



beat the sweet

TIPS MENJAGA GULA DARAH



DISCLAIMER

Training ini bertujuan memberikan edukasi, informasi dan/ atau pengetahuan umum, bukan sarana untuk mendiagnosa/ menyembuhkan/ mengobati penyakit dan/ atau kondisi medis apapun.

Training ini juga tidak memberikan saran untuk konsumsi, menghentikan obat ataupun menggantikan obat, tidak menggantikan saran/ diagnosa/ perawatan/ terapi/ pengobatan dari tenaga medis.

Kami selalu menyarankan untuk berkonsultasi terlebih dahulu kepada tenaga medis sebelum mengonsumsi suplemen bagi orang-orang dengan latar belakang kesehatan tertentu.



MITOS ATAU FAKTA?

“Kalau tidak makan nasi, gula darah pasti aman.”

Faktanya, nasi memang sumber karbohidrat, tapi bukan satu-satunya. Gula darah bisa naik karena konsumsi roti putih, mie, atau bahkan camilan tinggi karbohidrat.

Yang penting adalah **mengatur porsi dan memilih karbohidrat kompleks** seperti nasi merah atau oat.



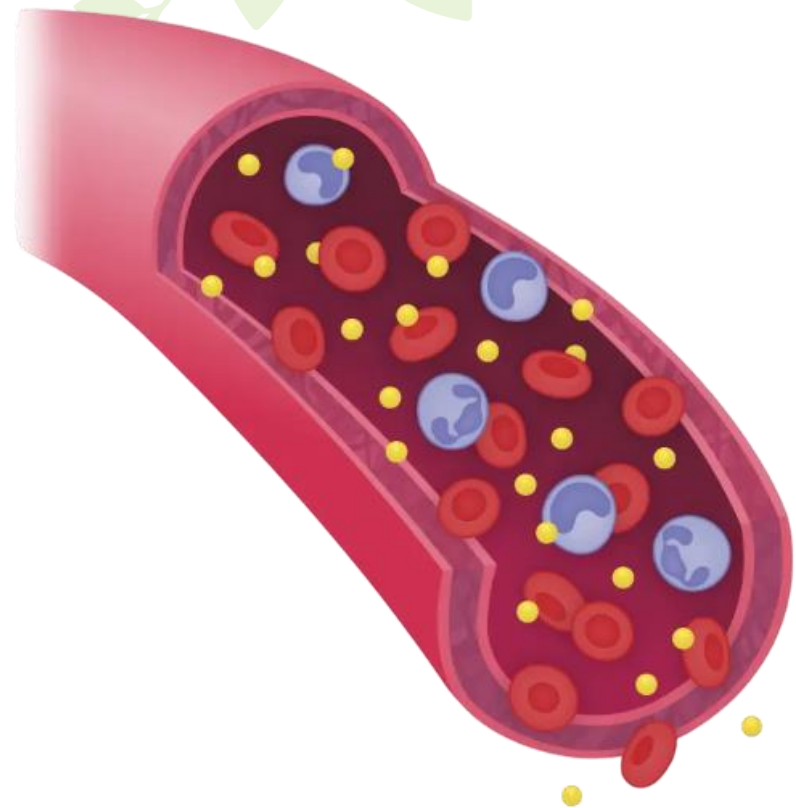
MITOS ATAU FAKTA?

“Orang kurus tidak mungkin kena diabetes.”

Faktanya, **diabetes tipe 2 bisa menyerang siapa saja**, termasuk orang dengan berat badan normal. Faktor lain seperti pola makan, stres, dan kurang tidur juga berperan besar dalam mengganggu metabolisme gula.



FUNGSI GULA DARAH



Sumber energi utama



Menjaga keseimbangan metabolisme



Mendukung fungsi sel dan organ



Membantu pengiriman oksigen ke jaringan





Ketidakseimbangan gula darah bisa memicu gangguan hormonal dan penyakit metabolik

DIABETES MELITUS



FAKTA DIABETES DI INDONESIA



PREVALENSI DM BERDASARKAN PEMERIKSAAN
KADAR GULA DARAH UMUR \geq 15 TAHUN



11,7%

SKI 2023

10,9%

RISKESDAS 2018



KENALI GEJALA DM

Gejala utama



Gejala Tambahan



INDIKATOR GULA DARAH

Kriteria Diabetes, Prediabetes, dan Normal

	HbA1c (%)	Glukosa Darah Puasa (mg/dl)	Glukosa Plasma 2 jam setelah TTGO (mg/dl)
Diabetes	$\geq 6,5$	≥ 126	≥ 200
PreDiabetes	5,7 - 6,4	100-125	140-199
Normal	$< 5,7$	< 100	< 140

Kemenkes RI



TIPS CEGAH DIABETES

Berhenti merokok

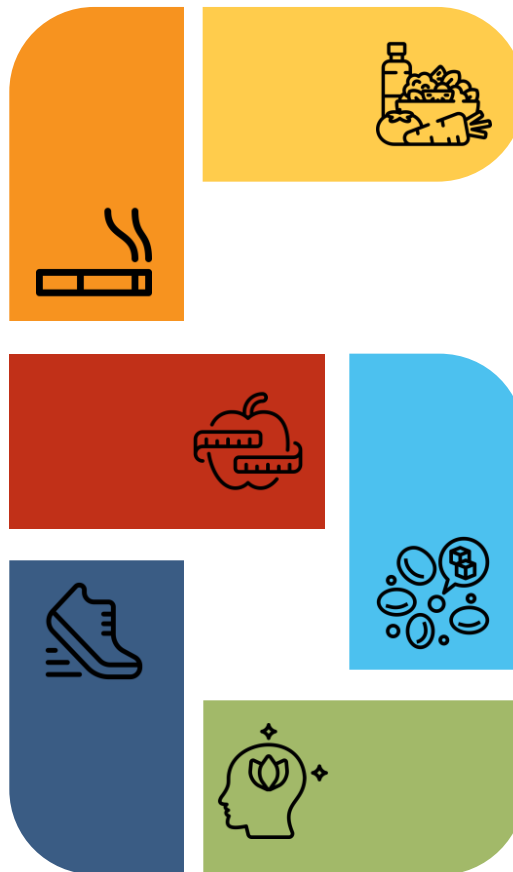
Zat kimia dalam asap rokok memicu peradangan sistemik yang merusak sel-sel pankreas dan menyebabkan resistensi insulin.

Jaga berat badan

BMI 18,5 hingga 24,9 kg/m²
Tubuh lebih efisien dalam memproses glukosa.

Aktifitas fisik

Olahraga minimal 150 menit/ minggu.
Olahraga membuat sel tubuh lebih responsif terhadap insulin → glukosa lebih mudah masuk ke sel → kadar gula darah menurun.



Gizi seimbang

- Perhatikan 3 J : jenis, jumlah, jadwal
- 3-5 porsi sayur & buah
- Bahan makanan rendah GI
- Batasi gula, garam & lemak jenuh



Rutin cek gula darah

Tes glukosa darah sebaiknya dilakukan setiap 3–6 bulan, sedangkan HbA1c dianjurkan setiap 6 bulan untuk orang berisiko atau sudah terdiagnosis diabetes.

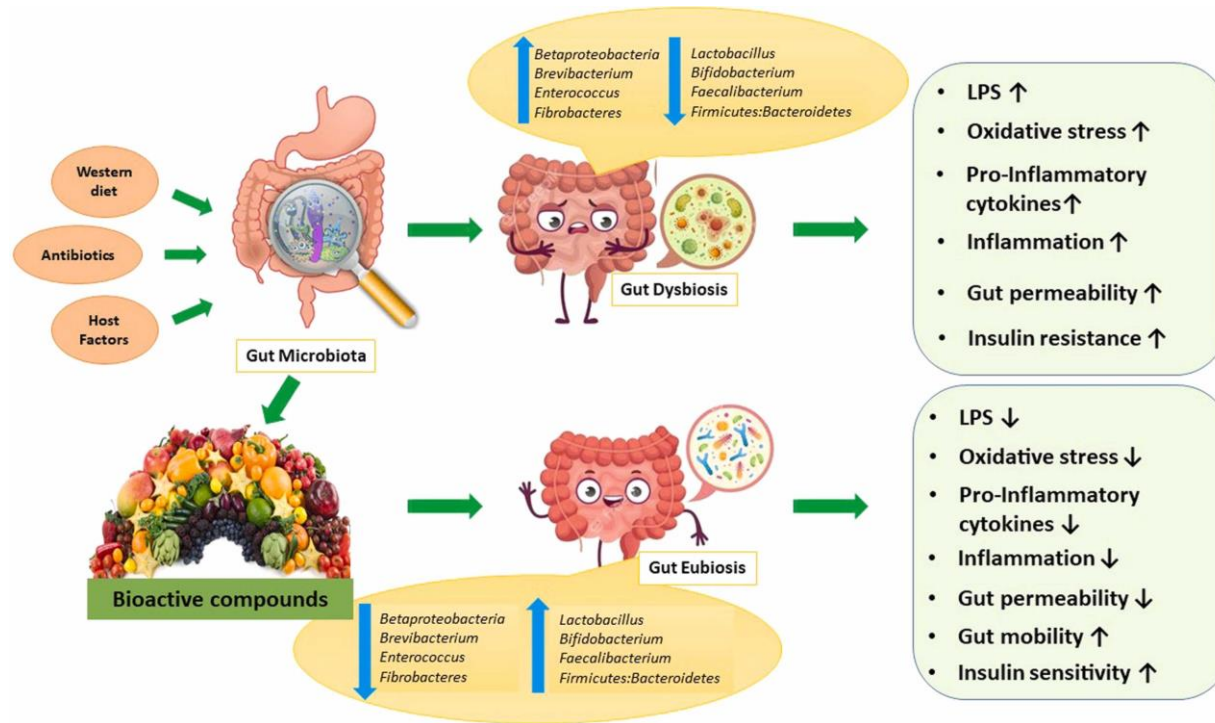


Kelola stres

Stres kronis dapat mengganggu produksi insulin. Coba teknik relaksasi.



USUS SEHAT, GULA DARAH TERJAGA.



“Metabolit yang diproduksi mikrobioma usus memengaruhi jalur metabolisme yang mengatur penyerapan glukosa dan sensitivitas insulin.

<https://doi.org/10.1016/j.biopha.2022.113148>



FIX YOUR GUT

1X SEBELUM SARAPAN

Start Strong

Mulai metabolismemu dan pertahankan tingkat energi yang tinggi.



1X SEBELUM TIDUR

Rest & Repair

Untuk perbaikan & regenerasi sel serta membantu mendapat tidur berkualitas.



Mix well and enjoy!



FILL THE GAP

TRIPLE OMEGA-3

EPA dan DHA mengurangi stres oksidatif dan peradangan sistemik, melindungi sel beta pankreas.
(<https://doi.org/10.3390/nu13072421>)


EPA 286 mg
DHA 214 mg
Anchovy, Sardines,
dan Mackerel



ALA
20 mg



Vit- E
(d-alpha tocopherol)
13mg

 Penyerapan Lebih Baik
AquaCelle® 3x lipat

1 softgel per hari
Usia 18 tahun ke atas



DOUBLE X

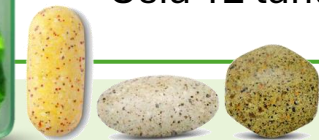
Konsumsi kunyit meningkatkan sekresi insulin dan sensitivitas insulin serta menurunkan resistensi insulin.
(<https://doi.org/10.3390/nu16213709>)

12 VITAMIN **10** MINERAL **22** KONSENTRAT
TUMBUHAN

PhytoProtect™ : kombinasi dari Rosemary, Turmeric dan Shopora Japonica yang telah dipatenkan*
Secara proaktif melindungi tubuh dari stres oksidatif dengan memerangi kelebihan radikal bebas.

*US Patent #9,517,249

2 set per hari
Usia 12 tahun ke atas



MAKE IT PERSONALIZED

-Nutrilite™ Dia-B Chrompic



Chromium picolinate, Gymnema sylvestre dan Vanadium mampu meningkatkan produksi dan efisiensi kerja insulin, sehingga tidak terjadi penumpukan gula di dalam darah.¹



Konsentrat Parsley sebagai fitonutrisi bermanfaat sebagai antioksidan untuk kesehatan hati.²



Garcinia cambogia mampu meningkatkan metabolisme karbohidrat.³



- 1 kapsul sehari
- Setelah makan
- Usia 12 tahun ke atas



Konsumsi NUTRILITE Dia-B Chrompic dan disertai dengan makanan **rendah kalori dan olahraga** untuk hasil yang lebih efisien.

¹Non-traditional Therapies For Diabetes: Fact Or Fiction. Elena Forouhar and Paul Sack. J Community Hosp Intern Med Perspect. 2012; 2(2); ²Effects Of Parsley (Petroselinum Crispum) On The Liver Of Diabetic Rats: A Morphological And Biochemical Study. Phytotherapy Research. Bolkent Et All. 2004; ³Long-term effects of *Garcinia cambogia*/Glucosaminan on weight loss in people with obesity, PLIN4, FTO and Trp64Arg polymorphisms. [Andrea Maia-Landim](#), et al. 2018



MAKE IT PERSONALIZED

-Nutrilite™ Carb Blocker 2



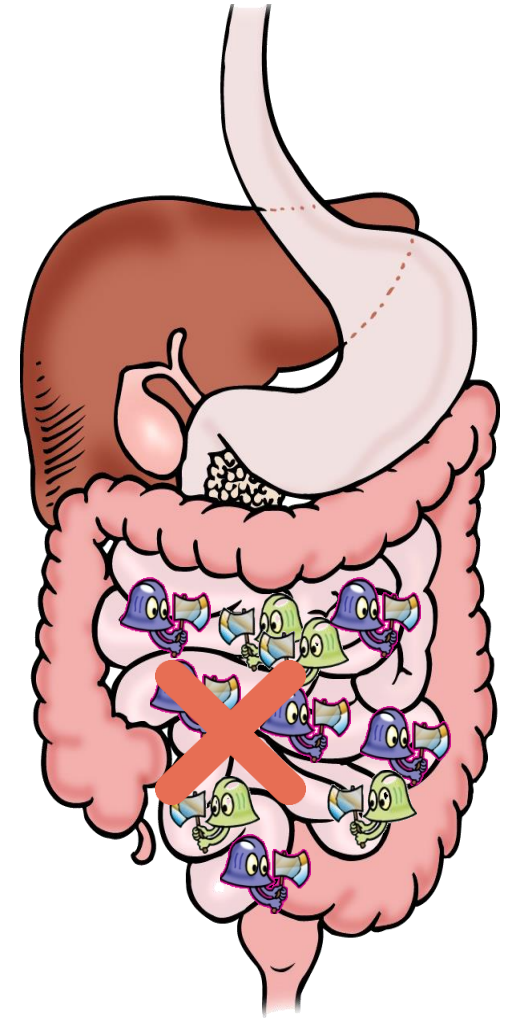
Phaseolamin dari white kidney bean mampu mencegah kerja enzim Alfa-amilase pemecah pati-patian (karbohidrat) di dalam usus halus.

Touchi dari kacang kedelai mampu mencegah kerja enzim Alfa-glukosidase pemecah gula di dalam usus halus.

- 3 tablet, jangan melebihi 9 tablet per hari
- Sebelum makan tinggi karbohidrat
- Usia 12 tahun ke atas



Penderita diabetes sebaiknya berkonsultasi dengan dokter dahulu, terutama jika membutuhkan insulin atau antihiperqlikemik oral. Menggabungkan suplemen bersama obat-obatan dengan efek serupa dapat menurunkan gula darah ke tingkat yang sangat rendah.



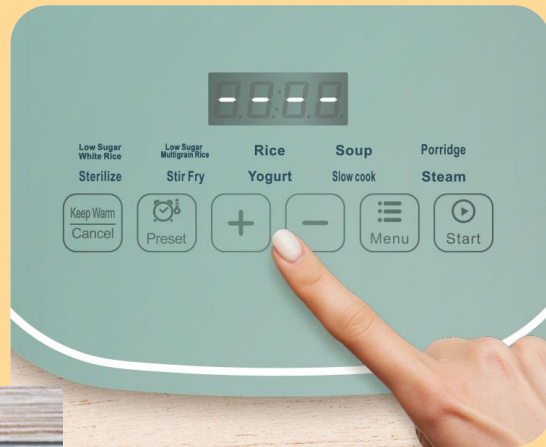
HEALTHY KITCHEN



UP TO
41%
STARCH REDUCTION



NOXXA LOW SUGAR RICE COOKER



Penanak nasi yang bisa
mengurangi hingga 41%
gula dari nasi putih
(SGS certified*).



*) SGS adalah lembaga internasional yang terkemuka untuk pengujian, inspeksi dan sertifikasi produk.

Wellness Begins with

HEALTHIER RICE

Test Result(s) :

Test Item(s)	Unit	Test Method(s)	Test Result(s) 001	LOQ
Protein	g/100 g	GB 5009.5-2016 I	2.41	-
Fat	g/100 g	GB 5009.6-2016 I	0.1	-
Moisture	g/100 g	GB 5009.3-2016 I	73.1	-
Ash	g/100 g	GB 5009.4-2016 I	0.085	-
Starch	g/100 g	GB 5009.9-2016 I	24.2	-

Calculate Result

Calculate Result(s) :

Calculate Item(s)	Unit	Calculate Method(s)	Calculate Result(s) 001
Carbohydrate	g/100 g	GB 28050-2011	24.3
Energy	kJ/100 g	GB 28050-2011	458

REGULAR RICE

Test Result(s) :

Test Item(s)	Unit	Test Method(s)	Test Result(s) 002	LOQ
Protein	g/100 g	GB 5009.5-2016 I	4.17	-
Fat	g/100 g	GB 5009.6-2016 I	0.1	-
Moisture	g/100 g	GB 5009.3-2016 I	53.8	-
Ash	g/100 g	GB 5009.4-2016 I	0.13	-
Starch	g/100 g	GB 5009.9-2016 I	40.9	-

Calculate Result

Calculate Result(s) :

Calculate Item(s)	Unit	Calculate Method(s)	Calculate Result(s) 002
Carbohydrate	g/100 g	GB 28050-2011	41.8
Energy	kJ/100 g	GB 28050-2011	785



NOXXA LOW SUGAR RICE COOKER

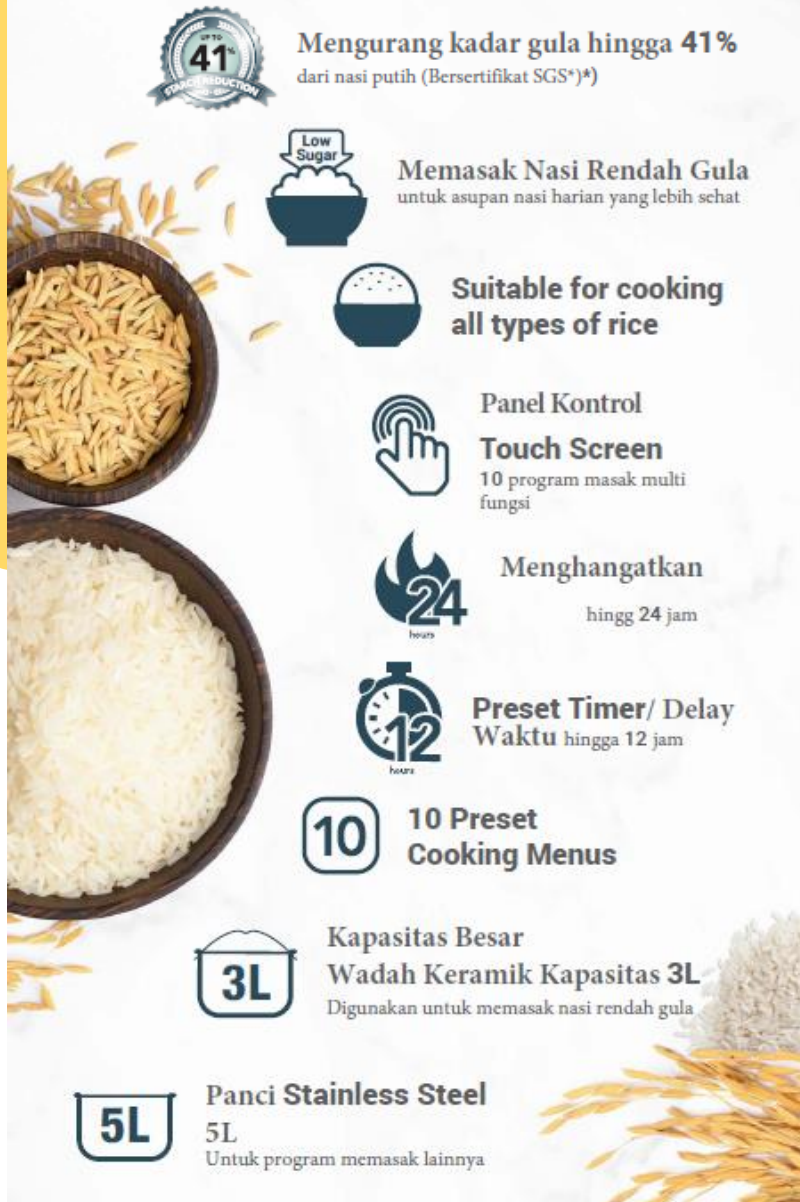


FITUR UNGGULAN

- Mengurangi hingga **41% gula** dari nasi putih
- Dilengkapi dengan 2 wadah (*inner pot*) yang berbeda untuk masakan yang lebih sehat

Menyiapkan makanan juga sangat mudah dengan **10 program memasak multifungsinya:**

- ✓ **Low Sugar White Rice**
- ✓ **Low Sugar Multigrain Rice**
- ✓ **Rice**
- ✓ **Soup**
- ✓ **Porridge**
- ✓ **Sterilize**
- ✓ **Stir Fry**
- ✓ **Yogurt**
- ✓ **Slow Cook**
- ✓ **Steam**



UP TO 41% SUGAR REDUCTION
Mengurangi kadar gula hingga **41%** dari nasi putih (Bersertifikat SGS*)*)

Low Sugar
Memasak Nasi Rendah Gula untuk asupan nasi harian yang lebih sehat

Suitable for cooking all types of rice

Panel Kontrol Touch Screen
10 program masak multi fungsi

Menghangatkan
hingga 24 jam

Preset Timer/ Delay Waktu hingga 12 jam

10 Preset Cooking Menus

Kapasitas Besar
Wadah Keramik Kapasitas **3L**
Digunakan untuk memasak nasi rendah gula

Panci Stainless Steel
5L
Untuk program memasak lainnya



Memasak 2x
lebih cepat
✓ Efisien di dapur
✓ Nutrisi maksimal

NOXXA Electric Multifunction Pressure Cooker



Waktu Masak

Lebih cepat dan otomatis.



Nutrisi

Nutrisi lebih terjaga dengan tekanan uap dan suhu yang stabil.



Rasa & Tekstur

Matang merata, rasa lebih kaya.



Kesehatan

Bisa masak tanpa minyak, cocok untuk diet dan anak.



nutribullet® Blender Combo

Teknologi

Precision Nutrition Extractor™ untuk penyerapan optimal.

Hasil tekstur

Halus, lembut, tidak berserat.

Variasi menu

Smoothie, sup panas, bone broth, saus, nut butter.

Bahan & ketahanan

Pitcher tahan panas, plastik high-performance.

Manfaat kesehatan

Mendukung *gut health & nutrisi harian.*

Cool Red Smoothie



 **nutrilite**



*notes :

- buah-buahan bisa dibekukan terlebih dahulu sesuai selera masing-masing
- jumlah scoop protein bisa lebih, disesuaikan dengan selera masing-masing

*foto hanya ilustrasi

AYO, SEGERA AKTIFKAN LAGI GAYA HIDUP SEHATMU
DAN IKUTI NUTRILITE™ VIRTUAL WORKOUT!



nutrilite™
Virtual Workout

CYCLING
99 KM

WALKING
39 KM

RUNNING
59 KM

HADIAH TOP 30 FINISHER (BERDASARKAN JARAK):



*) Diakhir periode.

Bagaimana cara mengikutinya? Yuk simak info berikutnya.

MEKANISME:



1. Berpartisipasi dalam promo DNFG Active ATAU beli produk NUTRILITE™ apa saja.



2. Mendapatkan 1 kartu dengan kode unik untuk mengikuti NUTRILITE™ Virtual Workout 2025.
1 INVOICE = 1 KUPON



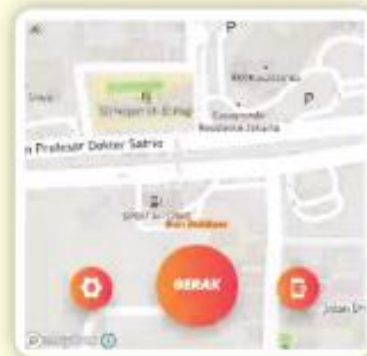
3. + Rp 99 ribu (sku 31771) bagi yang ingin medali* (pilihan).

*) Medali bisa diambil mulai Februari 2026 di store sesuai lokasi pemesanan.



PERIODE PENDAFTARAN: 1-30 NOVEMBER 2025

PERIODE WORKOUT: 1-21 DESEMBER 2025



6. Rekam aktivitas sesuai kategori dan selesaikan sampai *finish*.



5. Daftar event di aplikasi, masukkan kode unik registrasi dan pilih kategori *workout* (*Running, Cycling, Walking*).



4. Download aplikasi **GERAK**.



UNTUNG BESAR BERSAMA NEW BELANJA PINTAR

Mulai Perjalanan Sehatmu dengan Belanja Pintar

Program belanja rutin 6 bulan berturut-turut :

1. Mudah
2. Hemat
3. Fleksibel

Gak usah lagi takut kehabisan produk favoritmu!

MEKANISME NEW BELANJA PINTAR

Langganan New Belanja Pintar selama 6 bulan:

- ✓ Minimal ada 1 NUTRILITE™ Hi-Protein dalam paketmu.
- ✓ Total belanja minimal Rp 800 ribu dan maksimal Rp 20 juta.
- ✓ Dapatkan 100% kupon cashback (tanpa PV/BV) di bulan keenam.



Berlaku untuk **semua produk NUTRILITE™** dan **ARTISTRY™ Vitamin C+HA3 Serum.**

TUTORIAL NEW
BELANJA PINTAR



Scan *barcode* atau klik link ini:

<https://contenthub.amway.id/belanja-pintar>



KUNJUNGI AMWAY STORE



- Product Experience
- Health & beauty check
- Consultation
- Event & Activities



Download materi training

Amway Content Hub > Bisnis > Training > Nutrilite

The screenshot shows the Amway Content Hub interface. At the top, the Amway logo is on the left, followed by navigation tabs for 'Content H...', 'Training', 'Amagram', 'Produk', 'Bisnis', and 'Masuk'. A search bar with the placeholder 'Cari publikasi...' is located between 'Training' and 'Amagram'. The 'Bisnis' tab is highlighted with a purple border. A dropdown menu is open from 'Bisnis', listing various categories: Music, Core Plus, Pelanggan Prioritas, Ezyincentive & Sharebar, Kliping Berita, Sertifikat & Penghargaan, Amway Business Owner (ABO), Training (highlighted with a purple border and a mouse cursor), Pedoman Bisnis, Panduan eCommerce, MARKETING ADVISOR, and Service Center. Below the navigation, the breadcrumb path 'Home / Bisnis / Training' is visible. A 'Kembali' button with a left arrow is present. A row of category tiles includes 'NUTRILITE' (circled in red), 'ARTISTRY', 'PERSONAL CARE', and 'HOME'. Below this, the 'Training' section is titled 'Training' with '2 items' listed. Two training items are shown: 'In-House Training AMWAY Pelaporan Pajak untuk ABO' and 'Ketentuan NPWP WP Lama dan Baru'.

Amway

Content H... Training Cari publikasi... Amagram Produk **Bisnis** ... Masuk

Filter

Format Konten

- PDF
- Video
- Youtube Video
- Music
- Brochure

Home / Bisnis / Training

← Kembali

NUTRILITE ARTISTRY PERSONAL CARE HOME

Training

2 items

DDTC In-House Training AMWAY Pelaporan Pajak untuk ABO

Amway Academy Ketentuan NPWP WP Lama dan Baru

Media Sosial

Instagram



@amwayid



@nutrilite_id



YouTube Amway Indonesia

Konsultasi

<https://tanyaaja.amway.id/>

Admin Training – 0811 9700 032

#TanyaAja

Waktu konsultasi:

Senin - Sabtu: 10:00 - 17:00 WIB

Mulai Chat



Admin Training

+62 811-9700-032

About

TEXT ONLY. Ajukan pertanyaan mengenai kecantikan dan kesehatan ke Trainer Amway. Senin-Jumat 08.00-17.00





**terima
kasih**