

肥瘦皆在1周间1-5kg

SIZE S?M?L? 自己揸 Fit

The Cambridge Diet

体重管理健康手册



源自英国剑桥，超过20年历史
畅销全球32个国家的国际品牌

健康减肥 • 排毒 • 体重维持及管理
(瘦身营养) 计划

体重管理不只是为了减肥与美观

体重管理不只是为了达到美观的外表，更重要的是为了健康的身体。世界卫生组织一再证实，理想的体重是健康的首要条件。根据马来西亚卫生部官员的调查，我国目前有高达600万名肥胖/过重者，如果情况继续恶化，预计15年后我国将有一半人口因肥胖问题而面对众多疾病。

您会容易发胖吗？

以下所列举是现代男/女性容易肥胖的条件，检查各项的点数合计在20分以上就是易发胖的体质！

- | | |
|---|--|
| 1. 感觉自己的确是有点胖，尤其是父母或其中之一人是肥胖者-[BMI 26-42]
• 《70%是饮食习惯，30%来自遗传》 | <input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No |
| 2. 婴儿时期就已肥胖-诞生时体重超过3.5kg以上
《营养过剩，导致脂肪细胞增殖》 | <input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No |
| 3. 至亲(父母/祖父母)中有糖尿病、高血压、心脏病(夹心病)病患者 | <input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No |
| 4. 通常都会在7.30pm过后才用晚餐 | <input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No |
| 5. 有时候有吃零食、点心或夜宵的习惯，例：话梅、薯片或甜食如咖啡、蛋糕等 | <input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No |
| 6. 用餐时，通常都让自己「吃饱」，而且遇到喜欢吃的食物，总喜欢多吃几口 | <input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No |
| 7. 吃东西的「速度很快」，喜欢香口感如：煎、炸过的食物 | <input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No |
| 8. 放假/节日就放心多吃几餐 | <input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No |
| 9. 有喝啤酒的习惯
• 《1gm酒精 = 7卡路里》 | <input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No |
| 10. 乘车多过走路-不常运动者，时常都有疲累，肩膀酸疼的不适感 | <input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No |

回答10项问题后，1个Yes得5分，总计分后请根据以下评量。

总计分评量

20分以下基本上目前体重上属控制得尚好，你可联络你的neucD专业辅导员以获取咨询如何维持/避免将来因毒素/脂肪累积而形成发胖的问题。

20分至30分你的确已有潜在容易发胖的倾向，请即联络你的neucD专业辅导员，以获得咨询如何马上「停止」发胖的倾向，并将已贮积的内脏脂肪溶解，去除。

30分至40分现在的你，可能已面对体重过重的问题，请即联络你的neucD专业辅导员，以作详细的内脏检查及咨询。

40分以上请小心注意及控制自己的体重，请即联络你的neucD专业辅导员，请他给予你详细的肥胖咨询及内脏脂肪检查。

与过重或肥胖相关的疾病

呼吸器官疾病

肥胖造成胸壁与腹腔脂肪增厚，使肺活量减少，肺部正常换气的功能受到影响，易出现缺氧甚至睡眠呼吸中止症候群。

脂肪肝

肥胖者体内过多的脂肪，堆积在肝脏内，形成脂肪肝，可怕的是脂肪肝初期并不会有什么症状，恶化时会造成肝硬化。

胆结石与胆囊疾病

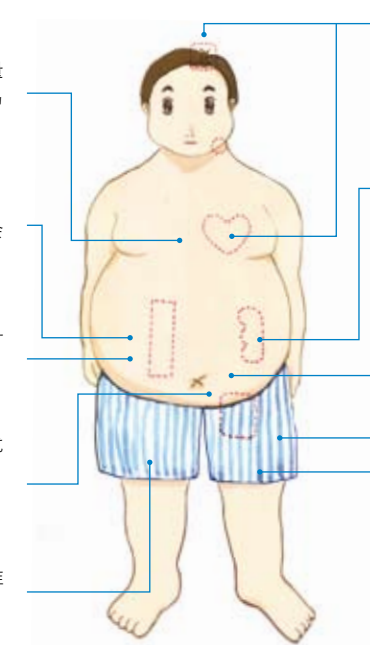
肥胖者为消化体内过多的脂肪，造成胆汁分泌旺盛，易生成胆结石及胆囊疾病。

性荷尔蒙异常

肥胖者的性荷尔蒙功能容易发生异常，尤其以女性较为常见，如月经失调或不孕；男性则易产生阳痿的情形。

痛风

肥胖者易造成血中尿酸偏高，产生普林堆积，造成痛风的机率增高。



脑中风及心血管疾病

肥胖者大多合并有血脂浓度过高的情形，容易发生血管栓塞，造成包括动脉心脏病、心肌梗塞、高血压及脑中风等疾病。

糖尿病

肥胖者的胰岛素可能有阻抗性较高的问题，易造成进食后体内正常利用葡萄糖功能较差，产生血糖升高的现象(常见于成人型糖尿病)。

癌症

研究证实肥胖者得癌症机率高于一般体重者，男性易得大肠癌、直肠癌及前列腺肿瘤，女性易得到子宫癌、卵巢癌及乳癌。

皮肤病变

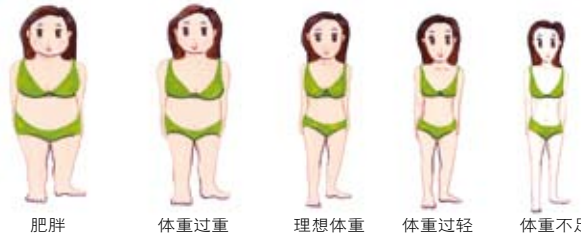
肥胖者易于颈部、腋窝、阴部及股间等皮肤皱褶处，生成红色发痒的湿疹，且常于腰部、大腿等处出现妊娠纹的线纹，称为肥胖纹。此外，由于心脏肥大，血液回流减缓阻滞，也易导致静脉曲张。

关节疾病

肥胖者骨关节所需承担的重量较大，易使关节老化、损伤而得骨性关节炎。

何谓体重管理？

体重管理不只是减肥那么简单，而是指将一个人的体重控制在适合他的“理想范围”内。



理想体重范围

过重或肥胖的人，较易产生各种慢性疾病

维持理想体重是保持身体健康的基本条件

过轻或过瘦的人，则面对抵抗力差，容易感染疾病的问题

体重管理的原理



热量消耗 < 摄取
=> 体重增加

热量消耗 = 摄取
=> 体重不变

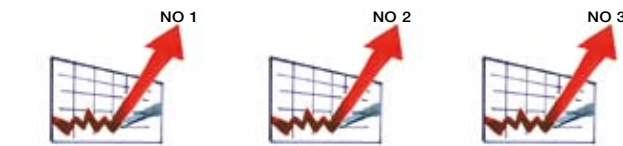
热量消耗 > 摄取
=> 体重下降



热量来源

- 碳水化合物 = 4 Kcal/g
- 蛋白质 = 4 Kcal/g
- 脂肪 = 9 Kcal/g
- 酒精 = 7 Kcal/g

“健康减重”的3大原则



NO 1 安全性

- 减重不减健康，不道听途说、不使用来路不明、效果夸大不实的减肥产品。The Cambridge Diet 在世界体重管理医学鉴定领域中已经历逾20年的安全、有效效果实证。
- 减重前最好能先接受健康检查及The Cambridge Diet 专业辅导员的评估，尤其是肥胖患者。

NO 2 合理性

- 减重的目标与速度必须合理与实际，以每周减轻0.5至1kg最为合宜，而The Cambridge Diet 配方的安全燃脂法则可达致1-3kg以上。
- 设定合理减重目标，除了安全外，逐步地达成目标体重，可大幅增加减重信心。

NO 3 可行性

- 为了要能长久地执行，减重方法必须可落实于日常生活中。可依据Step Diagram进行：
- 准备-减肥-稳定-维持体重
- 抛开五花八门、不能持久的减肥法，遵行饮食控制、运动及生活行为的改变。
- 凡鼓吹「无需控制饮食」或「不用运动」的方法，都不是正确的减重方法。



NEUCOR ALLIANCE (M) SDN BHD 399877-P, AJL 93989
No. 5, Wisma Laxton, Jalan Desa, Taman Desa
Off Jalan Klang Lama, 58100 Kuala Lumpur, Malaysia
tel 603 - 7982 8822 fax 603 - 7983 8488 toll free 1-800-88-0589
www.neucor.com.my

SIZE S?M?L? 自己揸 Fit



请联络我们的neucD专业辅导员，以获得免费内脏脂肪检测服务

Gain or Lose Weight in 1 Week 1-5kg

SIZE S?M?L? You Decide It

The Cambridge Diet

Weight Management Advice



TRIED · TESTED · TRUSTED
Cambridge
WORLDWIDE

A world renowned brand from Cambridge, UK with more than 20 years of track record and selling in 32 countries worldwide (Wholesome Nutritious Diet) For Healthy Weight Loss, Detoxification, Weight Maintenance and Management

Weight management is not only facilitating weight loss and gaining beautiful appearance

The World Health Organization (WHO) has proven that ideal body weight is the key to a healthy body. According to statistics from Malaysia Ministry of Health, there are as much as 6 million Malaysians who are obese / overweight. As estimated by the ministry, half of Malaysia population will be facing various health complications related to overweight in 15 years time.

Gaining weight easily?

Check the entire list by answering yes or no, and total up the final score. Those with score at 20 and above will gain weight easily.

- | | |
|--|--|
| 1. Felt that yourself are indeed a little bit fat, especially if either one of your parent is obese ~ [BMI 26-42] | <input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No |
| 2. Had been fat during toddler hood ~ body weight during delivery was above 3.5 kg | <input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No |
| 3. Among close relatives (parents/grandparents), there are chronic diseases like diabetes mellitus, hypertension or high blood pressure, and coronary artery disease | <input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No |
| 4. Usually have your dinner after 7.30 pm | <input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No |
| 5. Have the habit of eating junk food, desserts and supper. | <input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No |
| 6. When dining, always stuff the stomach with food, whenever there is favorite food around, the food intake will increase. | <input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No |
| 7. Eating hastily, loves crunchy food like fried food. | <input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No |
| 8. Whenever there is a holiday or festival, the food intake will increase, including number of meals | <input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No |
| 9. Beer drinking habit
• 1 gm of calorie is equivalent to 7 calories | <input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No |
| 10. Riding in a car more than walking ~ seldom exercise, lethargic, easily tired, always have problem like back pain and back discomfort | <input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No |

After answering the questions, one 'yes' will be given 5 marks, look at the table below for the evaluation.

Evaluation

Below 20 marks Basically the body weight is categorized as being well controlled. You can contact your neucor professional counselor for more information and guidance in maintaining the body weight.

20 to 30 marks You already got the tendency to gain weight easily. Please contact your neucor professional counselor as soon as possible, in order to get the information on how to stop your weight from increasing uncontrollably.

30 to 40 marks You might already experienced an overweight problem. Please contact your neucor professional counselor as soon as possible, to plan for a detailed body organs check up.

Above 40 marks Please be cautious of your weight and control it as much as you can. Please contact your neucor professional counselor as soon as you can.

Diseases related to obesity and overweight

Disease of the respiratory system

Obesity will cause the thickness of the chest and the fatty tissues distribution at the abdomen to increase. This will impair the ability of the lung to exchange gases. Lacking of oxygen and stopping of breathing during sleep are prevalent in this kind of people.

Fatty liver

The excessive fat in the body of an obese will be distributed to various organs, especially the liver, forming fatty liver. The scariest part is that it occurs without symptom, and will lead to liver hardening when the condition worsens.

Formation of gallstone and gallbladder related diseases

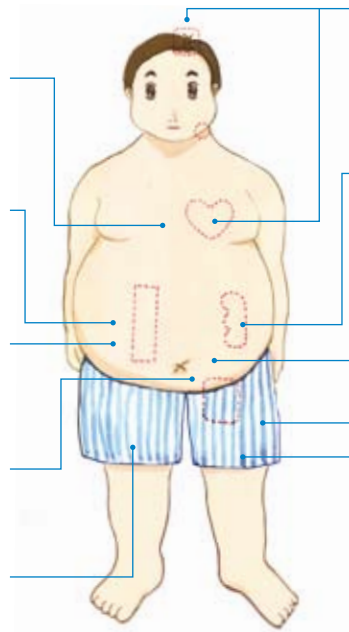
In order to metabolize the excessive fat in the body, the liver will produce more bile, which leads to the formation of gallstone and gallbladder diseases.

Abnormality in sex hormones secretion

The functions of sex hormones in an obese are easily meddled with, especially in women, for example abnormal menstruation cycle and infertility; as for men, erectile dysfunction is observed.

Gout

Obesity will lead to high level of uric acid in the blood stream, causing accumulation of purine, and hence increasing the chances of gout.



Stroke and cardiovascular disease

Obese usually have very high level of lipid in blood, hence predisposing them to occlusion of blood vessels; causing coronary heart disease, heart attack (myocardial infarction), high blood pressure (hypertension), and stroke.

Diabetes

The insulin produced by obese in response to a glucose load is delayed or reduced, which leads to the impairment of normal utilization of glucose after meal, hence leads to high glucose level in the blood stream (commonly seen in adult onset diabetes mellitus).

Cancer

Research has shown that chances of obese getting cancer are double of the chances of a normal person. Man will have high chance in getting colonic cancer, rectal cancer, and prostate cancer; while for women, cervical cancer, ovary cancer, and breast cancer.

Dermatitis

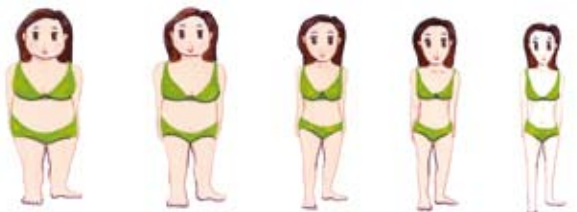
Dermatitis will occur in regions such as neck, armpits, genital region, and area near the anus, where folding of skin occur, leading to inflammation and itchiness. Besides that, folding of skin as seen in post delivery women is also seen in obese, at areas such as waist and thighs. The blood flow back to the heart is slowed down, leading to blood pulling and dilatation of veins.

Joint disease

Because of more weight to withstand, the pressures on the joints are increased. This will lead to the injury of the joints, hastens the wear and tear process.

Body Weight Management

Weight Management is not about losing weight only. Managing your body weight actually means maintaining your body weight at a reasonable range.



Obese Overweight Ideal Body Weight Slightly Underweight Underweight

Desired range of ideal or reasonable body weight

A person who is overweight or an obese has a greater tendency of getting most of the chronic diseases.	Maintaining the body weight at an ideal state is the basic criteria of having a healthy body.	A person who is too light or underweight, will have difficulty in fighting diseases, hence they are more susceptible to disease, due to lower body resistance towards disease causing agents such as bacteria.
--	---	--

Principle In Controlling Body Weight



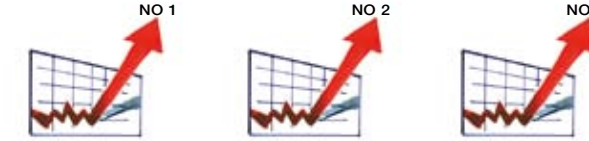
Energy usage < intake → Weight gaining
Energy intake = usage → Body weight maintained
Energy usage > intake → Weight losing



Energy sources

- Carbohydrates = 4 Kcal / g
- Protein = 4 Kcal / g
- Fat = 9 Kcal / g
- Alcohol = 7 Kcal / g

Losing Weight Healthily



No 1 Safety

- Losing your weight without affecting your health, do not follow instructions from unreliable sources; never use weight loss products which are not recognized and falsely claimed to be effective. The Cambridge Diet has involved in the international body weight control for more than 20 years, fully recognized by medical professionals as being safe and effective.
- Before starting to lose weight, it is better to do a body check up, and get evaluation from neucor professional counselor, especially for people who are obese.

No 2 Be Reasonable

- The goals and speed of losing weight should be reasonable and achievable; the recommended weight loss is 0.5 to 1 kg; while by using The Cambridge Diet's formulation which burns the fat safely, weight loss can be increased 1 to more than 3 kg.
- Set a logical and achievable goal, besides being safe, gradually moving towards your goal also enable you to increase determination in losing weight.

No 3 Be Practical

- In order to lose weight in the long run, you must be able to practice your weight losing plan in your daily life routine. You can refer to the Step Diagram: Getting Ready - Losing Weight - Stabilize Everything - Maintaining
- Forget about ways of losing weight which only focus on varieties, and do not work in the long run. Follow your food restrictions closely, exercise and modify your lifestyle.
- Whenever you see ways that emphasize on 'no food restrictions' and 'no exercise', these are all incorrect ways of losing weight.



NEUCOR ALLIANCE (M) SDN BHD 399877-P, AJL 93989
No. 5, Wisma Laxton, Jalan Desa, Taman Desa
Off Jalan Klang Lama, 58100 Kuala Lumpur, Malaysia
tel 603 - 7982 8822 fax 603 - 7983 8488 toll free 1-800-88-0589
www.neucor.com.my

SIZE S?M?L? You Decide It



Kindly Contact our neucor professional counselor for free internal body fat check

Penambahan atau Pengurangan Berat Badan Dalam Seminggu 1-5kg
SAIZ S[?]M[?]L[?] Anda yang pilih

The Cambridge Diet



Panduan Pengurusan Berat Badan



TRIED • TESTED • TRUSTED
Cambridge
 WORLDWIDE

Jenama antarabangsa dari Cambridge, England dengan sejarah lebih daripada 20 tahun dan penjualan laris di 32 negara
Pelangsingan - Penyah toksikan Pengurusan dan Pengkalan Berat Badan

Pengurusan Berat Badan Bukan untuk kecantikan sahaja

Kajian WHO (Organisasi Kesihatan Pertubuhan Bangsa-bangsa Bersatu) menunjukkan bahawa berat badan yang ideal merupakan asas kesihatan. Statistik daripada Kementerian Kesihatan Malaysia menunjukkan bahawa 6 juta warga Malaysia mengalami masalah kegemukan / berat badan berlebihan. Jika keadaan ini dibiarkan bertambah buruk, setengah daripada populasi Malaysia akan mengalami gejala kesihatan yang disebabkan oleh masalah kegemukan dalam masa 15 tahun dari sekarang.

Adakah Saya Mempunyai Masalah Mudah Obes?

Jika jumlah mata yang dikumpul melebihi 20 mata, maka ia merupakan badan yang mudah gempal!

- | | |
|--|--|
| 1. Berasa obes, terutamanya jika ibu bapa ataupun salah seorang daripada mereka adalah obes- [Indeks Jisim Badan (BMI) 26-42] | <input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak |
| 2. Mula gemuk sejak dari zaman bayi-berat badan semasa kelahiran melebihi 3.5kg | <input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak |
| 3. Terdapat pesakit penyakit kencing manis, darah tinggi, penyakit jantung di kalangan ahli keluarga terdekat (ibu bapa / datuk nenek) | <input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak |
| 4. Makan malam selepas pukul 7.30pm | <input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak |
| 5. Mempunyai tabiat makan makanan ringan, makan lewat malam, contohnya: kepingan plum, kerepek kentang, serta makanan manis seperti kopi, kek dll. | <input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak |
| 6. Selalu makan sehingga kenyang, selain itu, jika temampak makanan yang disukai, akan makan dengan lebih banyak | <input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak |
| 7. Makan dengan gelojoh, suka makanan yang telah digoreng | <input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak |
| 8. Makan beberapa hidangan tambahan tanpa berasa risau semasa bercuti / pada hari perayaan | <input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak |
| 9. Mempunyai tabiat meminum bir
• 1gm alkohol = 7 kalori | <input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak |
| 10. Menaiki kereta lebih kerap daripada berjalan kaki-individu yang jarang bersenam akan sentiasa mempunyai rasa kurang selesa seperti leth dan bahu yang sakit dan lenguh | <input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak |

Setelah menjawab 10 soalan tersebut, setiap jawapan "Ya" akan mendapat 5 mata, selepas jumlahkan mata, buat penilaian mengikut maklumat yang diberi di bawah.

Penilaian Jumlah Mata

20 Mata Dan Ke Bawah Secara amnya, pengawalan berat badan anda masih boleh tahan, anda boleh menghubungi kaunselor profesional untuk membuat pertanyaan mengenai cara mengekalkan berat badan / mengelakkan masalah obesiti.

20 Mata Hingga 30 Mata Dengan pastinya, anda telah mempunyai kecenderungan mudah obes, sila hubungi kaunselor profesional anda dengan segera untuk membuat pertanyaan mengenai cara untuk menghentikan kecenderungan menjadi obes.

30 Mata Hingga 40 Mata Anda mungkin telah menghadapi masalah berat badan berlebihan, sila hubungi kaunselor profesional anda dengan segera untuk membuat pemeriksaan organ-organ dalaman secara terperinci.

40 Mata Dan Ke Atas Sila kawal berat badan anda, sila hubungi kaunselor profesional anda dengan segera, dan minta maklumat terperinci mengenai kegemukan serta pemeriksaan organ-organ dalaman daripada beliau.

Penyakit-Penyakit Yang Berkaitan Dengan Berat Badan Berlebihan Dan Obesiti

Penyakit Organ Pernafasan

Lapisan lemak pada dinding dada dan rongga abdomen, menyebabkan aktiviti paru - paru menurun, dan fungsi paru - paru untuk menukarkan gas - gas juga akan terjejas, ini memudahkan berlakunya sindrom yang merangkumi kekurangan oksigen, serta pernafasan terhenti ketika tidur.

Hati Berlemak

Lemak berlebihan dalam badan akan terkumpul di dalam hati, menyebabkan hati berlemak, perkara yang menakutkan ialah, peringkat awal pembentukan hati berlemak tidak mempunyai sebarang tanda, dan apabila keadaan menjadi buruk, ia akan menyebabkan pengerasan hati.

Batu Hempedu & Penyakit Pundi Hempedu

Untuk menghadamkan lemak yang berlebihan dalam badan individu gemuk, rembesan hempedu menjadi aktif, menyebabkan mudah terbentuknya batu hempedu serta penyakit pundi hempedu.

Ketaknormalan Hormon Seks

Fungsi hormon seks individu gemuk mudah berlaku ketaknormalan, terutamanya wanita, contohnya kitar haid yang tidak menentu ataupun kemandulan; manakala untuk lelaki pula mudah berlakunya keadaan mati pucuk.

Gout

Obesiti akan menyebabkan tahap asid urik dalam darah menjadi tinggi, mencetuskan pengumpulan purin, dan seterusnya meningkatkan risiko berlakunya gout.

Strok Serta Penyakit Kardiovaskular

Individu gemuk biasanya mempunyai keadaan lemak dalam darah yang terlalu pekat, menyebabkan salur darah mudah tersumbat, lalu mengakibatkan penyakit koronari arteri, serangan sakit jantung, tekanan darah tinggi, serta strok.

Penyakit Kencing Manis

Insulin yang dihasilkan oleh individu gemuk mungkin menghadapi masalah rintangan yang lebih tinggi, akibatnya selepas makan, fungsi normal badan untuk menggunakan glukosa tidak secepat yang sepatutnya.

Kanser

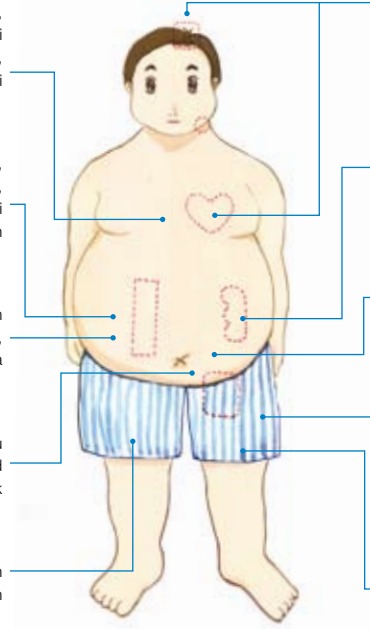
Kajian membuktikan kebarangkalian individu gemuk mendapat kanser adalah lebih tinggi daripada individu dengan berat badan sederhana, kaum lelaki mudah mendapat kanser kolon, serta ketumbuhan pada dubur dan prostat, manakala kaum wanita lebih mudah mendapat kanser serviks, kanser ovari, serta kanser payudara.

Perubahan Patologi Kulit

Individu gemuk mudah mendapat ekzema yang merah dan gatal pada bahagian kulit yang renyuk dan berkedut seperti leher, ketiak, kemaluan, serta bahagian di antara pinggul, selain itu, garisan dan kedut yang menyerupai kesan regangan dalam proses kehamilan, sentiasa muncul pada bahagian pinggang serta paha.

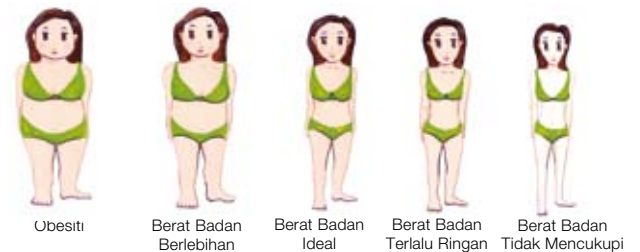
Penyakit Sendi

Berat yang perlu ditanggung oleh sendi tulang individu gemuk adalah lebih tinggi, ini memudahkan penuaan dan kerosakan sendi berlaku, lalu mendapat osteoartritis.



Apakah Maksudnya Pengurusan Berat Badan?

Pengurusan berat badan bukan sekadar membuang berat badan sahaja, yang lebih penting, mengekalkan berat badan seseorang dalam lingkungan yang ideal dan bersesuaian.



Lingkungan Berat Badan Ideal

Individu yang obes ataupun mempunyai berat badan mempunyai berat badan berlebihan lebih mudah mendapat pelbagai jenis penyakit - penyakit kronik.

Mengekalkan berat badan ideal adalah syarat asas untuk memastikan kesihatan badan.

Individu yang terlalu ringan ataupun kurus akan menghadapi masalah - masalah seperti sistem pertahanan badan yang lemah, serta mudah dijangkiti penyakit.

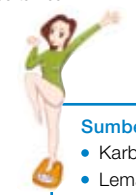
Prinsip Pengawalan Berat Badan



Penggunaan tenaga haba < penyerapan
 → berat badan bertambah

Penggunaan tenaga haba = penyerapan
 → berat badan tidak berubah

Penggunaan tenaga haba > penyerapan
 → berat badan menurun



Sumber Tenaga Haba

- Karbohidrat = 4 kcal / g
- Lemak = 9 kcal / g
- Protein = 4 kcal / g
- Alkohol = 7 kcal / g

Menurunkan Berat Badan Dengan Sihat



No 1 Keselamatan

- Kurangkan berat badan tanpa mengabaikan kesihatan, jangan mudah mempercayai dakwaan yang didengar, jangan guna produk pelangsingan yang dakwaan kesan - kesannya diperbesar dan tidak benar, serta produk yang latar belakangnya tidak diketahui. The Cambridge Diet telah terbukti selamat dan berkesan dalam bidang perubatan pengurusan berat badan lebih daripada 20 tahun.
- Adalah paling baik untuk menjalani pemeriksaan kesihatan serta dinilai oleh kaunselor profesional sebelum menguruskan badan, terutamanya untuk individu yang obes.

No 2 Kerasionalan

- Matlamat penurunan berat badan dan jangka masa untuk mencapainya mestilah rasional, pengurangan berat badan sebanyak 0.5 hingga 1kg setiap minggu adalah paling sesuai, manakala cara pembakaran lemak yang selamat perumusannya The Cambridge Diet boleh mencapai pengurangan sebanyak 1 - 3kg dan ke atas.
- Mencapai berat badan sasaran secara berperingkat juga dapat menguatkan keyakinan diri dalam menguruskan badan, di samping itu, ia juga lebih selamat.

No 3 Kebolehlaksanaan

- Oleh sebab ia perlu dilaksanakan untuk jangka masa yang panjang, cara penurunan berat badan mestilah dapat dilaksanakan dalam kehidupan seharian. Ia boleh dilaksanakan mengikut gambar rajah langkah:
- Persediaan - Penurunan Berat Badan - Pemantapan - Pengkalan Berat Badan
- Buangkan cara menguruskan badan yang bermacam-macam dan tidak tahan lama, mematuhi pengawalan makan minum, bersenam, serta perubahan kelakuan hidup.



NEUCOR ALLIANCE (M) SDN BHD 399877-P, AJL 93989
 No. 5, Wisma Laxton, Jalan Desa, Taman Desa
 Off Jalan Klang Lama, 58100 Kuala Lumpur, Malaysia
 tel 603 - 7982 8822 fax 603 - 7983 8488 toll free 1-800-88-0589
 www.neucor.com.my

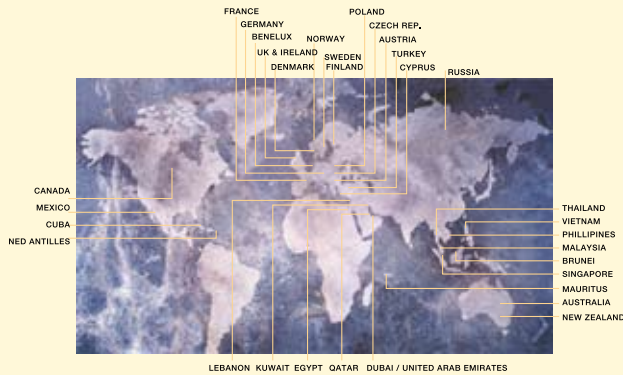
SAIZ S[?]M[?]L[?] Anda yang pilih



Sila hubungi kaunselor profesional kami untuk mendapatkan perkhidmatan pengesanan lemak organ dalaman secara percuma.

The Cambridge Diet

Pemakanan Sempurna Dunia



The Cambridge Diet?

The Cambridge Diet merupakan sejenis diet yang sangat rendah nilai kalorinya (VLCD) yang diperkenalkan oleh Pelan Penjagaan Kesihatan & Berat Badan Antarabangsa Cambridge di England. Penyelidikan dan penghasilan diet yang sangat rendah nilai kalorinya bermula daripada penyediaan makanan untuk angkasawan di angkasa lepas, The Cambridge Diet adalah hasil daripada sambungan penyelidikan oleh Dr. Alan N. Howard.

The Cambridge Diet adalah makanan berupa serbuk yang dihasilkan dengan cara saintifik, setelah ditambah dengan air, ia akan menjadi perumusan makanan kesihatan yang membekalkan hanya 414kcal setiap hari. Ia mengandungi karbohidrat, protein, lemak, serat, serta 30 jenis zat-zat makanan yang lain, semuanya mencukupi untuk badan berfungsi dengan sempurna. Di bawah penyelidikan dan ujian yang dijalankan oleh badan-badan yang berwibawa di serata dunia selama bertahun-tahun lamanya [Ujian Swansea], keselamatan serta keberkesanan The Cambridge Diet telah mendapat pengiktirafan dan terbukti, lebih daripada 20 juta orang telah mengambil dan menikmati kesan baiknya sepanjang 20 tahun yang lalu.

"Rancangan Pemakanan" The Cambridge Diet juga merupakan hidangan makanan dengan zat-zat makanan sempurna yang memenuhi piawaian yang ditetapkan Jawatankuasa Aspek-Aspek Perubahan Polisi Makanan United Kingdom (C.O.M.A.).

Pengesahan Perubatan

Laporan "Kajian Pengurusan Berat Badan" - Menilai keberkesanan The Cambridge Diet berbanding cara pengurusan berat badan biasa.

- Selepas 12 bulan, individu yang mengambil The Cambridge Diet telah mencapai hasil pengurusan berat badan yang lebih ketara berbanding individu yang menggunakan cara biasa.
- Dalam tempoh kajian, individu yang mengambil The Cambridge Diet telah mengurangkan dos segala ubat-ubatan (termasuk tekanan darah tinggi, penyakit kencing manis, sistem peredaran darah).
- Individu yang menyertai kajian ini berasa pengurusan badan The Cambridge Diet lebih mudah dan menyenangkan, serta lebih berbaloi.

Sumber diperolehi daripada The School of Health & Social Care, University of Teesside.

Laporan "Kajian Kesan The Cambridge Diet Terhadap Penyakit Kencing Manis"

Hasil yang diperolehi pesakit kencing manis setelah menggunakan The Cambridge Diet selama 12 bulan:

- 92% daripada pesakit berjaya mengurangkan dos ubat-ubatan yang diperlukan.
- Tahap HbA1c 84% daripada pesakit menunjukkan penurunan (HbA1c menunjukkan tahap purata glukosa dalam darah untuk 3 bulan yang lepas).
- 78% daripada pesakit berjaya mengurangkan garis pinggang sebanyak 2 cm hingga 30 cm.
- Indeks jisim badan (BMI) semua pesakit menurun.

Sumber diperolehi daripada Mid Staffordshire General Hospitals NHS Trust Clinical Audit Department.

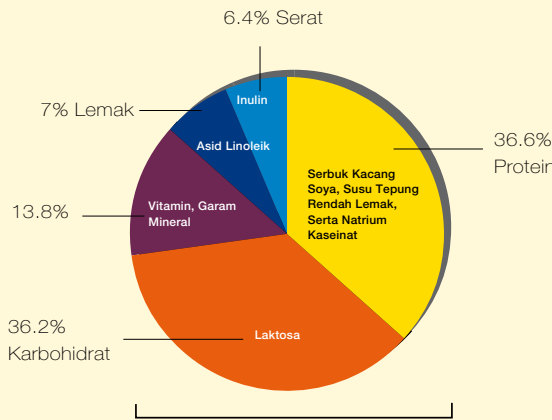
Laporan "Kesan Diet Sangat Rendah Nilai Kalori (VLCD) Dengan Pengurangan Berat Badan Berterusan"

Diet yang sangat rendah nilai kalorinya (VLCD) dapat mencapai hasil dan kesan pengurangan berat badan berterusan untuk jangka masa panjang dengan lebih berkesan.

Sumber diperolehi daripada W H M Saris. Maastricht University. Obesity Research 9, Supp 4 Nov 2001.

- UK Department of Health (1987)
- American Medical Association (1990)
- American Diabetic Association (1990)
- The Swansea Trial by Dr. Steve Kreitzman (1993)
- Kirschner et al (1998)
- Capstick et al (1997)
- Pekkarinen & Goldberg (1998)
- Paisley et al (1998)
- Jebb & Goldberg (1998)
- Ayyad & Andersen (2000)
- Astrup & Rossner (2000)
- Saris (2001)
- Anderson et al (2001)

Setiap hidangan The Cambridge Diet = 138 kcal



Perumusan bertenaga tinggi, rendah tenaga haba (VLCD)

Protein

- Asid Folik
- Vitamin B12
- Biotin
- Asid Pantotenik
- Vitamin K

Serat

- Gula
- Kanji

Lemak

- Tepu
- Mono Tak Tepu
- Poli Tak Tepu
- Kolesterol

Kumpulan Vitamin

- Vitamin A
- Vitamin D
- Vitamin E
- Vitamin C
- Tiamin
- Riboflavin
- Niasin
- Vitamin B6

Garam - Garam Mineral

- Natrium
- Kalsium
- Fosforus
- Besi
- Magnesium
- Zink
- Iodin
- Kalium
- Klorida
- Kuprum
- Mangan
- Selenium
- Molibdenum
- Kromium

Aspartame

Lazat Dan Sedap

Minuman Panas / Sejuk



Minuman Sejuk



Sup



Saiz S? M? L? Anda yang pilih

Anda boleh memilih rancangan mengurangkan berat badan sendiri berpandukan berat badan anda, matlamat pengurangan berat badan, aspirasi, keperluan, malah tabiat pemakanan serta amalan hidup.

Untuk wanita, pengurangan asas seminggu adalah 1 - 2.5kg (138 kcal/s → 3's = 414 kcal)

Untuk lelaki, pengurangan asas seminggu adalah 1 - 3.5kg (138 kcal/s → 4's = 552 kcal)

Sumber tunggal (sole source) = 3's = 414 kcal → 4's = 552 kcal

Secara berperingkat-peringkat = 790 kcal - 1500 kcal

● Terbaik ● Berkesan ● Berkhasiat ● Selamat ● Semulajadi ● Sihat

Program	Sarapan pagi	Makan tengah hari	Makan malam	Perhatian	Kesan
1. Menurunkan berat badan secara pantas				3 liter air kosong. Lelaki atau wanita yang mempunyai ketinggian melebihi 173cm perlu minum 4 paket bungkusan nutrien.	Penurunan purata 1 - 3kg (6 paun) dalam masa 1 minggu
2. Menurunkan berat badan secara perlahan-lahan				Minum The Cambridge Diet untuk menggantikan 2 hidangan utama.	Penurunan purata 0.5 - 1kg (lebih kurang 3 paun) dalam masa 1 minggu
3. Mengekalkan berat badan ideal serta kesihatan jangka panjang				Minum The Cambridge Diet untuk menggantikan 1 hingga 2 hidangan utama.	Mengekalkan berat badan ideal serta kesihatan
4. Menyingkirkan toksin				Minum The Cambridge Diet untuk menggantikan 3 hidangan utama - 2 hari setiap minggu / 7 hari setiap bulan.	Gaya hidup yang bertambah sihat
5. Menambahkan berat badan + khasiat makanan				Gabungkan dengan 2 - 3 paket The Cambridge Diet.	Gaya hidup yang bertambah sihat

Kandungan Kalori Makanan Yang Biasa Dijumpai

Makanan gerai yang telah dimasak	Kalori
Nasi ayam + daging	702
Nasi itik + daging	704
Nasi goreng	508
Nasi Brani + daging ayam	880
Nasi Brani + daging kambing	752
Kuey tiao goreng	743
Mee hokkien goreng	615
Mee kuah goreng (ho fan)	706
Mee hun vegetarian	551
Mee masak	556
Mee Siam	519
Bubur ayam	214
Bubur ikan	261
Bubur telur berabab	423
Makaroni daging ayam	277
Kuey tiao kicap dengan bola daging lembu	383
Kuey tiao sup dengan bola daging lembu	330
Mee kicap dengan bola ikan	364
Mee sup dengan bola ikan	330
Mee kicap dengan wan tan	409
Mee sup dengan wan tan	217
Laksa penang	436
Mee sup ayam kampung	432

Daging	Kalori
Daging lembu tanpa lemak panggang	176
Daging dada ayam	136
Daging itik	263
Stik daging pinggang kambing tanpa lemak panggang	200
1 keping ham	32

Makanan segera	Kalori
Sarapan pagi set lengkap (telur goreng, 1 muffin mentega, 1 keping penkek kentang, 1 pai kecil sosej)	611
Burger daging lembu	570
Burger keju	318
Burger filet ikan	435
Burger biasa	263
Burger ayam	415

Makanan barat	Kalori
2 keping roti putih	154
Roti disapu mentega dan bawang putih	135
1 ubi kentang saiz sederhana yang dibakar	109
1 piring nasi yang distim	260
2 keping biskut lemak	129
Croissant	254
Telur dadar	107

Piza dan penkek	Kalori
2 keping keju	492
2 batang sosej peperoni	540
Itali	589
2 keping piza Supreme	260
1 pai epal	320
Kentang jejari (saiz sederhana)	323
Ketul daging ayam	323

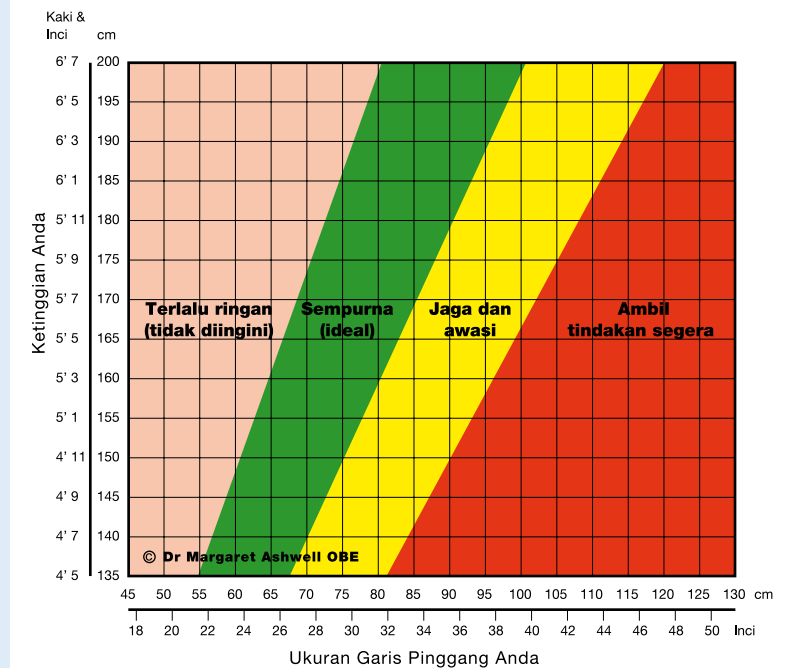
Minuman	Kalori
1 tin Coca - cola	117
Diet coke	3
Air tonik	123
Susu kocak	340
1 gelas besar bir	103
1 gelas besar wain merah	86
Arak putih	82
Minuman beralkohol 0%	75

Jus buah - buahan	Kalori
1 gelas jus lobak merah	100
Jus epal	118
Jus lemon	63
Jus pear barat	178
Jus tomato	40
Jus oren yang dimaniskan	128
1 keping nanas	36

Buah - buahan	Kalori
Pisang	42
5 ulas durian	153
10 biji buah anggur	36
5 biji rambutan	57
Limau tangerin	55
Buah mangga	88
1 keping betik	39
1 keping tembikai	31

Manisan / kuih muih	Kalori
Kuih lobak goreng	467
Rojak	443
Ladu nyonya	312
Taufu fa	341
Ladu udang	35
Kuih rebung	96
Yau char kuey	192
Chee cheong fun	236
Chwee kueh	172
Pau kacang merah	267
Popiah segar	92
Kuih sembilan lapis	166
Kuih ang ku	212
Samosa daging lembu	239
Kek biasa	141
Otak - otak	18
Bubur cha cha	390
Cendol	593
Agar - agar ais	205
Ais kacang merah	258
Bubur kacang hijau	293
Kek keju	493
Ais krim (125g)	225
Batang ais bersusu (40g)	65

Carta Bentuk Badan



$$\text{Indeks jisim badan BMI} = \frac{\text{Berat Badan(kg)}}{\text{Ketinggian (meter) X Ketinggian (meter)}}$$

BMI Keringanan Dan Keberatan Tubuh Badan

- < 15 Pemakanan tidak seimbang yang serius
- 15 - 18 Berat badan terlalu ringan
- 18.5 - 22.9 Biasa (berat badan normal)
- 23 - 30 Berat badan berlebihan (obesiti kelas 1)
- 31 - 40 Berat badan berlebihan yang serius (obesiti kelas 2)
- 42+ Tahap berat badan berlebihan yang sangat bahaya (obesiti keterlaluan)



Terlalu Ringan (Tidak Diingini)



Sempurna (Ideal)



Jaga dan Awasi



Ambil tindakan Segera