



E-Book: GGA Berat yang Hilang Bukan Lemak.

Isi Kandungan

1. Pengenalan
2. Bagaimana GGA Menyebabkan Kehilangan Otot
3. Kehilangan Otot vs. Lemak: Nisbah yang Dijelaskan
4. Apa Terjadi Bila Nisbah Lemak Lebih Tinggi dari Otot
5. Cara Pulihkan Kehilangan Otot Disebabkan GGA
6. Formula MBB untuk Pengurusan Stres dan Pemulihan
7. Senaman Mudah untuk Pulihkan Kekuatan
8. Kesimpulan

1. Pengenalan

TL;DR: GGA menyebabkan kehilangan otot tanpa sedar, manakala lemak masih kekal. Ini buat badan rasa lemah, metabolisme perlahan, dan letih sepanjang masa. E-book ni akan bantu anda atasi masalah ini dan dapatkan balik kekuatan.

Apa itu GGA?

GGA—Gastrik, GERD, dan Anxiety—adalah kitaran yang mengganggu penghadaman, kesihatan mental, dan tahap tenaga. Ramai fikir bila berat turun, mereka hilang lemak. Tapi sebenarnya, otot yang hilang lebih banyak. Bila otot makin kurang, badan jadi lemah, metabolisme perlahan, dan lemak makin susah nak dibuang.

2. Bagaimana GGA Menyebabkan Kehilangan Otot

TL;DR: Hormon stres, penghadaman terganggu, dan paras kortisol rendah buat badan pecahkan otot untuk tenaga, sambil simpan lemak.

Hormon CRH, Kortisol, dan Pemecahan Otot

- CRH (Corticotropin-Releasing Hormone) meningkat bila badan tertekan, menyebabkan pemecahan otot untuk hasilkan tenaga.
- Paras kortisol rendah buat badan susah nak bakar lemak, jadi otot yang dipecahkan dulu untuk tenaga.
- Masalah penghadaman dari GERD dan gastrik kurangkan penyerapan protein, buat otot susah nak pulih.

Glikogen dan Pemulihan Terganggu

- Otot simpan glikogen sebagai sumber tenaga. Tapi bila badan sentiasa tertekan, glikogen habis cepat, buat anda letih dan kurang stamina.

3. Kehilangan Otot vs. Lemak: Nisbah yang Dijelaskan

TL;DR: Bila GGA berlaku, 60-70% berat yang hilang adalah otot. Anda juga hilang hingga 75% glikogen dalam otot, buat badan mudah letih.

Cara Kira Kehilangan Otot dan Glikogen

1 Kiraan Jisim Otot:

$$\text{Jisim Otot (kg)} = 0.4 \times \text{Berat Badan (kg)}$$

Contoh: Untuk 72 kg, jisim otot = $0.4 \times 72 = 28.8$ kg

2 Simpanan Glikogen dalam Otot:

$$\text{Glikogen (gram)} = 15 \times \text{Jisim Otot (kg)}$$

Contoh: $28.8 \text{ kg} \times 15 = 432$ gram glikogen

3 Nisbah Kehilangan dalam GGA:

- Kehilangan Otot: 60-70%

- Kehilangan Lemak: 30-40%
- Pengurangan Glikogen: 75% daripada simpanan glikogen

4. Apa Terjadi Bila Nisbah Lemak Lebih Tinggi dari Otot

TL;DR: Bila lemak lebih banyak dari otot, badan cepat letih, radang bertambah, dan metabolisme perlahan, buat pemulihan jadi susah.

Kesan Nisbah Lemak Lebih Tinggi dari Otot

- Metabolisme perlahan: Kurang otot buat badan bakar kurang kalori.
- Radang meningkat: Lemak keluarkan cytokines yang buat simptom GERD dan anxiety makin teruk.
- Kerap penat: Glikogen kurang, jadi cepat letih bila buat aktiviti.
- Risiko kecederaan tinggi: Otot lemah tak mampu sokong sendi dengan baik, mudah kena cramp dan cedera.

5. Cara Pulihkan Kehilangan Otot Disebabkan GGA

TL;DR: Pulihkan otot dengan makan makanan tinggi protein, isi glikogen dengan nasi, dan seimbangkan lemak dengan makanan rendah histamin seperti kelapa.

Panduan Makronutrien untuk Pemulihan

- Protein: 1.6–2.2 gram per kg berat badan
(Untuk 72 kg: 115–158 gram/hari)
- Karbohidrat: 3–5 gram per kg berat badan
(Untuk 72 kg: 216–360 gram/hari)
- Lemak: 0.8–1.0 gram per kg berat badan
(Untuk 72 kg: 58–72 gram/hari)

Makanan Pasar Tempatan untuk Pemulihan

1 Sumber Protein:

- Daging Tempatan
- Ayam Kampung
- Makanan Laut: Ikan Kembung, Sotong, Udang, Ketam

1. Daging Tempatan (Local Beef): 100 grams = 25 grams protein
2. Ayam Kampung (Free-Range Chicken): 100 grams = 23 grams protein
3. Ikan Kembung (Mackerel): 100 grams = 20 grams protein
4. Telur Ayam (Chicken Eggs): 1 egg = 6 grams protein

2 Sumber Karbohidrat:

- Nasi Putih – Karbohidrat mudah untuk isi glikogen dengan cepat

3 Sumber Lemak Sehat:

- Kelapa Parut
- Santan
- Minyak Kelapa Dara – Baik untuk penghadaman dan kurangkan radang

6. Formula MBB untuk Pengurusan Stres dan Pemulihan

TL;DR: Gunakan HAWFI Plus bersama Happy D Pro, Real B, Microbal, dan Real C untuk pulihkan otot, urus stres, dan baiki penghadaman.

Kotak Pertama: HAWFI Plus

- Penggunaan: Amalkan setiap hari untuk baiki penghadaman dan penyerapan nutrien.
- Kesan: Bantu sediakan badan untuk pemulihan dan keseimbangan tenaga.

Kotak Kedua: HAWFI Plus + Happy D Pro + Real B

- Penggunaan: Tambah Happy D Pro dan Real B.
- Kesan:
- Happy D Pro: Tingkatkan fungsi otot dan imuniti.
- Real B: Tingkatkan metabolisme dan tenaga untuk aktiviti harian.

Kotak Ketiga: HAWFI Plus + Microbal + Real C

- Penggunaan: Teruskan dengan Microbal dan Real C.
- Kesan:
- Microbal: Imbangkan bakteria usus untuk penghadaman yang baik.
- Real C: Kurangkan radang dan tingkatkan imuniti.

Calming Massage Lotion

- Penggunaan: Gunakan bila perlu untuk melegakan otot dan hilangkan stres.
- Kesan: Bantu pulihkan otot dan kurangkan ketegangan badan.

7. Senaman Mudah untuk Pulihkan Kekuatan

TL;DR: Senaman ringan seperti push-up dan plank bantu bina otot semula dan baiki penghadaman.

Senaman Badan Sendiri untuk Pemulihan Otot

- Push-ups, squats, dan plank untuk aktifkan otot tanpa stres berlebihan.
- Guna resistance band untuk bina kekuatan secara perlahan.

Untuk rujukan download Tips MBB lengkap untuk senaman MBB Beginner. 🖱️
<https://www.mbbshop.com.my/wp-content/uploads/2024/08/Tips-MBB-Lengkap-untuk-Senaman-MBB-Beginner.pdf>

8. Kesimpulan

TL;DR: GGA buat otot hilang dan lemak kekal, menyebabkan metabolisme perlahan dan simptom makin teruk. Dengan Formula MBB, pemakanan yang betul, dan senaman ringan, anda boleh pulih semula dan dapatkan kekuatan.

GGA adalah kitaran yang bahaya di mana otot berkurang manakala lemak kekal. Ini buat anda mudah letih dan sukar pulih. Tapi dengan pemakanan teratur, Formula MBB, dan senaman ringan, anda boleh pulihkan otot, kembalikan tenaga, dan tingkatkan kesihatan.

Mulakan perjalanan pemulihan anda hari ini dengan HAWFI Plus dan produk MBB yang lain. Kunjungi MBB Diet Centre atau dapatkan nasihat Dietect melalui MBB Go App untuk bantu anda capai kesihatan yang optimum! 🚀