



# Selamat Datang di Shapeworks™ Wellness dan Weightloss Programs

**Selamat atas keputusan anda untuk memulai program anda!**

Dalam beberapa waktu kedepan, anda akan belajar bersama kami untuk memperbaiki pola makan, mencapai berat badan yang ideal dan mempertahankannya untuk tidak naik-naik lagi selamanya.

Untuk mendapatkan hasil yang maksimal sangat penting untuk anda berkomunikasi dengan Wellness Coach anda. Mereka akan menhajarkan pada anda step by step yang anda butuhkan, support dan inspirasi selama anda menjalankan program anda. So... Keep in touch!

Setelah anda menerima paket anda, berikut adalah beberapa hal yang perlu anda lakukan:

## 1. **Hubungi Wellness Coach anda segera.**



Mereka akan membantu anda untuk menggunakan produk dengan cara yang tepat untuk hasil yang maksimal.

## 2. **Menimbang dan mengukur.**



Sebelum anda memulai, penting untuk mengukur berat dan lingkar-lingkar tubuh anda supaya kami dapat memantau apakah anda sudah turun berat badan secara optimal. Menimbang dan mengukur harus anda lakukan di pagi hari dengan pakaian tipis, karena berat pagi adalah yang paling tepat. Yang perlu anda ukur:

- Lingkar dada** : Seajar pangkal ketiak, melewati atas payudara.
- Lingkar pinggang** : Seajar dengan pusar
- Lingkar Pinggul** : seajar tulang pinggul atau pantat
- Lingkar Paha** : Pilih salah satu. Seajar dengan pangkal selangkangan
- Lingkar lengan** : Pilih salah satu. Seajar dengan pangkal ketiak

Kemudian Catat di lembar perkembangan anda yang ada di halaman 4

### 3. Cara Penggunaan



Pada intinya, untuk menurunkan berat badan, anda akan menggantikan sarapan pagi dan makan malam anda dengan Formula 1. Anda akan makan normal seperti biasa 1x sehari (kebanyakan orang memilih siang hari). Pada saat makan normal, anda harus makan kenyang dan tidak boleh dikurang-kurangi

Anda akan menggantikan sarapan pagi dan makan malam anda dengan Formula 1.

Ada 2 cara untuk membuat Formula 1:

#### **Dicampur / diblender dengan buah**

- Siapkan Blendernya
- Masukkan buahnya (boleh buah apa saja)
- Tambahkan air secukupnya. Kalau anda suka encer, perbanyak airnya. Kalau anda suka kental, kurangi saja airnya. (make it simple)
- Jika anda suka dingin, bias ditambahkan extra es batu
- Yang terakhir, masukkan 2 sendok makan penuh Formula 1 (3Sendok makan penuh jika berat anda lebih dari 65 kg)
- Blender semuanya jadi satu dan Shake anda siap dihidangkan.

## Dicampur dengan susu non-fat / skim milk / susu kedelai tanpa gula

- Gunakan gelas shaker
- Masukkan sekitar 200-250 ml susu non fat
- Tambahkan es batu jika anda suka dingin
- Yang terakhir, masukkan 2 sendok makan penuh Formula 1 (3Sendok makan penuh jika berat anda lebih dari 65 kg)
- Tutup gelas, kocok hingga rata, Dan shake anda siap dihidangkan

### 4. Yang perlu anda ketahui untuk hasil yang maksimal

- Anda harus minum air putih seperti orang normal. Sekitar 8-12 gelas per hari. Atau sekitar 2 botol air mineral yang besar. Semakin banyak minum air putih, penurunan berat badan anda akan semakin optimal. Jika anda kurang air putih, penurunan berat badan akan menjadi lambat.
- Makan dengan jam yang teratur. Pagi sekitar jam 06.30 – 08.00, makan siang antara jam 11.30 – 13.00, dan malam jam 18.30 – 20.00. Jika anda suka terlambat makan atau minum Formula 1, penurunan berat badan anda akan menjadi lambat.
- Semakin sering anda nyemil, semakin lambat penurunan berat badan anda.

### 5. Bagaimana jika saya lapar antara pagi – siang atau siang – malam?

Anda perlu mengetahui kalau ada 2 jenis rasa lapar

**Lapar Bohongan:** ini adalah yang sering terjadi. Hal ini terjadi kalau badan anda kekurangan air putih. Jadi saat anda lapar, anda perlu coba dulu minum air putih untuk mengetes apakah rasa lapar anda hanya krn kekurangan air putih

**Lapar Betulan:** Jika setelah anda minum air putih ternyata masih lapar, ini artinya lapar betulan. Dan berikut ini adalah apa yang bisa anda lakukan:

- Minum lagi Formula 1 anda. Ini adalah yang terbaik
- Alternatifnya anda bias makan buah
- Atau anda bias menyemil sesuatu yg berprotein. Misalnya tahu, tempe, ikan, putih telur

Kuncinya adalah, jangan sampai anda menahan lapar.

## Tabel Perkembangan Berat Badan Anda

Tanggal	Berat	Lk. Dada	Lk. Pinggang	Lk. Pinggul	Lk. Paha	Lk. Lengan

### Tips:

- Selalu menimbang dan mengukur di pagi hari
- Timbang dan ukur sesuai jadwal yang telah ditentukan
- Buat foto “sebelum” anda dan bandingkan dengan foto anda 30, 60, 90 hari setelah menggunakan program Shapeworks™. Anda akan “SURPRISED” dengan diri anda sendiri!
- Disiplin dan konsisten. Tidak ada orang yang sukses tanpa adanya kedisiplinan dan konsistensi untuk diri mereka sendiri.

# Tabel Berat Badan Yang Ideal

(Berikut adalah tabel berat badan yang ideal berdasarkan bentuk badan)

BENTUK BADAN WANITA				BENTUK BADAN PRIA			
TINGGI	BESAR	SEDANG	KECIL	TINGGI	BESAR	SEDANG	KECIL
147	47-54	44-49	42-45	157	57-64	54-59	51-55
150	48-56	45-50	43-46	160	59-66	55-60	52-56
152	50-58	46-51	44-47	162	60-67	56-62	54-57
155	51-59	47-53	45-49	165	61-69	58-63	55-59
157	52-60	49-54	46-50	168	63-71	59-65	56-60
160	54-61	50-56	48-51	170	65-73	61-67	58-62
162	55-63	51-57	49-53	173	67-75	63-69	60-64
165	57-65	53-59	51-54	175	69-77	65-71	62-66
168	58-66	55-61	52-56	178	71-79	66-73	64-68
170	60-68	56-63	54-58	180	72-81	68-75	66-70
173	62-70	58-65	56-60	183	75-84	70-77	67-72
175	64-72	60-67	57-61	185	76-86	72-80	69-74
178	66-74	62-69	59-64	188	79-88	74-82	71-76
180	67-76	64-71	61-66	190	88-91	76-84	73-78
183	70-79	66-72	63-67	193	83-93	78-86	75-80

## Tabel Waktu Yang Anda Butuhkan Untuk Menurunkan Berat Badan Dan Mempertahankannya

KG YANG DITURUNKAN	WAKTU YG DIBUTUHKAN UNTUK MENURUNKAN + MEPERTAHANKAN (DALAM BULAN)
1-4	1+2
5-7	2+3
8-12	3+3
13-16	4+4
17-22	5+5
23-28	6+6
28-33	7+7
34-40	8+8
41-50	9+9
51-63	10+10
64-78	11+11
79-90	12+12
91-100	12+12
101-110	12+12

**Selamat memulai program anda!**

**Healthy Lifestyle**