

# P'H Health



**Apakah  
Anda Tahu Tentang**

*Pemakanan  
dan Senaman?*

**APAKAH**  
yang Anda Harus Tahu  
*TENTANG  
Senaman?*



**03** March  
2017



03.2017

# Content

Malay Version

04-05

Apakah Anda Tahu Tentang Pemakanan dan Senaman?

APAKAH ANDA TAHU TENTANG

## Pemakanan dan Senaman

Otak kita akan menyampaikan signal kelaparan selepas kita menghabiskan senaman atau aktiviti kecergasan, untuk menggantikan tenaga yang digunakan. Akan tetapi, pemilihan makanan yang tidak sihat akan menghancurkan hasil senaman kita. Jadi, apakah yang patut kita perhatikan pada pelan pemakanan kita?



## Pelan Pemakanan MENENTUKAN HASIL ANDA



### PROTEIN TINGGI

Telur masak, daging dada ayam, ikan salmon dan ikan kod merupakan makanan berprotein tinggi.



### KARBOHIDRAT

Beras perang, oat, roti gandum dan...

06-07

Hendak Mempunyai Badan Langsing? Mitos Senaman

## HENDAK MEMPUNYAI Badan Langsing?

### Mitos Senaman

Bukan senang untuk mengamalkan tabiat senaman, dan bukannya senang untuk mempunyai bentuk badan yang langsing. Lebih malak lagi tidak dapat mengurangkan badan walaupun sudah banyak usaha. Adakah senaman dan aktiviti kecergasan berkesan untuk mencapai malar baru metabolisme badan?

#### Soalan 1

Apakah jenis senaman yang dapat mengurangkan tenaga badan?

Terdapat tiga jenis senaman yang berbeza iaitu senaman kardio, senaman beban, dan senaman campuran. Senaman kardio adalah senaman yang melibatkan pergerakan berterusan dan berulang-ulang. Senaman beban adalah senaman yang melibatkan pergerakan berulang-ulang dengan beban. Senaman campuran adalah senaman yang melibatkan kedua-dua jenis senaman ini.

#### Soalan 2

Adakah berkesan untuk mengurangkan tenaga badan?

Senaman adalah salah satu cara untuk mengurangkan tenaga badan. Senaman yang melibatkan pergerakan berterusan dan berulang-ulang adalah senaman yang paling berkesan untuk mengurangkan tenaga badan.



## ADAKAH WANITA Sesuai Untuk Fitness?



semakin banyak wanita menyertai melakukan fitness. Tapi masih ada golongan yang risau b...  
kan menyebabkan otot yang besar. Sebenarnya, fitness tidak sama dengan pembinaan ba...  
n lagi, hormone wanita tidak sama dengan lelaki, bermakna bukannya senang untuk wanita...  
fat yang besar seperti lelaki. Ingat bahawa fitness hanya akan melangsingkan badan dan me...  
kan otot semasa membakar lemak dalam badan.

07

## Fungsi dan Kebaikan Chia Seed

### Apakah itu Chia Seed?

Salvia hispanica yang juga dikenali sebagai Chia Seed, digelar sebagai "super-food". Chia Seed yang berasal daripada Mexico ini terbukti sebagai makanan selamat oleh Food and Drug Administration (FDA).

Chia Seed mengandungi bahn-bahan berikut:



## Arahan:

Chia Seed tanpa rasa dan penuh dengan antioksidan, quality nutrisinya dapat dikekalkan dengan baik.

MENAMBAH KE DALAM MINUMAN

Berambahkan Chia Seed ke...

SEBAGAI BAHAN TAMBAHAN

Chia Seed boleh ditambah ke...

UNTUK PEMBUATAN KUIH-MUIH

Chia Seed sangat bagus dan...

## 08-09 Fungsi dan Kebaikan Chia Seed



# APAKAH ANDA TAHU TENTANG Pemakanan dan Senaman

Otak kita akan menyampaikan signal kelaparan selepas kita menghabiskan senaman atau aktiviti kecergasan, untuk menggantikan tenaga yang digunakan. Akan tetapi, pemilihan makanan yang tidak sihat akan menghancurkan hasil senaman kita. Jadi, apakah yang patut kita perhatikan pada pelan pemakanan kita?



**Mengelakkan daripada memakan makanan berminyak dan berkolesterol tinggi**



Makanan berminyak atau berkolesterol seperti "Fast Food" dapat memberikan tenaga yang banyak dan segala usaha senaman anda akan dibazirkan. Apa yang harus anda buat selepas aktiviti kecergasan adalah memberikan glukosa kepada badan anda.

**Mengelakkan daripada makan makanan masin**



Makanan terlalu masin akan merosakkan buah pinggang kita, seterusnya menyebabkan kesembapan.

**Mengelakkan daripada pengambilan gula tinggi**



Jangan minum minuman bergula tinggi seperti minuman berkarbohidrat atau jus



# Pelan Pemakanan

## MENENTUKAN HASIL ANDA



### PROTEIN TINGGI

Telur masak, daging dada ayam, ikan salmon dan ikan kod merupakan makanan berprotein tinggi.



### KARBOHIDRAT

Beras perang, oat, roti gandum dan kentang dapat memberikan perasaan kenyang serta tenaga yang diperlukan.



### MENAMBAHKAN BILANGAN

### KALI PEMAKANAN

Penambahan bilangan kali pemakanan dapat membantu membina otot dan penghadaman dengan lebih efektif.



### REHIDRASI

Air sangat penting terutamanya lepas senaman, dan jangan minum minuman berkarbohidrat atau jus yang manis, satu lagi ialah minum air 10 minit lepas senaman untuk membolehkan badan rehat dulu.

Mengikuti pelan pemakanan sangat penting, cuba makan makanan bernutrisi dan makanan penggantian untuk badan yang lebih sihat dan lancing.



# HENDAK MEMPUNYAI Badan Langsing?



## Mitos Senaman

Bukan senang untuk mengamalkan tabiat senaman, dan bukannya senang untuk mempunyai bentuk badan yang langsing, kebanyakan tidak dapat menguruskan badan walaupun sudah banyak usaha. Adakah senaman dan aktiviti kecergasan benar-benar dapat membantu melangsingkan badan?

### Soalan 1

**Apakah jenis senaman yang dapat menguruskan bahagian badan tertentu?**

Tiada sebarang senaman yang berfungsi melangsingkan bahagian-bahagian tertentu, proses pembakaran lemak harus dilakukan pada seluruh badan.

### Soalan 2

**Adakah berjoging memperbesarkan bahagian paha?**

Sebenarnya anda tidak perlu risau tentang masalah ini, selagi anda melaraskan dan memastikan tumit anda menyetuh lantai dahulu semasa berjoging. Jangan lari dengan cepat, tapi perlahan untuk jarak yang panjang.



## Soalan 3

**Agaknya berapa lama masa yang diperlukan untuk mengurangkan berat badan?**

Minda positif sangat penting untuk melanjutkan senaman mengurang berat badan, ingat bahawa tujuan utama senaman adalah untuk mempersihatkan badan, bukan hanya untuk mengurangkan berat badan. Biasanya, anda akan dapat lihat hasil selepas 3 hingga 6 bulan anda mula buat senaman.

# ADAKAH WANITA Sesuai Untuk Fitness?



Semakin banyak wanita menyertai melakukan fitness, tapi masih ada golongan yang risau bahawa fitness akan menyebabkan otot yang besar. Sebenarnya, fitness tidak sama dengan pembinaan badan, tambahan lagi, hormone wanita tidak sama dengan lelaki, bermakna bukannya senang untuk wanita mempunyai otot yang besar seperti lelaki. Ingat bahawa fitness hanya akan melangsingkan badan dan memperketatkan otot semasa membakarkan lemak dalam badan.



# Fungsi dan Kebaikan Chia Seed

## Apakah itu Chia Seed?

Salvia hispanica yang juga dikenali sebagai Chia Seed, digelar sebagai "super-food". Chia Seed yang berasal daripada Mexico ini terbukti sebagai makanan selamat oleh Food and Drug Administration (FDA).

## Chia Seed mengandungi bahn-bahan berikut:

- OMEGA-3
- PROTEIN DAN MINERAL
- FIBER
- NUTRISI ANTIOKSIDA
- TANPA KOLESTEROL
- TANPA BAU
- ANTIOKSIDA





# Arahan:

Chia Seed tanpa rasa dan penuh dengan antioksidan, quality nutrisinya dapat dikekalkan dengan baik.



## MENAMBAH KE DALAM MINUMAN

Penambahan Chia Seed ke dalam minuman seperti jus dan sebagainya untuk rasa lebih enak.

## SEBAGAI BAHAN TAMBAHAN

Chia Seed boleh ditambah ke dalam makanan seperti oat, salad, yogurt dan bubur.

## UNTUK PEMBUATAN KUIH-MUIH

Chia Seed sangat bagus dan boleh ditambah ke dalam lempeng dan roti.



Chia Seed dapat memberi tenaga yang diperlukan setiap hari, makanan pengganti yang mengandungi Chia Seed dan mineral-mineral lain dapat memberikan rasa kenyang, ia merupakan produk yang bagus untuk mereka yang hendak mengurangkan berat badan.



# EDITORIAL BOARD

## Headquarter

**PHHP MARKETING (M) SDN. BHD. (153848-M) NO: AJL 93902**

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](mailto:customercare@phhp.com.my)

Web-site : [www.phhp.com.my](http://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 :** 14A, Lorong Kasawari 4B,  
Tmn Eng Ann,  
41150 Klang Selangor.

**Tel :** 03-3345 1889  
**Fax :** 03-3345 1889

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

**Tel :** 09-531 6889  
**Fax :** 09-517 3889

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**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

**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

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

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

**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

**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 (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)

**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](mailto:enquiry@phhp.com.my)

### Customercare Hotline

**Toll Free :** 1800-22-9889

**Overseas :** +607-862 5998

**Email**

**Address :** [customercare@phhp.com.my](mailto:customercare@phhp.com.my)

### Healthcare Hotline

**Tel :** 07-862 5875

07-862 5891

### Beautycare Hotline

**Tel :** 07-862 5846

## Editorial Board

**Editor :** Steven Koh

**Graphic Designer :** Apple Ching, Pang Xiaoqi

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.