

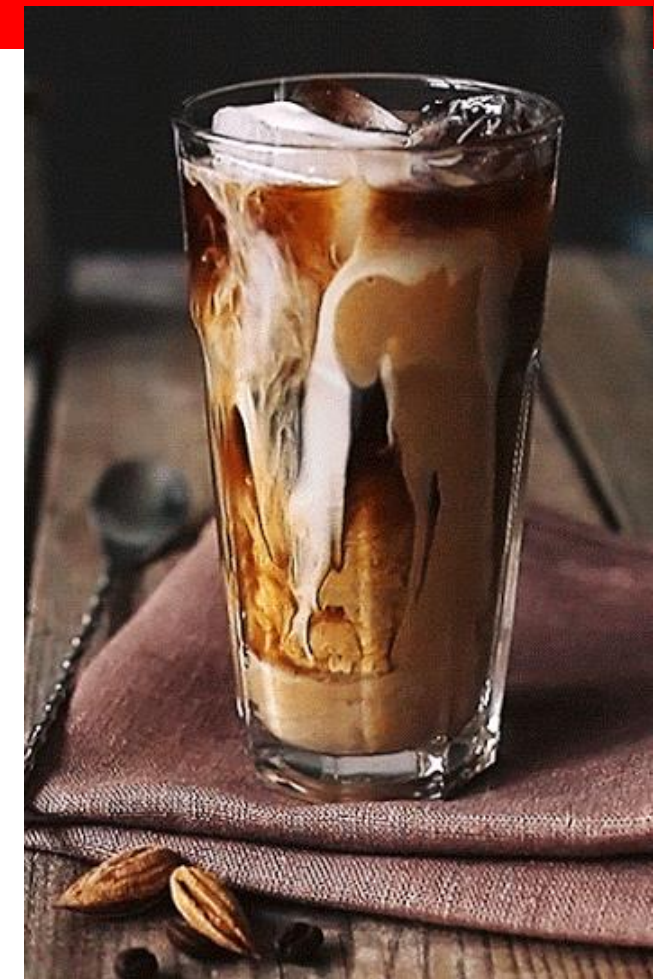


Transform Your Life in 90 Days!

Get into the habit!

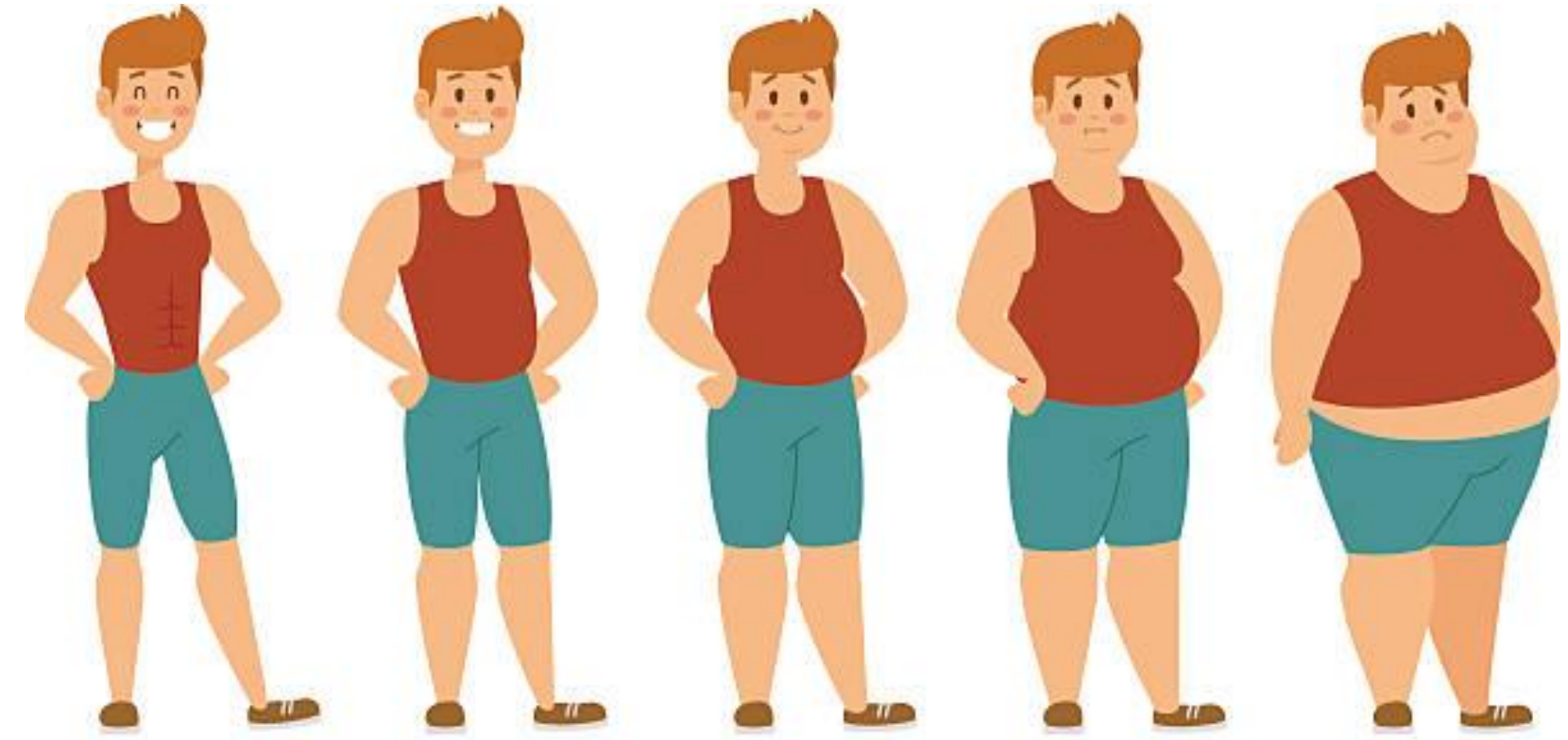


Pola Makan Saat Ini





SADARKAH ANDA?





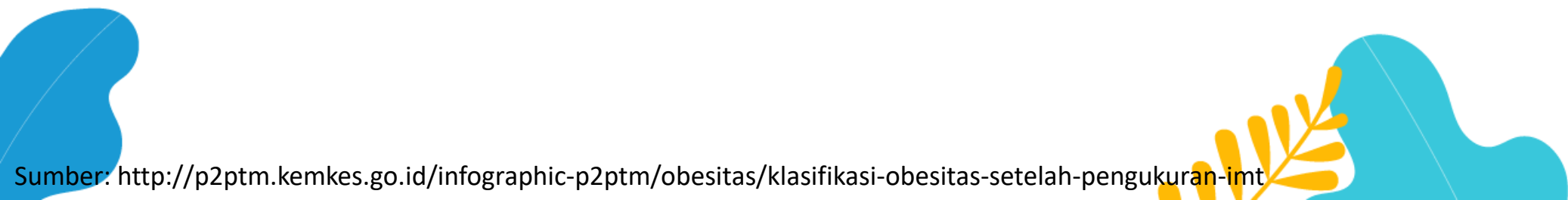
Indeks Massa Tubuh



Tabel 1.2
Klasifikasi Nasional

KLASIFIKASI		IMT
Kurus	Berat Ringan	< 17,0
Normal		17,0 – 18,4
Gemuk	Ringan Berat	25,1 – 27,0
		> 27

PGN, 2014





Bagaimana Cara Menghitung IMT?

Rumus Penentuan Indeks Massa Tubuh (IMT)

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat Badan (Kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)} \times \text{Tinggi Badan (m)}}$$





Lemak Tubuh

Lemak Tubuh	Wanita (% Lemak)	Pria (% Lemak)
Rendah	5.0-19.9	5.0-9.9
Normal	20.0-29.9	10.0-19.9
Tinggi	30.0-34.9	20.0-24.9
Sangat Tinggi	35.0-50.0	25.0-50.0

Lemak Viseral

Lemak Viseral	Resiko Kesehatan
1-9	Normal
>9	Tinggi
>12	Sangat Tinggi



Bapak Samsi, berusia 52 tahun dengan berat badan 106 kg dan tinggi badan 176 cm. Beliau ingin menjalankan program weight management.

1. Mungkinkah bagi beliau mencapai berat badan beliau dalam waktu 90 hari?
2. Berapakah IMT beliau?



Perbedaan Antara Lemak Subkutan & Viseral



Visceral vs Subcutaneous Fat





Berbasis ilmu pengetahuan ekspresi gen inovatif yang memadukan tubuh & pikiran.

ageLOC® TR90™ SYSTEM menargetkan 3 hal penting:

Metabolisme yang sehat



Otot

Kontrol keinginan makan





MANFAAT



- Program pengelolaan berat badan yang komprehensif ini dirancang untuk membentuk tubuh yang sehat serta ramping.
- Membantu mendukung dan mempertahankan otot.
- Membantu meningkatkan metabolisme yang sehat.
- Mendorong penurunan berat badan yang sehat untuk tubuh lebih ramping, lebih sehat dan terlihat lebih muda
- Membantu mendukung suasana hati dan pola pikir yang positif.
- Membantu menekan keinginan makan Anda.
- Mendukung pengendalian nafsu makan yang sehat.
- Membantu Anda untuk memenuhi kebutuhan protein harian Anda yang optimal sambil mengelola asupan kalori Anda
- Menggabungkan pola makan berbasis ilmiah yang dirancang untuk membantu Anda mengkonsumsi makanan yang tepat, dalam proporsi yang tepat, dan pada saat yang tepat sepanjang hari.





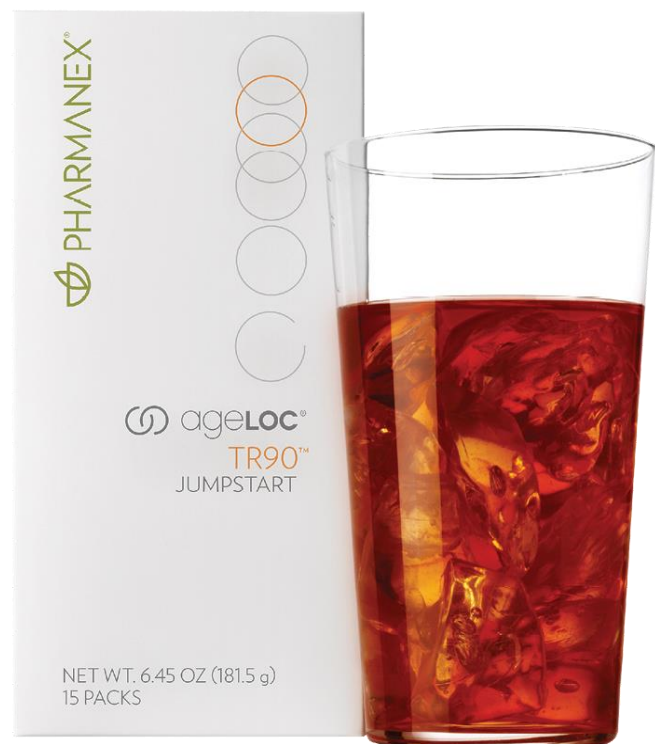


PRODUK INOVATIF (Teknologi **Ekspresi Gen**)

TUBUH & PIKIRAN

PIKIRAN

TUBUH



1 *sachet* +
air/minuman
favorit setiap pagi
selama 15 hari
pertama.

2 kapsul 2x/hari,
15-20 menit
sebelum makan

2 kapsul 2x/hari,
15-20 menit
sebelum makan

1 *sachet* + 240 ml air dingin.
Kocok hingga tercampur.



ageLOC® TR90™ JUMPSTART

- **METABOLISME**
- **MASSA OTOT**
- **KONTROL KEINGINAN MAKAN**



Opuntia ficus-indica
(Prickly Pear Cactus)

Mengurangi massa lemak
mengurangi stres oksidatif



Crocus Sativa Extract
(Saireal Saffron)

Meningkatkan
rasa kenyang
mengurangi stres



Citrus Sinensis Fructus Extract
(Red Orange Complex)

Mengurangi stres oksidatif
& mengurangi lemak tubuh



Punica Granatum fructus
extract (Pomegranate)

Menekan
nafsu makan



ageLOC® TR90™ CONTROL

- **MENGONTROL KEINGINAN MAKAN**
- **MENDUKUNG MOOD POSITIF**



Camellia sinensis
leaves extract

Mengatur
emosi sehat



Prunus Cerasus fructus
extract (cherry powder)

Memberi
pengaruh positif,
Mengatur gula darah



Theobroma Cacao
fructus extract

Kontrol keinginan
makan



Punica Granatum fructus
extract (Pomegranate)

Mengatur gula
darah



ageLOC® TR90™ COMPLEX

- **MEMBANTU METABOLISME SEHAT**
- **MEMPERTAHANKAN MASSA OTOT**



Camellia sinensis
leaves extract

Meningkatkan
thermogenesis



Allium cepa
alliaceae extract

Mengurangi
lemak



Vitis Vinifera fructus
extract (PowerGrape)

Mempertahankan
massa otot



Citrus sinensis
extract

Meningkatkan
thermogenesis



Citrus
Bioflavonoids

Menjaga berat
badan



Capsicum annum
leaves fructus
extract

Meningkatkan
thermogenesis

ageLOC® TR90™ TRIMSHAKE®

Setara:

**1 Porsi Karbohidrat
1 Porsi Protein
(Pengganti 1x Makan)**



Komposisi: Susu Tanpa Lemak, Protein Susu, Konsentrat Whey Protein

Sumber: PIP ageLOC® TR90

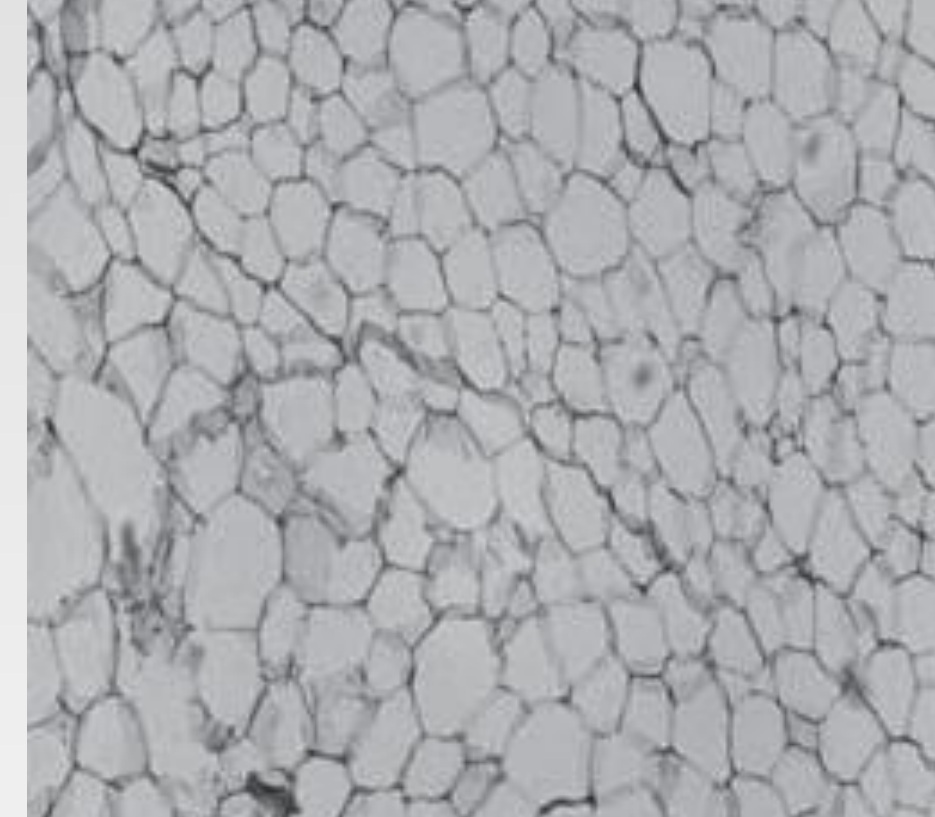




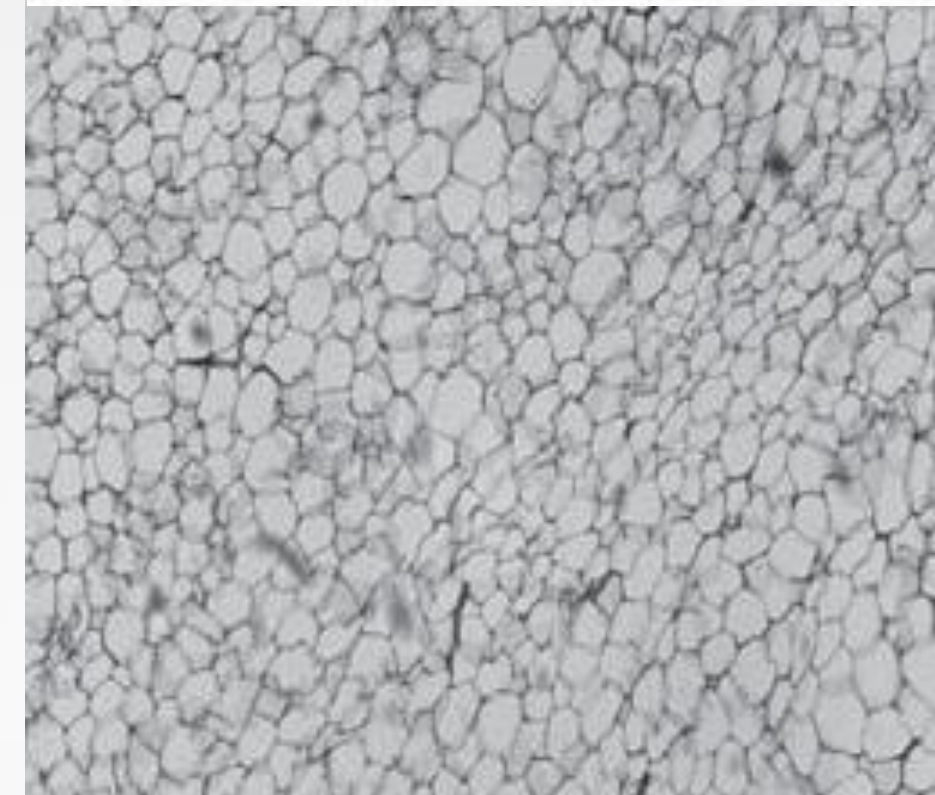
LEAN CONTROL



HIGH FAT PLUS INGREDIENT



HIGH FAT CONTROL



HIGH FAT + INGREDIENT





1 SACHET SETELAH MAKAN PAGI & MALAM

Menyediakan sejumlah vitamin & mineral penting yang tidak terpenuhi dari pola makan.

Membantu meningkatkan keseluruhan jaringan pertahanan antioksidan untuk melindungi tubuh dari kerusakan akibat radikal bebas.

Menyediakan vitamin antioksidan, mineral & campuran karetenoid lebih dari 20 flavonoid & antioksidan, seperti asam alfa lipoat

Kemasan sachet memudahkan saat bepergian.

Sumber: PIP LifePak®







321 Kal



384 Kal



729 Kal



302 Kal



642 Kal



525 Kal



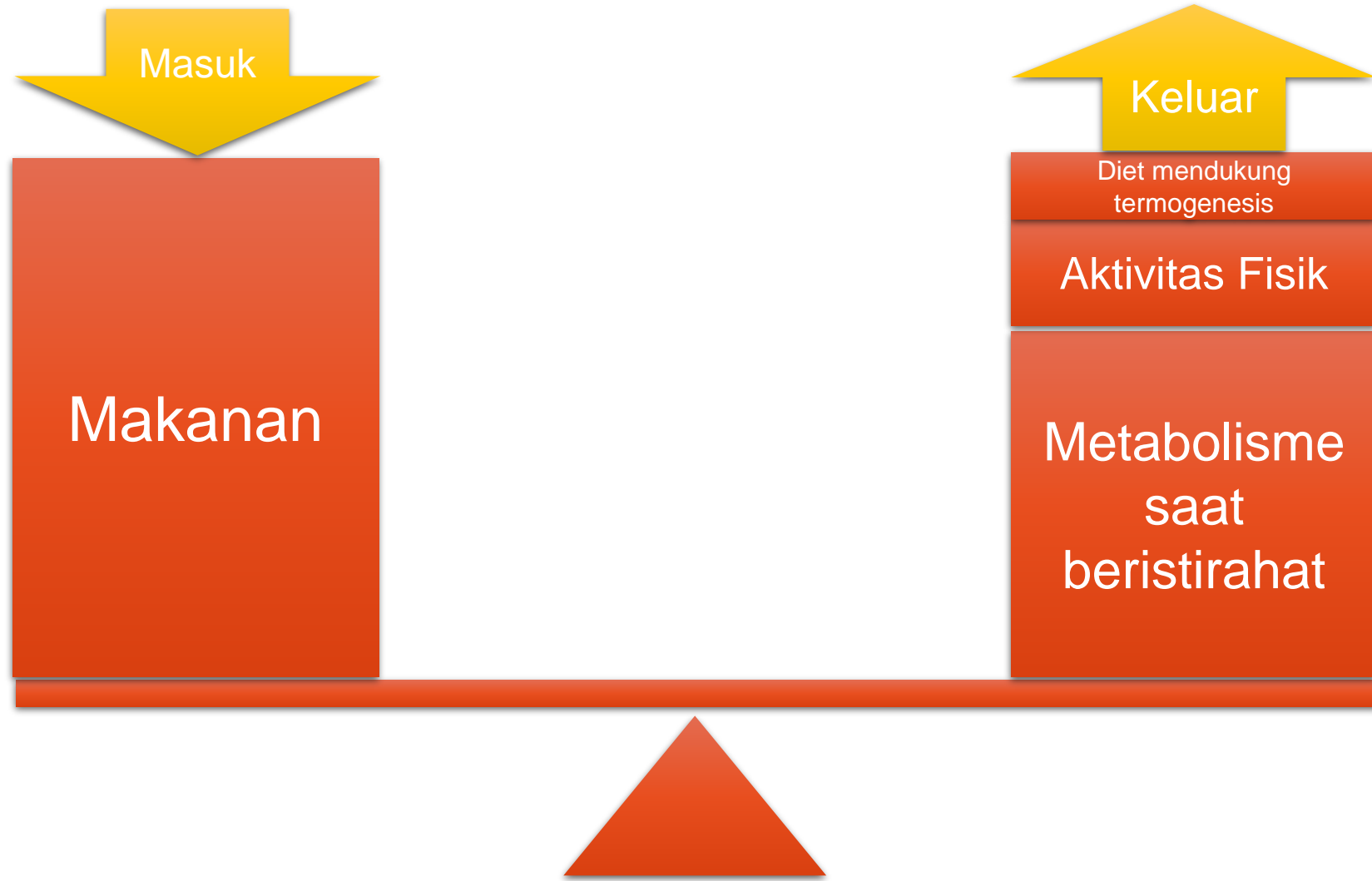
361 Kal





Kalori Masuk > Kalori Keluar = Kenaikan Berat Badan

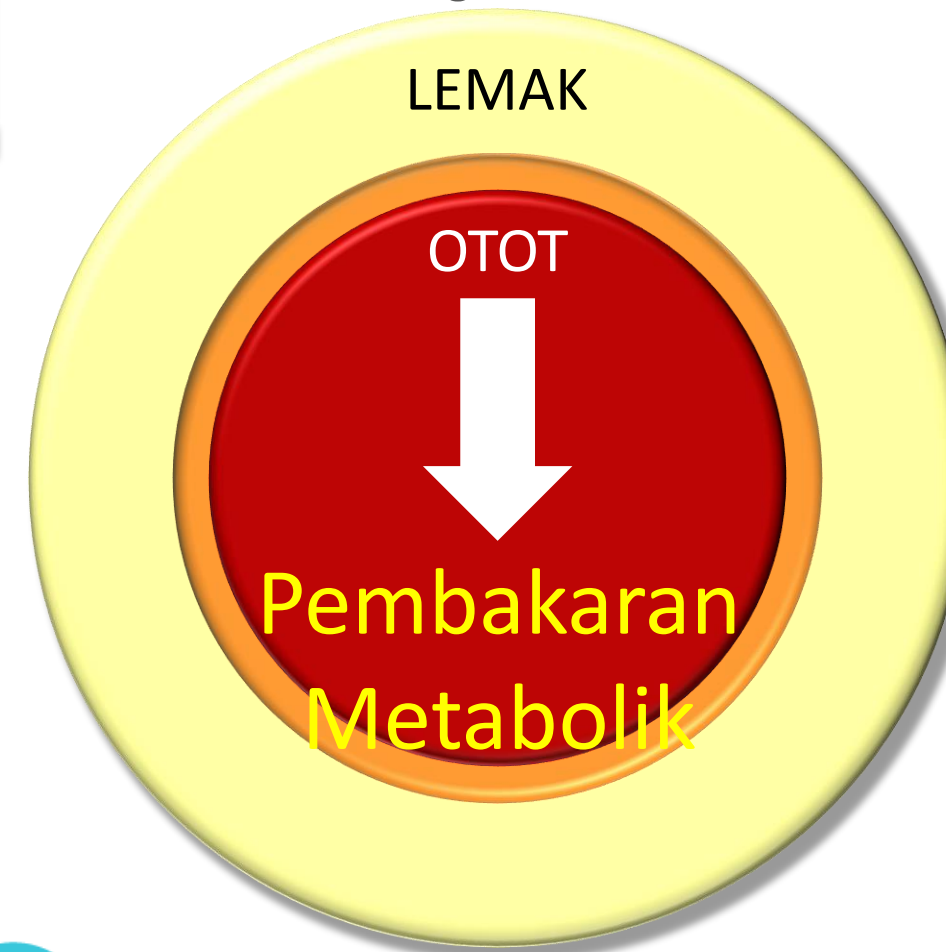
POLA MAKAN



MASA OTOT = MESIN METABOLISME

- Diet Traditional
- Kehilangan Masa Otot

- ageLOC® TR90™
- **Mempertahankan Lebih Banyak Masa Otot**



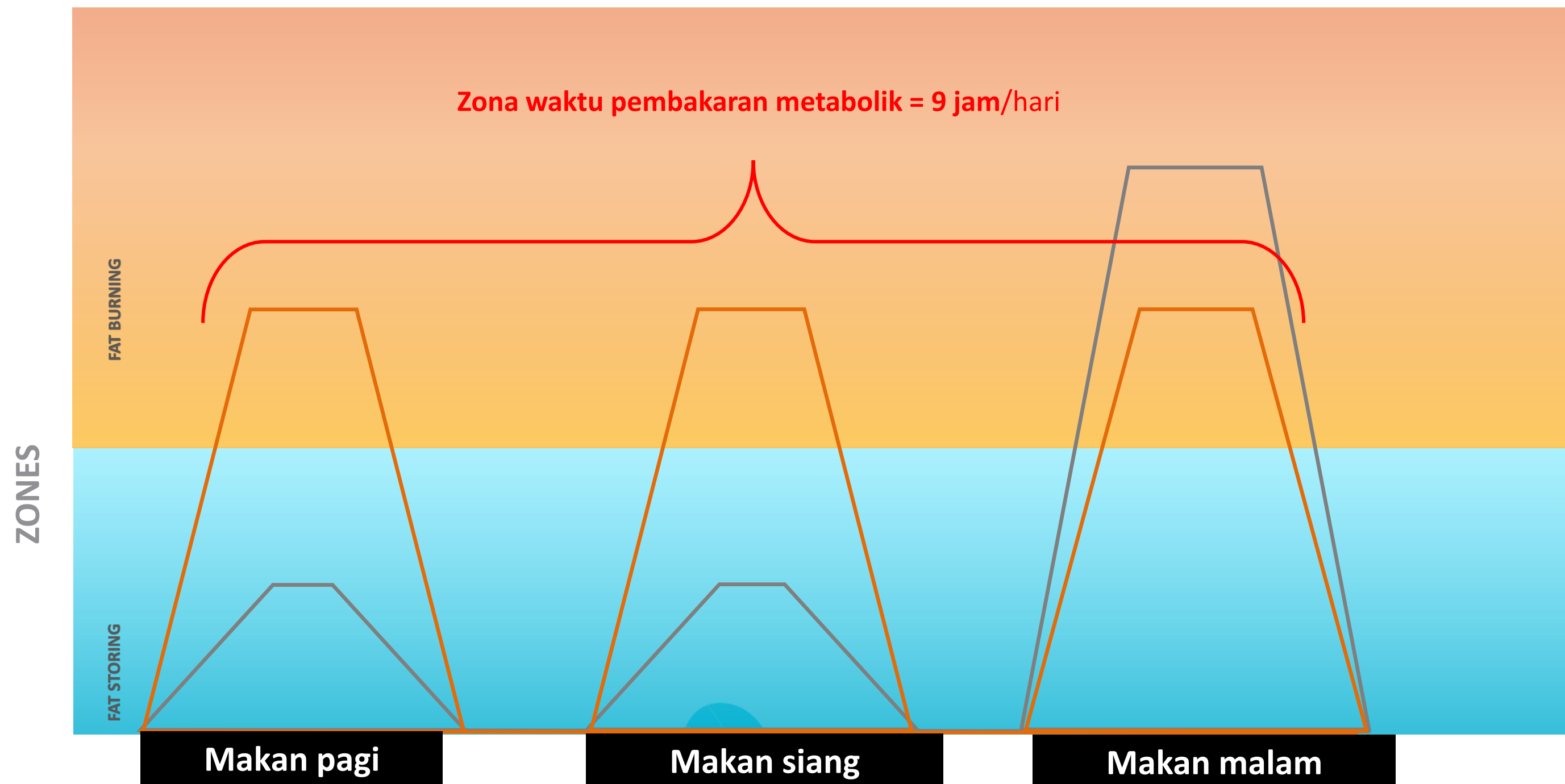


POTENSI PEMBAKARAN METABOLIK



----- DIET TRADISIONAL MEMBATASI DURASI PEMBAKARAN METABOLIK

----- **ageLOC® TR90™ MEMBANTU MEMAKSIMALKAN PEMBAKARAN METABOLIK**



Adapted from:

1. Paddon-Jones and Rasmussen. Curr Opin Clin Nutr Metab Care, 2009;12:86.
2. Layman DL. Nutrition and Metabolism, 2009; 6:12.

2.2 kg fat (5 lb)

10 kcal/day

35 kcal/day

2.2 kg muscle (5 lb)

Fat: 5 lb

Muscle: 5 lb



Typical vs. Optimal Diet Harian

MASA OTOT = MESIN METABOLISME

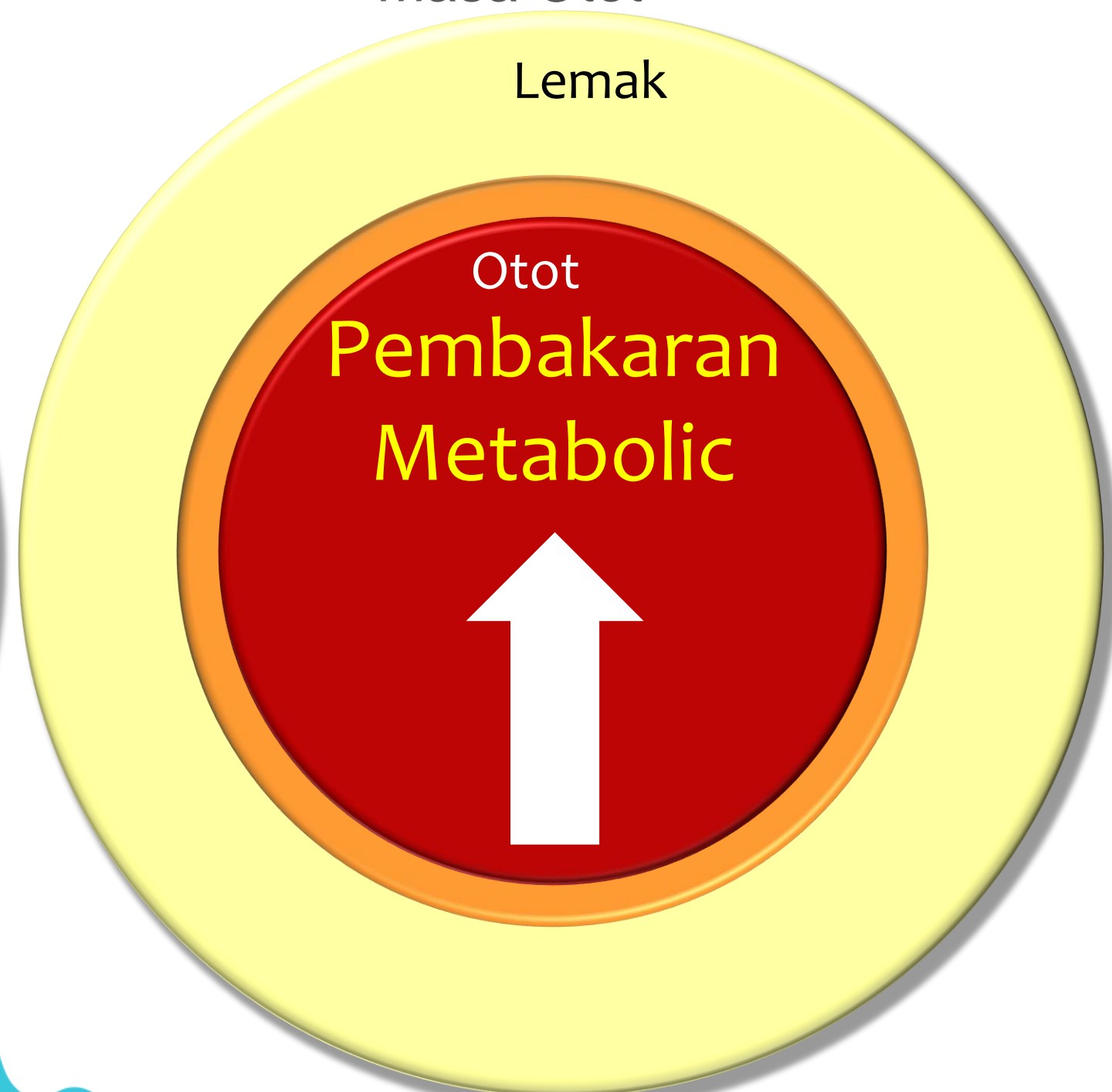
Diet Traditional

Kehilangan Masa Otot



ageLOC® TR90™

Mempertahankan Lebih Banyak masa Otot





Pola Makan

- Tak perlu membuat diri kelaparan
- Sederhana
- Makan beragam jenis makanan
- Pilih nutrisi seimbang



Protein non daging



Protein daging



Karbohidrat



Sayur & buah



Makanan Pembakar

Sumber daging : Ikan, daging, ayam, kambing, seafood (buang kulit & lemaknya)

Sumber non daging : Telur, susu, yogurt, susu kedelai, sayuran



Makanan Penyimpan (padi-padian)

Nasi merah, oatmeal, sereal,
muesli, ubi, jagung, ketela,
kacang merah, roti gandum,
pasta, kentang, biskuit





Makanan Pelindung

Buah : Apel, jeruk, jambu biji, anggur, pepaya, semangka, buah naga, manggis, peach, kiwi, pir, nanas, asem

Sayuran : Seledri, kubis, kol, bok choy, terung, jagung muda, rumput laut, rebung, tauge, wortel, timun, selada air, horseradish



Metode Memasak



Hijau

Kuning

Merah





Pilih mana? Makanan Penyimpan

Hijau



Kuning



Merah





Pilih mana? Makanan Penyimpan

Hijau

Kuning

Merah





Pilih mana? Makanan Pembakar

Hijau

Kuning

Merah





Pilih mana? Makanan Pembakar

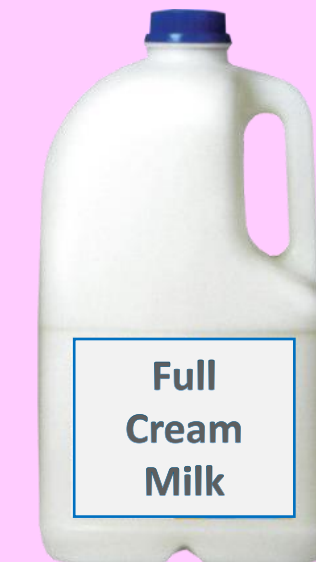
Hijau



Kuning



Merah





Pilih mana? Makanan Pelindung

Hijau

Kuning

Merah





Pilih Mana? Makanan Pelindung

Hijau



Kuning



Merah





Sarapan



Makanan pembakar
1



Makanan pelindung
1



Makanan pembakar
1



Makanan Pelindung
1





Makan siang



Makanan pembakar
1



Makanan penyimpan
1



Makanan pembakar
1



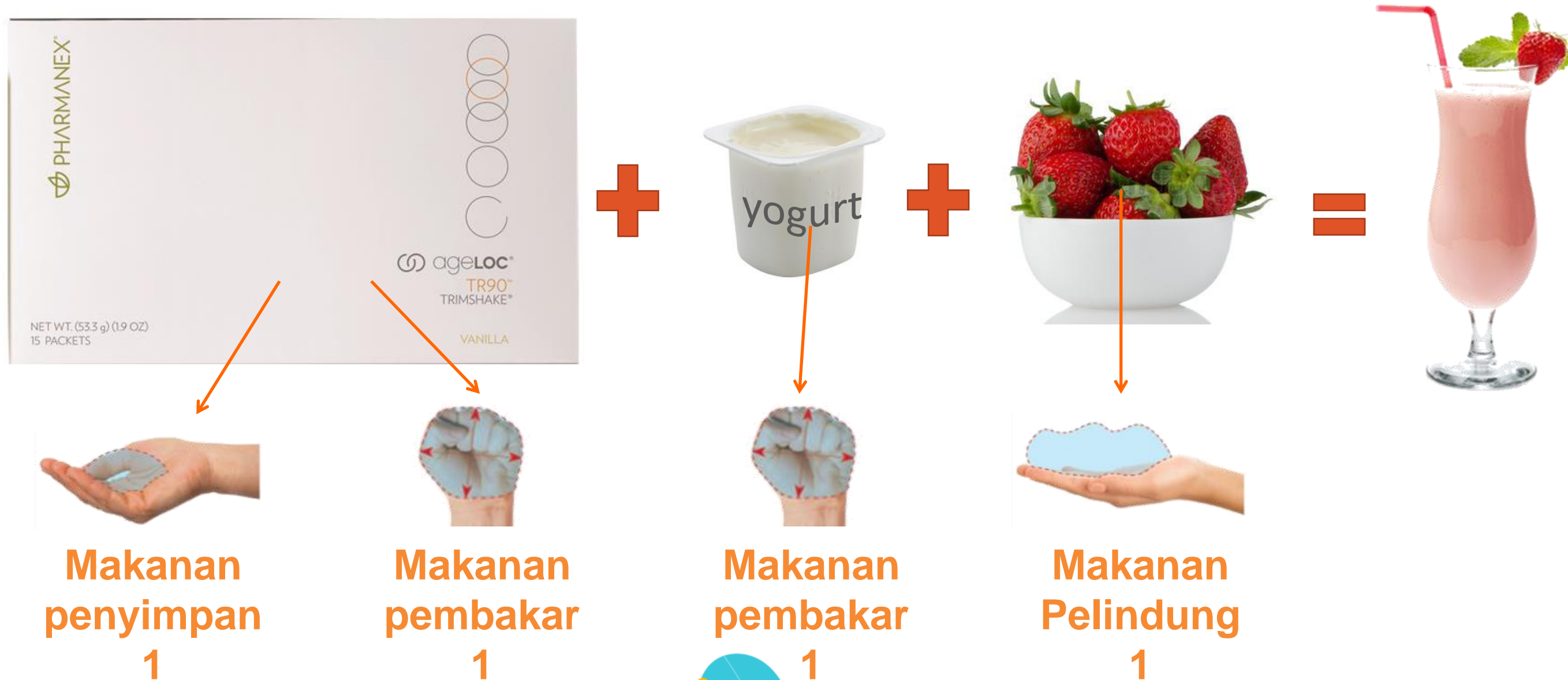
Makanan Pelindung
1





Atau bisa seperti ini...

ageLOC® TR90™ TrimShake sebagai Makanan Pengganti





Transform Your Life in 90 Days

Get into the habit!



Transform Your Life in 90 Days!

Get into the habit!

GAYA HIDUP AKTIF

Panduan Latihan 3-3-3-3 *Exercise*



3x/minggu

30 menit/latihan

Detak jantung 130/menit*


Lakukan 3 bulan (90 hari)



Goal 1 : Perbaiki Lifestyle dan menjadi lebih aktif

Intensitas : Rendah

Frekwensi : Setiap hari atau 3 kali/minggu

	Jenis olah raga	Kalori terbakar per 30 menit
	Berjalan dari parkir hingga tujuan (kecepatan biasa)	80-100 kkal.
	Naik Tangga	200-250 kkal.
	Body trimmer	150-200 kkal.
	Pekerjaan rumah tangga contoh menyetrika, menyapu lantai	75 -100 kkal.
	-Basic Yoga -Golf -Bowling	150-200 kkal.

Source: www.bodybuilding.com , <http://www.myfitnesspal.com/exercise/lookup>
Training calculators based on 50 kg. bodyweight, duration for exercise 30 mins.





Goal 2 : Pengelolaan Berat Badan

Intensitas : Medium

Frekwensi : Setiap hari latihan atau 3 kali/minggu

	Type of exercise	Calories burned per 30 mins.
	Treadmill running/ Jogging	250-300 kcal
	Swimming	200-300 kcal
	Cycling	250-300 kcal
	Badminton/tennis (pair)	200-250 kcal
	Hula hoop	210-250 kcal
	Dancing	200 kcal
	Horse riding/basketball/volleyball	180-210 kcal
	Moving household items upstairs, carrying furniture	230 kcal

Source: www.bodybuilding.com , <http://www.myfitnesspal.com/exercise/lookup>
Training calculators based on 50 kg. bodyweight, duration for exercise 30 mins.





Goal 3: Harapan dalam mengelola berat badan ; Aim on super model shape

Intensitas : Tinggi

Frekwensi : 3 kali/minggu



Jenis Latihan (*Untuk Pertandingan)	Kalori Terbakar per 30 menit.
--	----------------------------------

Aerobic dance/ Samba dance	260-350 kcal
----------------------------	--------------

- Cardio workout in gym - 6-pack Body building	320-380 kcal
---	--------------

Running (Speed 18.2 km/hr))	450-500 kcal
-----------------------------	--------------

Cycling (speed 25 km/hr)	300-350 kcal
---------------------------	--------------

Tennis (Single)	250-300 kcal
------------------	--------------

Swimming (speed 3km/hr)	350-400 kcal
-------------------------	--------------

Boxing/body combat	315 kcal
--------------------	----------

Skipping jumping rope	350-400 kcal
-----------------------	--------------

Source: www.bodybuilding.com , <http://www.myfitnesspal.com/exercise/lookup>
Training calculators based on 50 kg. bodyweight, duration for exercise 30 mins.





Perlu untuk diketahui...

Aktifitas yang sedikit membakar kalori

Intensitas : Sangat Rendah



	Jenis aktifitas	Kalori terbakar per 30 menit.
	Sleeping	24 kcal
	Meditation/Sitting	26 kcal
	Riding for Transportation	25 kcal
	Reading/Writing	26 kcal
	Talking, Eating	39 kcal
	Sitting-light office work	39 kcal
	Fishing, Watering Plants, Cooking	66 kcal
	Playing with animals/walking dog	79 kcal
	Walking around for shopping	30-50 kcal

Source: www.bodybuilding.com , <http://www.myfitnesspal.com/exercise/lookup>
Training calculators based on 50 kg. bodyweight, duration for exercise 30 mins.

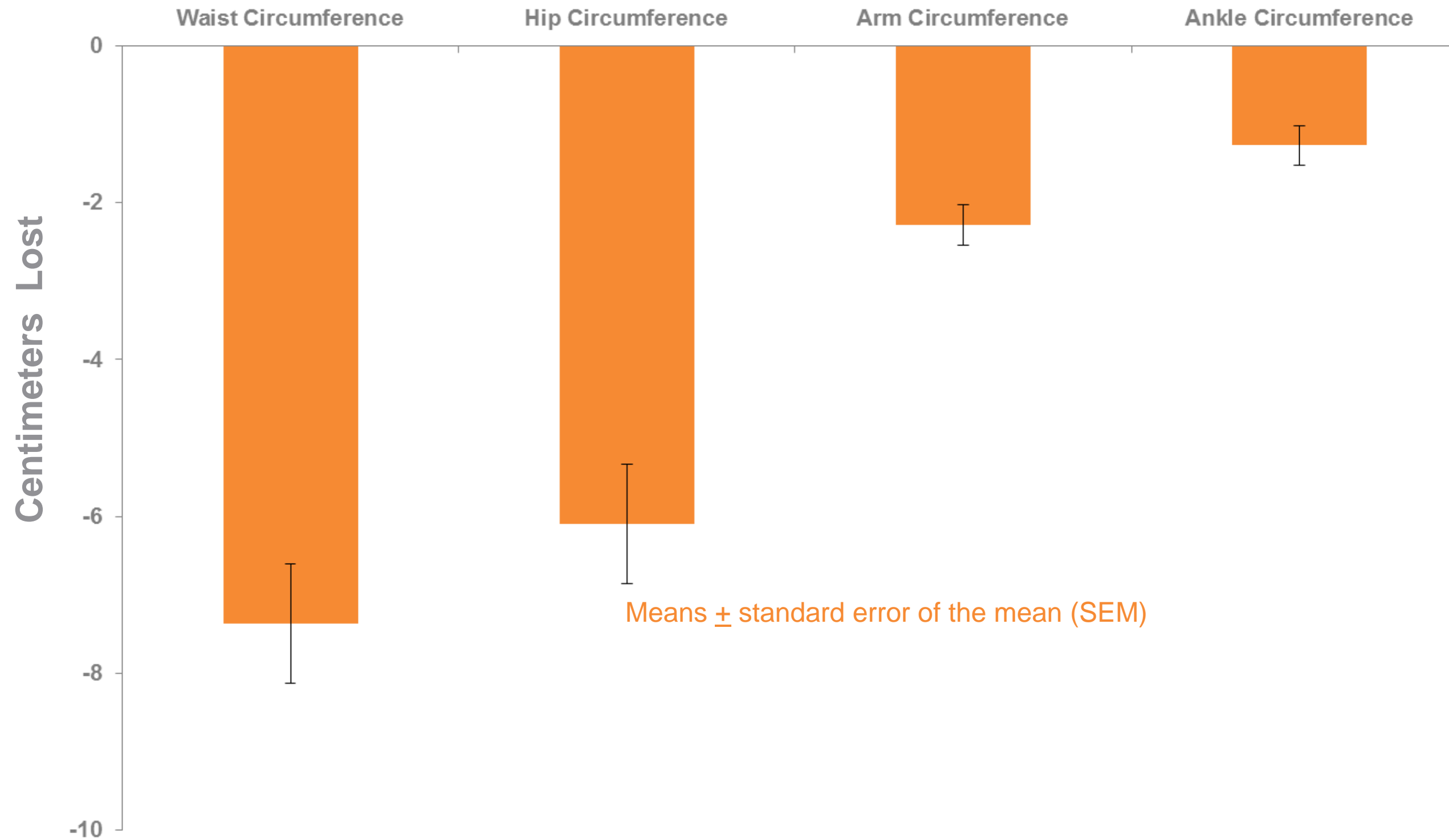


STUDY KLINIS



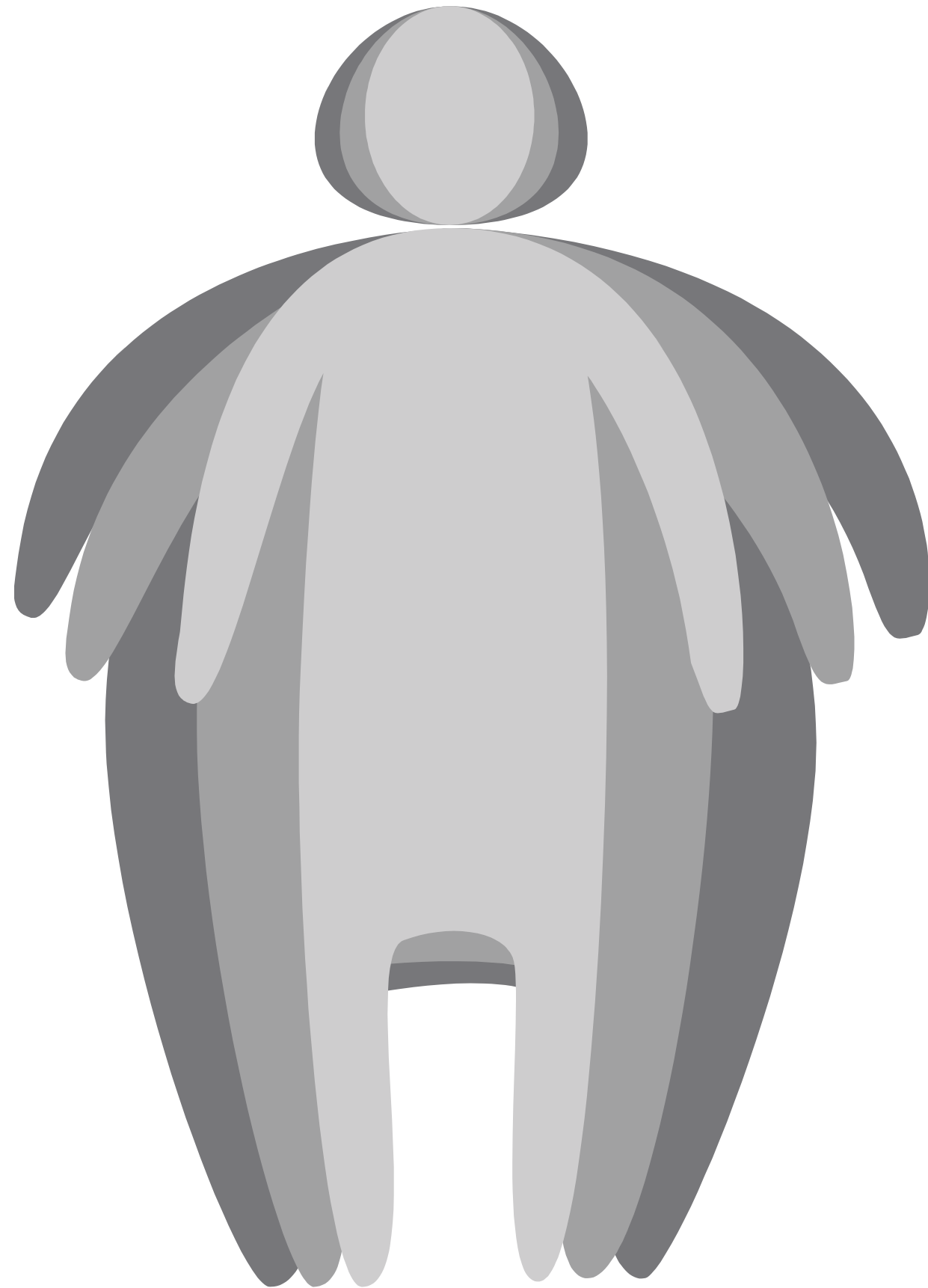


Penurunan Ukuran Tubuh setelah 90 hari



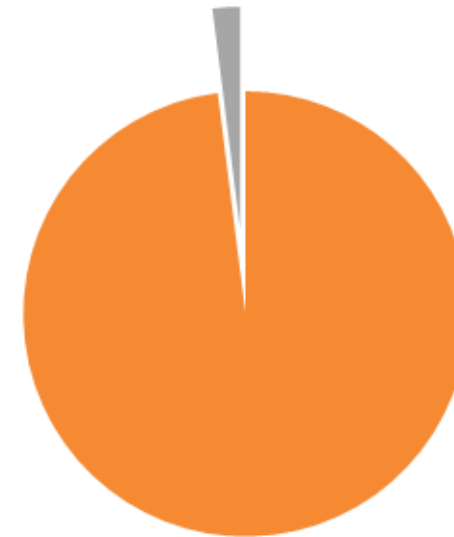
Source: Wood SM, Poole SJ, Burke DS, Bartlett MR, Mastaloudis A. *FASEB J.* April 2013; 27 (Meeting Abstract Supplement) 851.14





85%

MENYADARI PERUBAHAN
SILUET TUBUH



98%

MENGATAKAN BAJU
LEBIH ENAK DI PAKAI

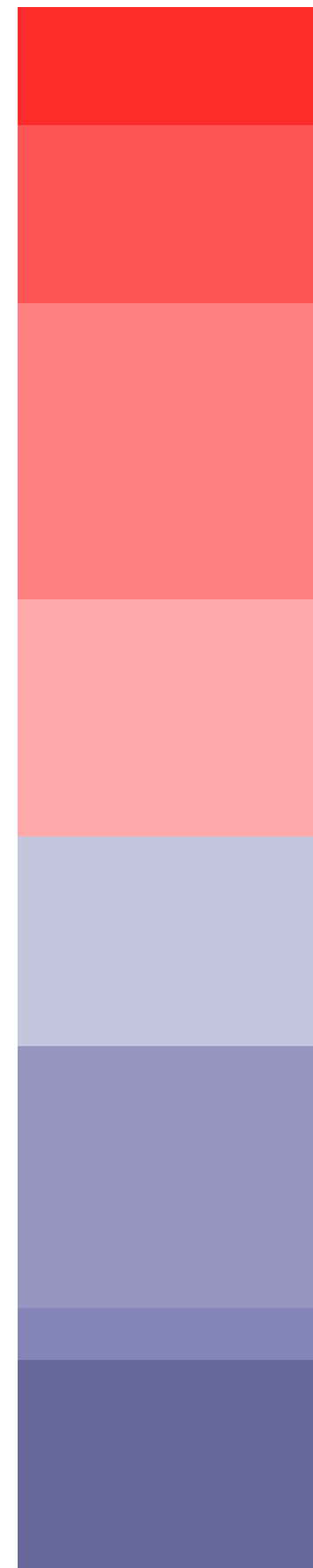
Source: Wood SM, Poole SJ, Burke DS, Bartlett MR, Mastaloudis A. *FASEB J.* April 2013; 27 (Meeting Abstract Supplement) 851.14



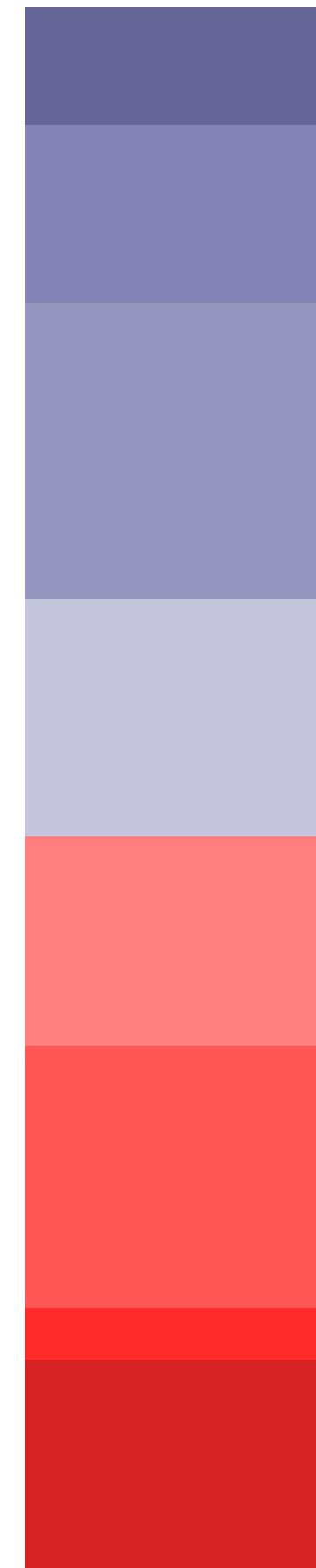


ADIPOSA (LEMAK) POLA EKSPRESI JARINGAN GEN :

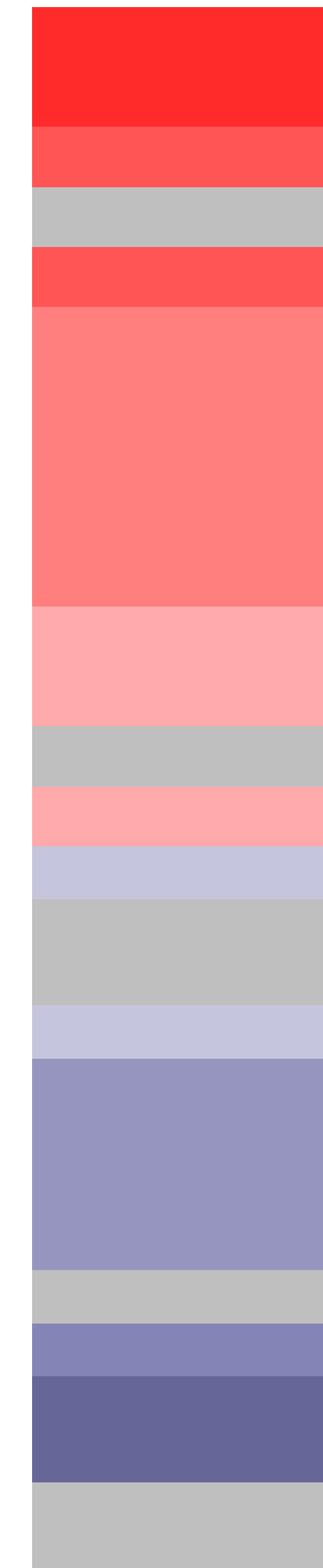
- **METABOLISME LEMAK**
- **PERPINDAHAN LEMAK**
- **PENYIMPANAN LEMAK**



KELOMPOK RAMPING



KELOMPOK TINGGI LEMAK



KELOMPOK TINGGI LEMAK DENGAN INGREDIEN

Source: *Pre-clinical study results. Unpublished data, 2013.





Ekspresi Gen yang berhubungan dengan Keinginan Makan dan Rasa Lapar:

Subyek penelitian analisa perbandingan grup langsing dengan grup yang sedang menggunakan TR90

