



Tanya Jawab

 **nutrilite**

Hi Protein



DISCLAIMER

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

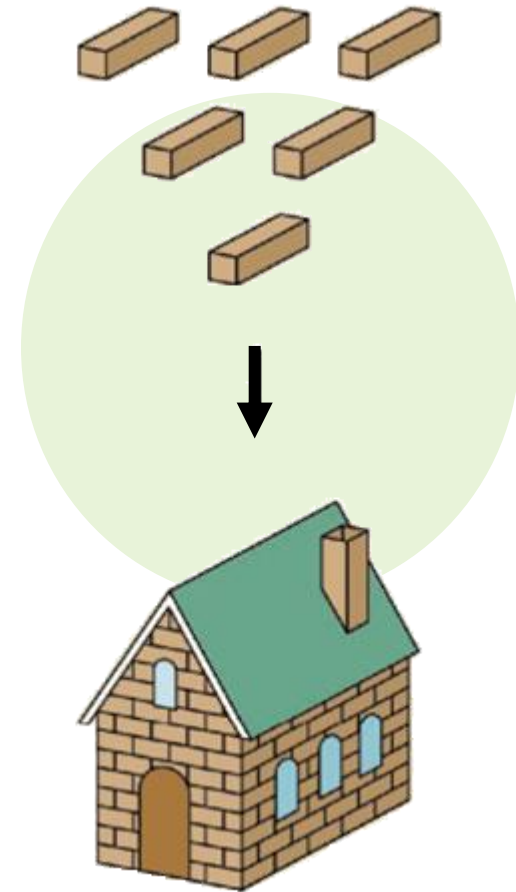
Training ini juga tidak memberikan saran untuk konsumsi, menghentikan obat ataupun menggantikan obat, tidak menggantikan saran/ diagnosa/ perawatan/ terapi/ pengobatan dari tenaga medis.

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



Apa itu Protein?

Protein merupakan **zat pembangun tubuh**. Ibarat rumah, protein adalah batu bata yang menyusun setiap bagian ruangan didalam rumah.



Why Protein?

Protein memiliki peranan luas di dalam tubuh



Bahan baku enzim,
membantu reaksi
kimia di dalam
tubuh



Pengaturan DNA



Penyusun daya
tahan tubuh



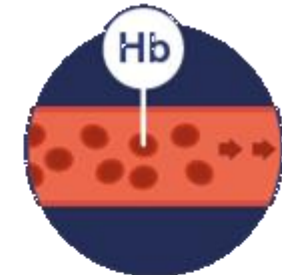
“mengisi” massa
otot



Bahan baku
pembentukan dan
regenerasi sel-sel



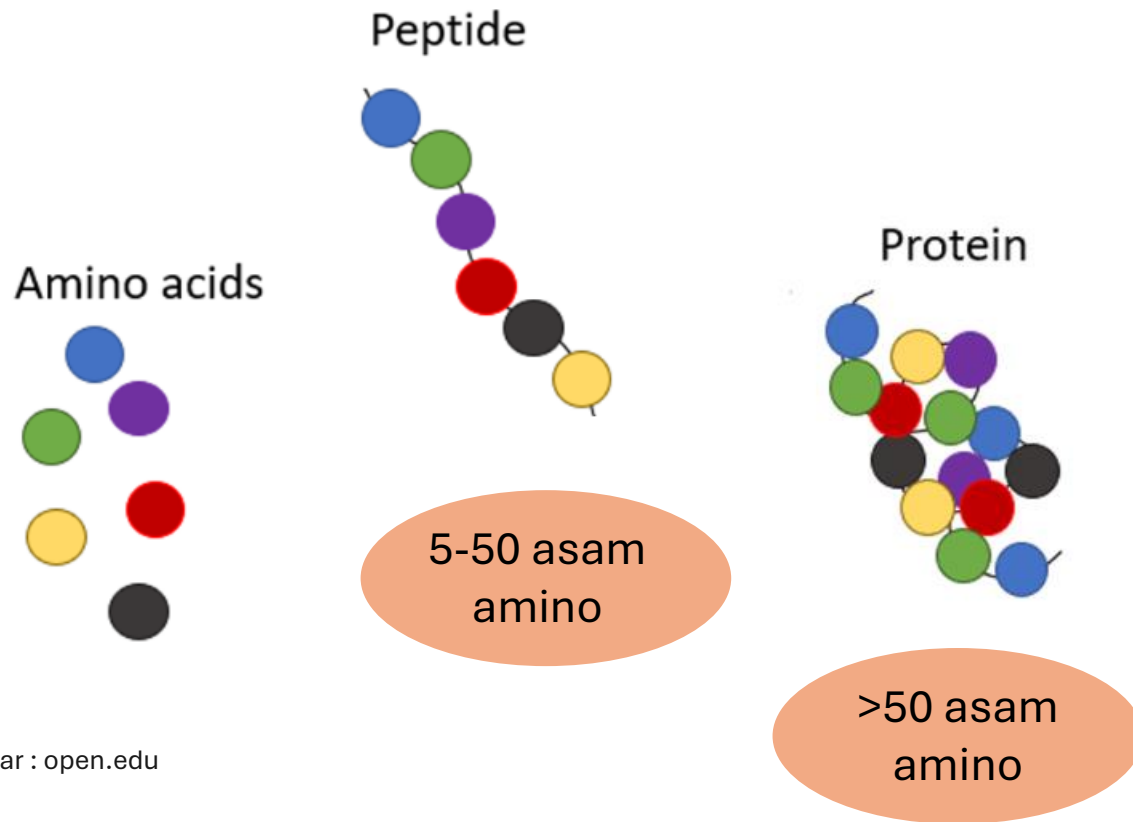
Produksi hormon,
pengatur fungsi
tubuh



Komponen sel
darah & “alat
transportasi”



Protein & asam amino



Tubuh terdiri atas ribuan protein berbeda dengan berbagai tugas

Tiap protein terdiri atas rantai asam amino yang berbeda-beda susunannya.

Tubuh membutuhkan 20 asam amino untuk berfungsi dengan baik.

Gambar : open.edu

asam amino

ESENSIAL

Didapat dari makanan karena tidak bisa dihasilkan tubuh

Phenylalanine

Threonine

Valin

Methyonine

Thryptophan



Leusin

Isoleusin

Histidine

Lysine

NON- ESENSIAL

Dibentuk tubuh



ALANINE

ARGININE

ASPARAGINE

ASPARTIC ACID

CYSTEINE

GLUTAMIC ACID

GLUTAMINE

GLYCINE

PROLINE

SARINE

TYROSINE

Semua butuh Protein



Diolah dari

- World Health Organization
- Malaysian Recommended Nutrient Intakes (RNI) 2017
- Carbone JW, Pasiakos SM. Dietary Protein and Muscle Mass: Translating Science to Application and Health Benefit. *Nutrients*. 2019 May 22;11(5):1136. doi: 10.3390/nu11051136. PMID: 31121843; PMCID: PMC6566799.

Sumber Protein

1 gelas susu sapi

7 g protein **4 g lemak**

2 potong tempe

5 g protein

10g lemak

1 potong daging sapi

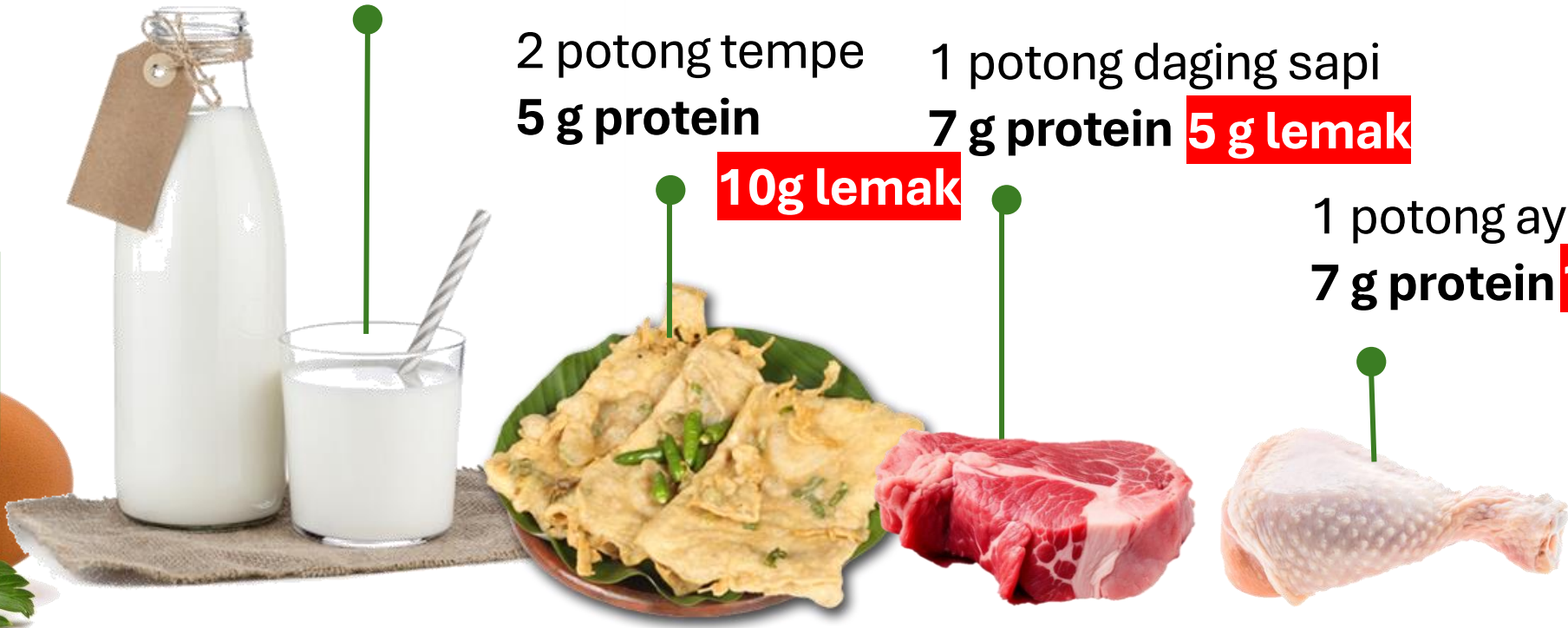
7 g protein **5 g lemak**

1 potong ayam

7 g protein **13 g lemak**

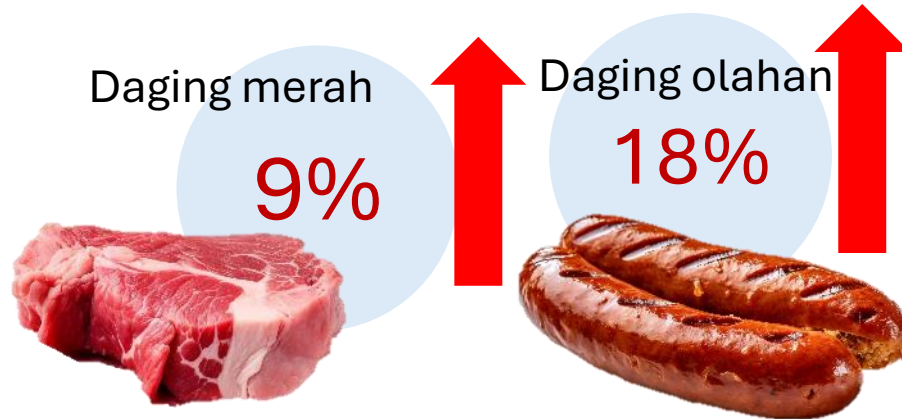
1 butir telur
6 g protein

5 g lemak



Penting jadinya menyeimbangkan sumber asupan protein kamu

Konsumsi **TINGGI PROTEIN HEWANI** dihubungkan dengan gangguan **KARDIOVASKULAR**¹



Mengganti protein hewani dengan protein nabati dapat menurunkan mortalitas^{2,3}



Sumber:

1. <https://www.victorchang.edu.au> (2022)

2. Mariotti F. (2019). Animal and Plant Protein Sources and Cardiometabolic Health. *Advances in nutrition* (Bethesda, Md.), 10(Suppl_4), S351–S366.

<https://doi.org/10.1093/advances/nmy110>

3. International Lipid expert panel, F. Zhubi-Bakija et al. / *Clinical Nutrition* 40 (2021)

Keunggulan Protein Nabati

Rendah lemak
jenuh
dibandingkan
hewani.



Memiliki potensi
mengontrol
tekanan darah,
kolesterol dan gula
darah.^{1,2}

1. Lee, K. W., Loh, H. C., Ching, S. M., Devaraj, N. K., & Hoo, F. K. (2020). Effects of Vegetarian Diets on Blood Pressure Lowering: A Systematic Review with Meta-Analysis and Trial Sequential Analysis. *Nutrients*, 12(6), 1604. <https://doi.org/10.3390/nu12061604>
2. Jafari, S., Hezaveh, E., Jalilpiran, Y., Jayedi, A., Wong, A., Safaiyan, A., & Barzegar, A. (2022). Plant-based diets and risk of disease mortality: a systematic review and meta-analysis of cohort studies. *Critical reviews in food science and nutrition*, 62(28), 7760–7772. <https://doi.org/10.1080/10408398.2021.1918628>

**berawal dari
PROTEIN
jadi fondasi kamu
setiap hari**



**WORLD'S NUMBER ONE
selling PROTEIN
SUPPLEMENTS BRAND**

GlobalData

<http://gdretail.net/amway-claims/>

Nutrilite™ Hi-Protein

KOMBINASI UNIK *TRI-BLEND*



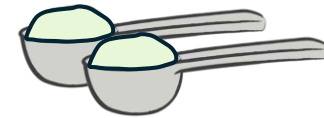
PROTEIN TUMBUHAN

Bebas laktosa dan dapat dikonsumsi vegetarian*, dan non-GMO.

Mengandung **9** asam amino esensial yang tidak dapat diproduksi tubuh.

PDCAAS = 1, penyerapan protein yang optimal.

Menyediakan **17g protein** dalam setiap sajian.*



Dua sajian Nutrilite Hi-Protein* memenuhi

56% kebutuhan protein per hari.

Dapat dikonsumsi mulai usia 1 tahun



*) Hi-Protein All Plant

PDCAAS: Protein digestibility-corrected amino acid score

Pilih Rasa *Favoritmu*



Berry

Per sajian: 

150 kkal

13 gr protein

346 mg kalsium

56 mg vitamin C

- ✓ Mendukung asupan kalsium dan vitamin C.
- ✓ Rasa yang menyegarkan.



Chocolate

Per sajian: 

100 kkal

15 gr protein

121,12 mg kalsium

- ✓ Rendah kalori.
- ✓ Dengan rasa coklat asli.



Green Tea

Per sajian: 

150 kkal

15 gr protein

384 mg kalsium

- ✓ Cocok untuk dewasa aktif.
- ✓ Mendukung asupan kalsium.

Penuhi kebutuhan gizi seimbangmu bersama



Foundational Health

Usus yang sehat fondasi
kesehatan tubuh optimal



Booster

Mengisi gap nutrisi



Functional Health

Personalisasikan sesuai
kebutuhan

The Amway logo is positioned at the top center of the image. It features the word "Amway" in a black, sans-serif font, with a horizontal line underneath the letters.

Amway

The NutraLITE DAILY Nutrition logo is located in the center of the image. It features the word "nutraLITE" in a small, green, sans-serif font, followed by "DAILY" in a large, bold, green, sans-serif font, and "Nutrition" in a medium-sized, green, sans-serif font. A small green leaf icon is placed between "nutraLITE" and "DAILY", and another small green leaf icon is placed between "DAILY" and "Nutrition".

nutraLITE
DAILY
• Nutrition

The words "Thank You" are written in a large, black, cursive script font. They are positioned on the left side of a large, white, rounded rectangular box that occupies the middle section of the image. The background of the entire image is a soft-focus landscape with a warm, orange and yellow sky, fluffy white clouds, and a green field with rolling hills and a line of trees in the distance. Several small white birds are scattered across the sky.