

P'Health

Apakah
itu **GI**

Ada Apa
Dengan
Latihan
Tabata

Kesehatan
Penjagaan

1
JANUARY
2017



01 JAN 2017

01.2017

Content

MalayVersion

04-05

**Penjagaan
Kesihatan**



BERIKUT-BERIKUT ADALAH APA

Perlu Kita Amalkan:



06-07

Indeks Glisemik



Indeks Glisemik

Bentuk badan yang langsing memang implin kebanyakan orang, akan tetapi bukannya senang untuk mencapai tujuan tersebut. Walaupun sudah makan dengan sedikit dan rajin berenam, tetapi bentuk badan masih tidak ada perubahan yang jelas. Apakah sebabnya? Hari ini, kami hendak mempersembahkan Indeks Glisemik yang dapat membantu anda menguruskan badan secara sihat.

Apakah itu Indeks Glisemik (GI) ?

Indeks Glisemik merupakan tahap pengukuran kualiti untuk karbohidrat dalam sesebuah makanan, berdasarkan berapa pantas karbohidrat tersebut untuk menaikan paras glukosa dalam darah. Kadang-kadang, ia juga merujuk kepada berapa pantas insulin yang akan dirembeskan (oleh pankreas) sebagai tindak balas oleh karbohidrat tersebut dan berapa pantas karbohidrat tersebut dicer-

**Apakah hubu
Glisemik deng**

Hubungan di antara sangat rapat, sega ditukar menjadi glu kepada badan. Ma Indeks Glisemik yan obesiti, oleh itu bag diihkan berat badi mengandungi inde

Anda boleh merujuk kepada gambar rajah untuk nilai Indeks Glisemik makanan dan tindak balas yang mungkin akan berlaku. Anda dinasihatkan supaya makan makanan semulajadi dan bernutrisi.

Makan makanan anda mengikut masa dengan betul, kecenderungan melangkaui masa makan akan menyebabkan lebih rembesan yang menggalakkan obesiti.

Makan beras perang dan spagetti atau makanan dengan GI yang rendah.

Makan makanan yang penuh dengan fiber, cuka dan yogurt yang dapat menghalang glukosa daripada meningkat dengan cepat.

Makan perlahan-lahan dapat memperlahankan peningkatan glukosa dan dapat memberikan perasaan kenyang.



Latihan TABATA

4 Minit yang Penat Tetapi Super

Berita hebat kini! Anda dapat mempunyai bentuk badan yang langsing dalam masa yang singkat, anda hanya perlu 4 minit sehari untuk melatih badan anda. Latihan yang super ini dinamakan TABATA. Apakah itu Latihan TABATA?

08-09

Latihan TABATA:
4 Minit yang Penat Tetapi Super

**JADI
APAKAH
KEBERKESANAN
LATIHAN TABATA
INI?**

Dipercayai, kesan daripada melakukan latihan Tabata tidak terhad kepada peningkatan stamina sahaja, tetapi pembakaran kalori (menerusi peningka-

Penjagaan Kesihatan



Kesihatan adalah konsep penting yang harus diamalkan ke dalam kehidupan kita semua, cara-caranya ialah menjadikan konsep tersebut sebagai tabiat harian. Apabila kita menjadikan tabiat sebagai kebiasaan, ia dapat bantu meningkatkan kesihatan dan juga kualiti kehidupan kita semua.

BERIKUT-BERIKUT ADALAH APA YANG

Perlu Kita Amalkan:



Jangan Bangun Segera:

Apakah yang kita buat apabila kita bangun setiap pagi? Bukannya bangun segera dan gosok gigi anda, sebaliknya, baring di katil dan relax untuk 3-5 minit. Sebabnya, jika bangun dengan segera akan menyebabkan kepeningan.



Minum Air Hangat:

Minum air hangat pada waktu pagi dapat membantu pembersihan sistem penghadaman dan pembuangan air besar dan pengaliran darah. Selain itu, tabiat ini juga dapat mencegah penyakit kardiovaskular.



Buang Air Besar Waktu Pagi:

Tabiat ini sangat baik demi kesihatan kita, makan makanan yang penuh dengan fiber dan pergi tandas setiap pagi, menjadikannya sebagai satu tabiat untuk sepanjang hayat.



Tabiat Pamakanan Baik:

Sarapan yang baik dan khasiat sangat penting, memastikan kita mengamalkan tabiat pemakanan yang baik setiap hari adalah kunci kepada badan yang sihat.



Melatihkan Badan:

Melatihkan badan dapat membawa banyak manfaat seperti menguatkan kesihatan, meningkatkan daya sistem imun dan memberi tenaga untuk menjalankan segala aktiviti harian.



Mental Yang Positif:

Pagi ialah waktu terbaik, cuba memberikan motivasi kepada diri sendiri seperti senyum dengan diri sendiri atau mendengar lagu-lagu yang dapat memberikan anda perasaan yang positif dan senang hati.

Indeks Glisemik

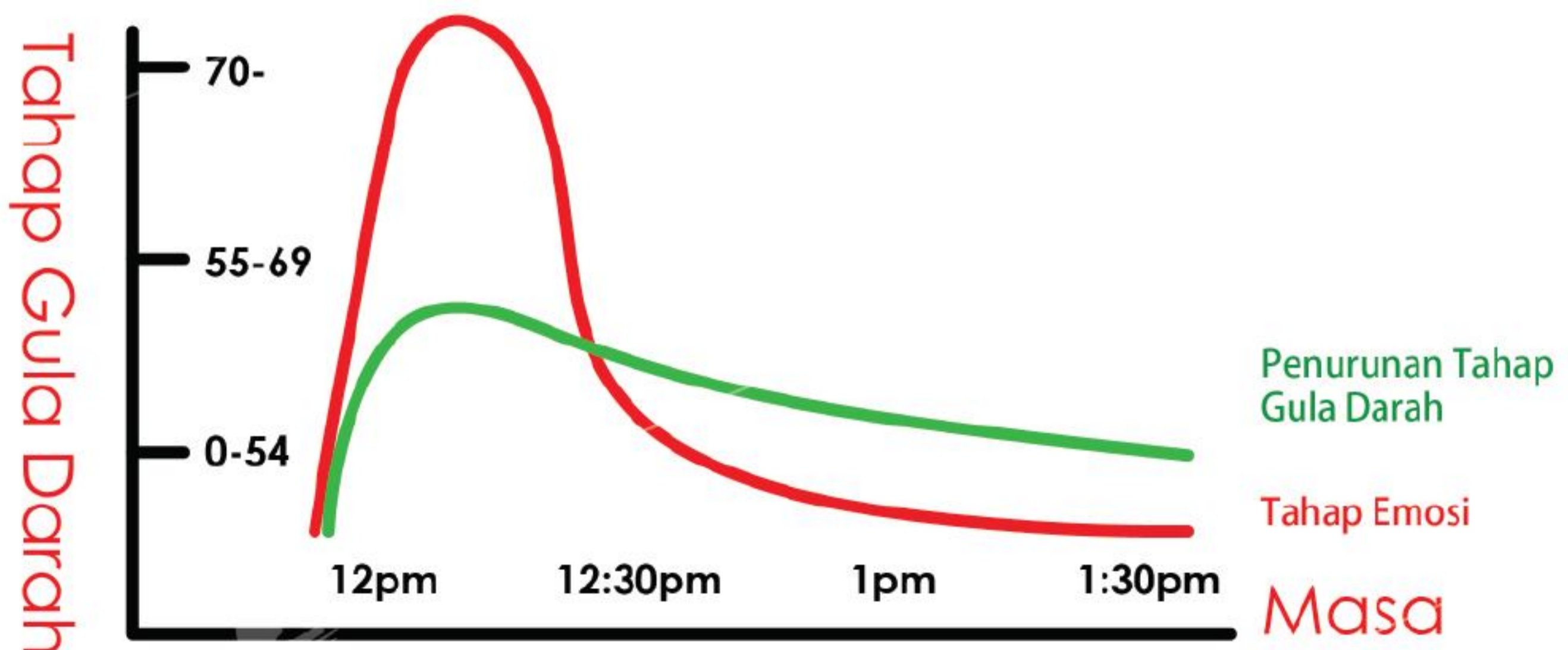
Bentuk badan yang lancing memang impian kebanyakan orang, akan tetapi bukannya senang untuk mencapai tujuan tersebut. Walaupun sudah makan dengan sedikit dan rajin bersenam, tetapi bentuk badan masih tidak ada perubahan yang jelas. Apakah sebabnya? Hari ini, kami hendak mempersembahkan Indeks Glisemik yang dapat membantu anda menguruskan badan secara sihat.

Apakah itu Indeks Glisemik (GI) ?

Indeks Glisemik merupakan tahap pengukuran kualiti untuk karbohidrat dalam sesebuah makanan, berdasarkan berapa pantas karbohidrat tersebut untuk menaikkan paras glukosa dalam darah. Kadang-kadang, ia juga merujuk kepada berapa pantas insulin yang akan dirembeskan (oleh pankreas) sebagai tindak balas oleh karbohidrat tersebut dan berapa pantas karbohidrat tersebut dicernakan.

Apakah hubungan antara Indeks Glisemik dengan glukosa?

Hubungan di antara Indeks Glisemik dan glukosa sangat rapat, segala makanan yang dimakan akan ditukar menjadi glukosa untuk memberi tenaga kepada badan. Makanan yang mengandungi Indeks Glisemik yang tinggi akan menyebabkan obesiti, oleh itu bagi golongan yang hendak merendahkan berat badan, memakan makanan yang mengandungi Indeks Glisemik rendah amat penting.



Anda boleh merujuk kepada gambar rajah untuk nilai Indeks Glisemik makanan dan tindak balas yang mungkin akan berlaku. Anda dinasihatkan supaya makan makanan semulajadi dan bernutrisi.

Makan makanan anda mengikut masa dengan betul, kecenderungan melangkaui masa makan akan menyebabkan lebihan rembesan yang menggalakkan obesiti.

Makan beras perang dan spagetti atau makanan dengan GI yang rendah.

Makan makanan yang penuh dengan fiber, cuka dan yogurt yang dapat menghalang glukosa daripada meningkat dengan cepat.

Makan perlahan-lahan dapat memperlambatkan peningkatan glukosa dan dapat memberikan perasaan kenyang.

Makanan GI Rendah

- Epal
- Tomato
- Soya
- Pear
- Cherries

Makanan GI Sederhana

- Pisang
- Nasi Putih
- Buah Nanas
- Jus Oren
- Buah Kiwi

Makanan GI Tinggi

- Kentang Goreng
- Roti Putih
- Tembikai
- Madu
- Kuih Bakul

Jika anda tidak pasti sama ada makanan apa yang patut dimakan, cuba makan makanan yang penuh fiber dengan protein untuk mendapat kesan yang diinginkan.

FITLOSOPHY FITMeal

Minuman Seimbang Yang Lazat Dan Senang Dimakan.

- Rasa kenyang semula jadi, membantu mengawal selera makan
- Mengandungi protein tinggi yang dapat membantu memperbaiki dan mengekalkan kesihatan sel dan tisu badan

FITLOSOPHY FITMeal yang terdiri daripada biji chia yang dapat membantu menambahkan Omega 3, pasti menjadi pilihan kesihatan anda yang pertama.

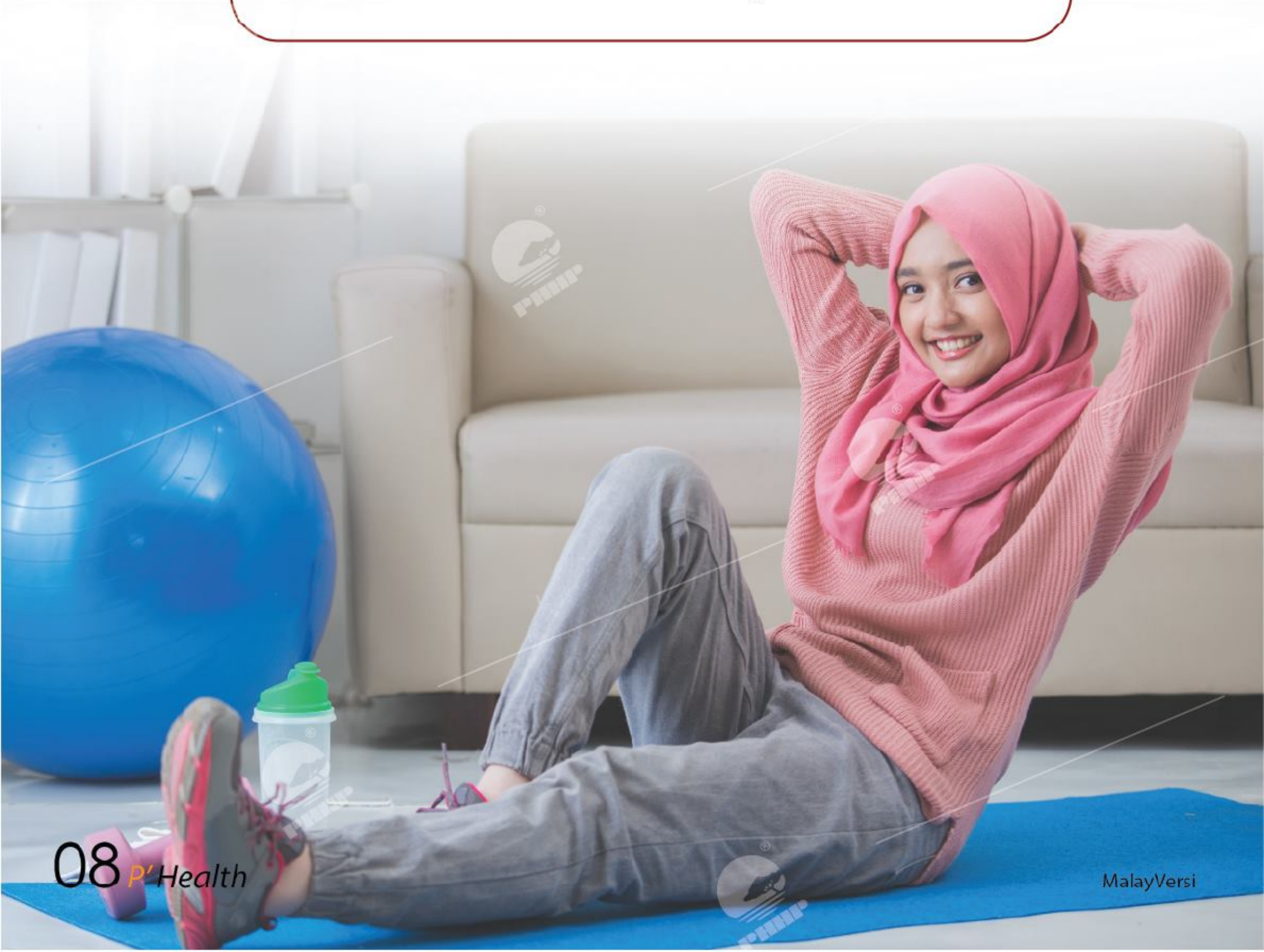


	WM	EM	SG		WM	EM
CP	RM185.50	RM196.10	SGD77	CP	RM185.50	RM196.10
DP	RM148.40	RM156.90	SGD61	DP	RM148.40	RM156.90
BV	77	77	77	BV	77	77
	HFP - FML - VBN- 000				HFP-FML-CCO-000	

Latihan TABATA

4 Minit yang Penat Tetapi Super

Berita hebat kini! Anda dapat mempunyai bentuk badan yang langsing dalam masa yang singkat, anda hanya perlu 4 minit sehari untuk melatih badan anda. Latihan yang super ini dinamakan TABATA. Apakah itu Latihan TABATA? Ia merupakan kaedah senaman yang diolah berdasarkan kajian pada tahun 1996 oleh Dr. Izumi Tabata dan rakan-rakan dari National Institute of Fitness and Sports, Tokyo. Latihan yang berkesan ini sangat terkenal di antarabangsa.



Latihan yang berlangsung hanya selama 4 minit ini terbahagi kepada 8 set. Setiap set pula terbahagi kepada 2 fasa, iaitu fasa pecut selama 20 saat dan fasa rehat selama 10 saat. Kitaran ini berterusan sebanyak 8 kali (Jumlah masa = 4 minit).



Bagi sesiapa yang minat untuk mencuba, anda boleh cari cara-caranya di youtube dan melatih bersama. Anda juga boleh muat turun app untuk tabata timer.



JADI APAKAH KEBERKESANAN LATIHAN TABATA INI?

Dipercayai, kesan daripada melakukan latihan Tabata tidak terhad kepada peningkatan stamina sahaja, tetapi pembakaran kalori (menerusi peningkatan kadar metabolisma) juga adalah hampir sama dengan mereka yang pulun berjogging setiap hari. Rahsianya? Tabata 4 minit sehari sahaja!



Untuk melakukan Tabata, jantung anda haruslah benar-benar kuat, dan betul-betul fit. Sekiranya kalau berjogging selama 20 minit tanpa henti pun dah semput, maka anda mungkin boleh mula melupakan kaedah Tabata ini, sehingga stamina/jantung anda benar-benar mantap menghampiri keupayaan seorang atlit. Anda juga perlu memastikan yang diri anda benar-benar sihat, dan dapatkan pengesahan daripada doktor atau jurulatih peribadi (jika ada) sebelum melakukan Tabata.



EDITORIAL BOARD

Headquarter

PHHP MARKETING (M) SDN. BHD. (153848-M)
46-56, Jalan Rawa 2, Taman Desa Cemerlang,
81800, Ulu Tiram, Johor, Malaysia.
Tel : 07-861 9889 / 07-862 5989 Fax : 07-861 5023
Email : customercare@phhp.com.my
Web-site : www.phhp.com.my

Branches

Johor Bahru : No.69, Jln Kuning,
Tmn Pelangi, 80400
JB, Johor.

Tel : 07-332 1989
Fax : 07-332 5989

Yong Peng : No.85, Jln Kota,
Tmn Kota, 83700
Yong Peng, Johor.

Tel : 07-467 8241
Fax : 07-467 8242

Melaka : No.3, Jln MP3,
Tmn Merdeka Permai,
Batu Berendam, 75350
Melaka.

Tel : 06-335 9889
Fax : 06-335 9887

Seremban : No.3765, Jln RJ 6/11,
Tmn Rasah Jaya,
70350 Seremban,
Negeri Sembilan.

Tel : 06-633 9889
Fax : 06-633 2319

Kuala Lumpur : No.1, Jln Puteri 2/2,
Bandar Puteri,
47100 Puchong,
Selangor.

Tel : 03-8063 3084
Fax : 03-8063 2907

Alor Setar : No.214 (1st floor),
Susuran Sultan Abdul Hamid 7,
Kompleks Perniagaan Sultan
Abdul Hamid Fasa II,
Jalan Pegawai, 05050 Alor Setar,
Kedah.

Tel : 04-771 9889
Fax : 04-771 1889

Klang Service Center : Lorong Kasawari 4B,
Tmn Eng Ann,
41150 Klang Selangor.

Tel : 03-3345 1889
Fax : 03-3342 0889

Kuantan : No.A131,
Jln Haji Abdul Aziz,
25000 Kuantan.

Tel : 09-553 9591
Fax : 09-553 0164

Chonburi Branch : 48/13 Moo 9, Sukprayoon
Road, T.Napa, A.
Muangchonburi 20000
Chonburi, Thailand.

Tel : 0066-3878 0949
Fax : 0066-3878 0076

Kuching : Lot 10527, Block 16,
KCLD, Wang Commercial
Centre, Jln Tun Jugah 93450
Kuching, Sarawak.

Tel : 082-579 928
Fax : 082-572 098

Bangkok Branch : 8/1 Ramkhamhaeng Road
(between Soi 164-166)
Min Buri Sub-district, Min Buri District,
10510 Bangkok, Thailand

Tel : 0066-2540 1881 / 0066-2540 1887
Fax : 0066-2540 8018

Ipoh : No.12&14, Jln Tasek Timur,
Tmn Tasek Indra,
31400 Ipoh,
Perak.

Tel : 05-549 9889 / 05-546 9989
Fax : 05-546 9889

Butterworth : No.15&17, Tingkat Kikik 7,
Tmn Inderawasih,
13600 Perai,
Penang.

Tel : 04-397 7986 / 04-397 6889
Fax : 04-398 1873

Penang : No.41, Ground Floor & First floor,
Persiaran Mahsuri 1/1,
Sunway Tunas, Bayan Lepas,
11900 Penang.

Tel : 04-641 1889
Fax : 04-642 8420

Medan Branch : Jln Multatuli Indah,
Kompleks Multatuli Indah
Blok FF-26, Medan 20151,
Sumatera Utara, Indonesia.

Tel : 0062-61-453 9898
Fax : 0062-61-457 3511

Korat Branch : 1340/49-50, Suranarai Road,
Soi Mahachai, Tinmuang
A. Muang Nakhon Ratchasima
30000 Korat, Thailand.

Tel : 0066-4492 2689
Fax : 0066-4492 2688

Ubonratchathani Service Center : 112/1 Moo 10, Liangmuang
Road, Tambon Jaeramae,
Aumphur Muangubonratchathani
34000 Ubonratchathani Province,
Thailand.

Tel : 0066-4528 5813
Fax : 0066-4528 5813

Miri : 1st Floor, Lot 2326,
Bulatan Commercial
Centre, Jln Datuk Muip,
98000 Miri, Sarawak.

Tel : 085-659 889
Fax : 085-665 825

Kota Kinabalu : Lot 20, 1st floor,
Beverly Hills Plaza,
Jln Bundusan 88300
Penampang, Sabah.

Tel : 088-714 846
Fax : 088-716 846

Batam Service Center : Jalan Laksamana Bintan,
Komplek Tanah Mas Blok E
No.11, Sei Panas, Pulau
Batam 29444, Indonesia.

Tel : 0062-778-460 559
Fax : 0062-778-469 488

Surabaya Service Centre : City Of Tomorrow Lantai 1
(1st Floor), FS57 No.3-5
Surabaya, Jawa Timur,
Indonesia.

Phone No : +628113119887

Overseas Companies

Singapore : PHHP MARKETING (S) PTE.LTD. (200305087-H)
10, Anson Road, #16-02 International Plaza, Singapore 079903.
Tel : 02-6238 8336 Fax : 02-6223 9141

Thailand : PHHP MARKETING (THAILAND) LTD
8/1 Ramkhamhaeng Road (between Soi 164-166),
Min Buri Sub-district, Min Buri District, BANGKOK 10510 THAILAND
Tel : 0066-2540 1881 / 0066-2540 1887 Fax : 0066-2540 8018

Indonesia : PT.PHHP Pemasaran Indonesia
Kirana Boutique Office, Jl. Kirana Avenue 3 Blok E1 No 7-8
Kelapa Gading, Jakarta Utara, Indonesia.
Tel : 0062-21-2936 5178 Fax : 0062-21-2936 5176

Stockist Service Centers

Batu Pahat : No.17A, Jln Kundang 13,
Tmn Bukit Pasir, 83000
Batu Pahat, Johor.

Tel : 07-432 1352
Fax : 07-432 1352
(Ms Soh Bee Har) (Mr Sim Kim Chong)

Sitiawan : No.29, 1st Floor,
Tmn Sitiawan Maju II,
32000 Sitiawan, Perak.

Tel : 05-691 9889
Fax : 05-691 7889
(Mr Eddern Ch'ng) (Ms Lim Cheong Bing)

Muar : No.14A (1st floor),
Jln Pesta 1/1, Tmn Tun Dr.
Ismail Jln Bakri 84000
Muar Johor.

Tel : 06-953 2831
Fax : 06-953 2831
(Mr Kenny Gan) (Ms Lai Wee Meng)



PHHP
Corporate
Website

Hotline

Distributor Affairs Hotline

Tel : 07-862 5877
Email : enquiry@phhp.com.my

Customercare Hotline

Toll Free : 1800-22-9889
Overseas : +607-862 5998
Email Address : customercare@phhp.com.my

Healthcare Hotline

Tel : 07-862 5875
07-862 5891

Beautycare Hotline

Tel : 07-862 5846

Editorial Board

Editor : Koh Chen Fong
Graphic Designer : Apple Ching

Opinions and views expressed in PHHP WORLD do not necessarily reflect those of PHHP Marketing (M) Sdn. Bhd. and PHHP Marketing (S) Pte.Ltd. The editorial board reserves all right to edit the texts without changing the meaning of the contents provided.