

phhp world

PH Health

Eco Cleaner

Pembantu pembersih
yang efektif

Cara-Cara Menyediakan

SARAPAN BERKHASIASAT

Apakah

Anda Faham Tentang
Keseimbangan
Tahap PH

February
2017



02 FEB
2017



02.2017

Content

Malay Version

04-05

**Menjaga Kesihatan
Keluarga Kewajipan Diri
Anda Sendiri**

MENJAGA KESIHATAN KELUARGA KEWAJIPAN DIRI ANDA SENDIRI

Kebersihan dan kesihatan saling menjalin, penjagaan kebersihan rumah merupakan tanggungjawab setiap ahli keluarga. Pembersihan setiap hari sangat penting untuk mengekalkan kebersihan. Akan tetapi, bukan mudah untuk golongan yang sibuk kerja. Bagi mereka yang baru habis kerja dan sampai rumah, kerja pembersihan sangat melelahkan. Sini, kami menyediakan tip-tip bagi membantu anda melakukan kerja pembersihan dengan lebih senang dan cepat.

1
Hendak membersihkan kotoran pada tap atau rim tayar anda? Cuba PHHP Eco Cleaner dan anda tidak perlu detergen yang lain.

Eco Cleaner



06-07

**Kepentingan
Keseimbangan Tahap
PH**

KEPENTINGAN KESEIMBANGAN TAHAP



ECOSOPHY

PHHP ALKALINE SPRING WATER
— Alkaline Water for a Better Life —

✓ 0% Kadar Bunga
0% Interest

✓ 12 Bulan Ansuran Bulanan
12 Months Installment

✓ Tidak Perlu Penukaran
No need trade-in old water filter

PHHP Alkaline Spring Water HEP-ALK-WAF-000

WM EM BV



Pembuatan SARAPAN BERKHASIAH

Ramai sudah tahu akan kepentingan sarapan, akan tetapi, kebanyakan tidak sempat bersarapan kerana harus bersedia untuk kerja. Tidak bersarapan akan merosotkan kesihatan anda dan anda tidak dapat menumpukan perhatian disebabkan kelaparan. Sebab itu, kita telah menyediakan 2 resepi senang untuk menyediakan sarapan setiap pagi.

08-09

Pembuatan Sarapan Berkhasiat

Lempeng FITLOSOPHY FiTMeal VANILLA BANANA

MENJAGA KESIHATAN KELUARGA KEWAJIPAN DIRI ANDA SENDIRI

Kebersihan dan kesihatan saling menjalin, penjagaan kebersihan rumah merupakan tanggungjawab setiap ahli keluarga. Pembersihan setiap hari sangat penting untuk mengekalkan kebersihan. Akan tetapi, bukan mudah untuk golongan yang sibuk kerja. Bagi mereka yang baru habis kerja dan sampai rumah, kerja pembersihan sangat meletihkan. Sini, kami menyediakan tip-tip bagi membantu anda melakukan kerja pembersihan dengan lebih senang dan cepat.

1
Hendak membersihkan kotoran pada tap atau rim tayar anda? Cuba PPHP Eco Cleaner dan anda tidak perlu detergen yang lain.

2
Pembersihan pasu dan botol menjadi lebih senang, memenuhi pasu dan botol dengan air bersih dan menambahkan PPHP Eco Cleaner ke dalamnya, goyang dan bahagian dalaman akan dibersihkan.

3
Bagi membersihkan kotoran pada baju, menambahkan PPHP Eco Cleaner ke dalam mesin pembersih baju.

Eco Cleaner



PHHP Eco Cleaner

	WM	EM	SG
DP	RM 29.90	RM 33.50	SGD 11.80
CP	RM 37.50	RM 41.90	SGD 14.80
BV	10	10	10
Harga Termasuk GST HSL-HPR-ECC-000			

Pam Eco Cleaner

	WM	EM	SG
DP	RM 3.00	RM 3.70	SGD 1.50
CP	RM 3.80	RM 4.70	SGD 1.90
Harga Termasuk GST SPM-ECC-PUM-000			

KEPENTINGAN KESEIMBANGAN TAHAP

pH



Tahap pH yang normal ialah di antara 7.35-7.45, jika tahap pH lebih rendah daripada 7.3 bermaksud kandungan asid di dalam badan orang tersebut telah melebihi daripada tahap normal. Dalam keadaan begifu, orang akan berasa letih, tidak cukup tenaga dan sistem imun juga menjadi lemah, jika keadaan berlangsung, orang akan menjatuh sakit. Soalannya, bagaimanakah kita harus mengawal keseimbangan pH? Jawapannya tersimpan di dalam tabiat pemakanan kita, bagi mereka yang suka makan daging atau makanan goreng, bermakna kandungan asid mereka akan lebih tinggi berbanding dengan golongan yang bertentangan. Segala makanan yang dimakan setiap hari akan ditukarkan kepada pelbagai mineral dan digunakan oleh badan kita. Oleh sebab itu, makanan yang kita makan akan menentukan sama ada tahap pH badan kita seimbang atau tidak. Tahap pH yang seimbang melambangkan badan kita berada dalam keadaan yang sihat, selain daripada pemakanan, air yang kita minum juga mempunyai peranan yang penting. 70% daripada badan kita terdiri daripada air. Apabila ia dicemari, maka badan akan menjatuh sakit, sebenarnya kebanyakan makanan yang kita makan merupakan makanan tahap asid, terutamanya makanan seperti daging ayam, daging itik, dan sebagainya. Bagi mereka yang kurang memakan sayuran dan buah-buahan, tahap keseimbangan dalam badan mereka akan hilang kawal.

Air beralkali merupakan keperluan tubuh untuk kesihatan yang optimum sepanjang hayat manusia. Jika anda memerlukan air yang minuman yang terbaik, anda memerlukan air menyihatkan malah boleh memberikan kesan positif kepada kesihatan. Jawapannya ada pada air beralkali. PHHP Alkaline Spring Water mempunyai kelompok molekul air yang lebih kecil, ia dapat menuetralkan tahap pH dan membantu metabolisme, PHHP Alkaline Spring Water mestinya mesin menapis air pilihan utama anda!

ECOSOPHY



PHHP ALKALINE SPRING WATER

— Alkaline Water for a Better Life —

✓ **0%Kadar Bunga**
0%Interest

✓ **12 Bulan Ansuran Bulanan**
12 Months Installment

✓ **Tidak Perlu Penukaran**
No need trade-in old water filter



PHHP Alkaline Spring Water HEP-ALK-WAF-000

WM

RM 2199

EM

RM 2419

BV

670
P'Health 07

Pembuatan

SARAPAN BERKHASIAH

Ramai sudah tahu akan kepentingan sarapan, akan tetapi, kebanyakan tidak sempat bersarapan kerana harus bersedia untuk kerja. Tidak bersarapan akan merosotkan kesihatan anda dan anda tidak dapat menumpukan perhatian disebabkan kelaparan. Sebab itu, kita telah menyediakan 2 resepi senang untuk menyediakan sarapan setiap pagi.

Milkshake FITLOSOPHY FITMeal CHOCO OAT

Ramuan



FITLOSOPHY FITMeal
Choco Oat
1 Bungkus



Susu
200ML



Pisang
Sebiji



Badam



Ais



Memotong pisang dan mengisarkan bersama dengan ramuan yang lain selama seminit, dan minuman ini pun bersedia untuk dihidangkan, anda juga boleh menambah sedikit madu mengikut kesukaan anda.

FiTLOSOPHY



PHHP FITLOSOPHY FiTMeal

	WM	EM	SG
DP	RM 148.40	RM 156.90	SGD 61.00
CP	RM 185.50	RM 196.10	SGD 77.00
BV	77	77	77

Harga Termasuk GST | Price inclusive of GST
 Choco Oats: **HFP-FML-CCO-000**
 Vanilla Banana: **HFP-FML-VBN-000**

FITLOSOPHY FiT Shaker – 600ml

	WM	EM	SG
DP	RM 31.70	RM 37.10	SGD 13.00
CP	RM 39.75	RM 46.45	SGD 17.00

Harga Termasuk GST | Price inclusive of GST
SPM-SHK-FIT-000

