAK TRIMZSHOT DAN ANDA LAYAK UNTUK SERTAI PERTANDINGAN INI**