

Welcome New ABO!

How To Be Healthy : WHAT YOU NEED TO KNOW FIRST



sampai usia
berapa ingin
hidup?

sampai usia
berapa ingin
sehat?

LIFESPAN & HEALTHSPAN



TOP 3 PTM



52.2% kematian akibat
Penyakit Tidak Menular (PTM)



LIFESPAN & HEALTHSPAN

Periode hidup yang dijalani

Fokus pada memperpanjang usia hidup

Tanpa mementingkan pencegahan penyakit kronis & disabilitas

Treatment pasca sakit



Periode hidup yang dijalani dalam kondisi kesehatan yang baik.

Fokus pada memperpanjang masa sehat

Berupaya mencegah penyakit & memiliki hidup berkualitas

Membangun gaya hidup berkualitas untuk mencegah penyakit



SEBERAPA BESAR GAYA HIDUP MENENTUKAN HEALTHSPAN KAMU?

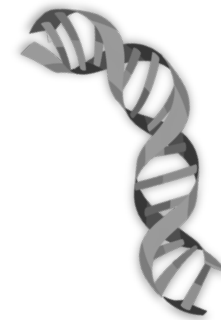
Sebuah studi dalam **BMJ Evidence-Based Medicine** di tahun 2024 menemukan bahwa :



GAYA HIDUP SEHAT

berpotensi mengurangi risiko
kematian akibat genetis sebesar

62%



Bawaan genetis
meningkatkan
21% risiko
kematian*



**GAYA HIDUP
TIDAK SEHAT**
meningkatkan risiko
kematian subedar

78%

TREN GAYA HIDUP Di Indonesia



2 dari **5**
orang dewasa
tidak memenuhi
rekomendasi
aktivitas fisik*



9 dari **10**
orang Indonesia
tidak memenuhi
rekomendasi
sayur & buah**



1 dari **2**
orang Indonesia
mengonsumsi
minuman manis
setidaknya 1x
perhari



2 dari **5**
orang Indonesia
konsumsi makanan
berlemak
setidaknya 1x
sehari

Survey Kesehatan Indonesia, 2023

* 150 menit olahraga perminggu

** 5 porsi sehari, WHO

MANUSIA & FASE HIDUPNYA

bayi

- Tumbuh kembang pesat
- Otak & saraf



anak- anak

- Tumbuh kembang
- Otak & saraf



remaja

- Tumbuh kembang pesat
- Pubertas



dewasa

- Menabung massa otot & tulang
- Menjaga metabolisme tubuh yang sehat
- Hamil & Menyusui



lansia

- Mencegah pengeroposan tulang
- Menjaga metabolisme tubuh yang sehat
- Menjaga imunitas tubuh



KEBUTUHAN NUTRISI DASAR SEIMBANG

Kandungan Nutrisi
Isi Piringku

MAKRONUTRIEN

Protein, Karbohidrat & Lemak

MIKRONUTRIEN

Berbagai Vitamin dan Mineral

FITONUTRIEN

Komponen nutrisi dari tumbuh-tumbuhan



Panduan Porsi
Isi Piringku

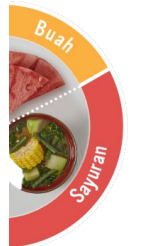


$\frac{1}{2}$ piring

makanan pokok,
lauk pauk

$\frac{1}{2}$ piring

sayur, buah



Air putih

Konsumsi minimal 8 gelas per hari

PROTEIN SEBAGAI FONDASI

1 porsi protein hewani
7 g protein



1 porsi protein nabati
6 g protein



- Regenerasi sel
- Pembentuk struktur tubuh
- Hormon & Enzim
- Immunoprotektor
- Menjaga keseimbangan pH tubuh
- Retensi cairan



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.

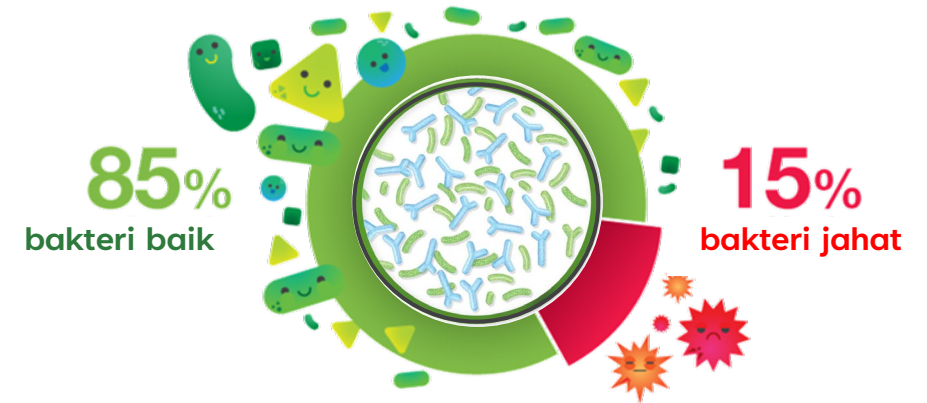
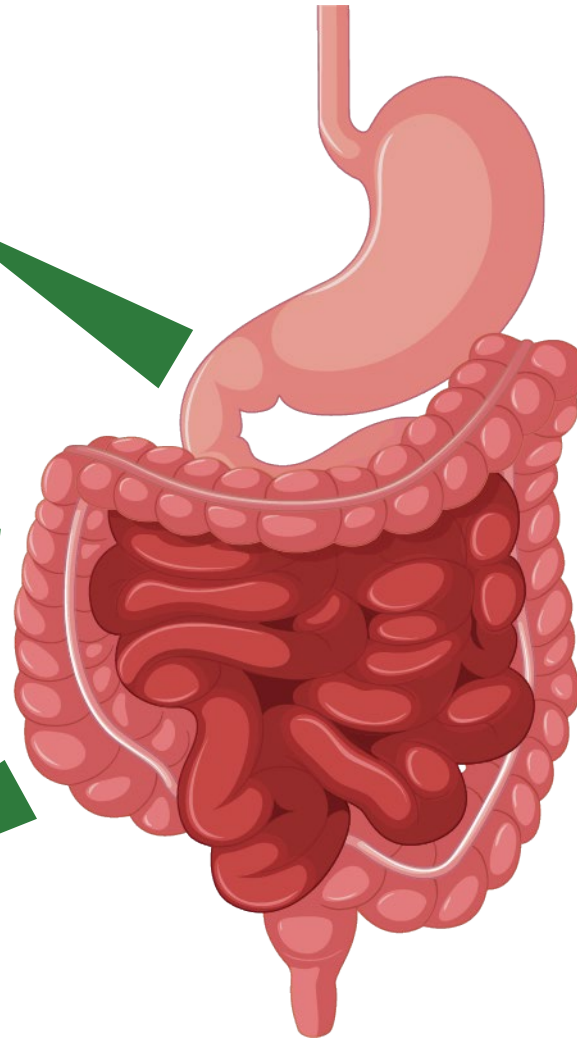
PERANAN PENTING SISTEM PENCERNAAN MENDUKUNG HEALTHSPAN

Mencerna
makanan



imunitas
tubuh ada
di usus

90% produksi
hormon
serotonin

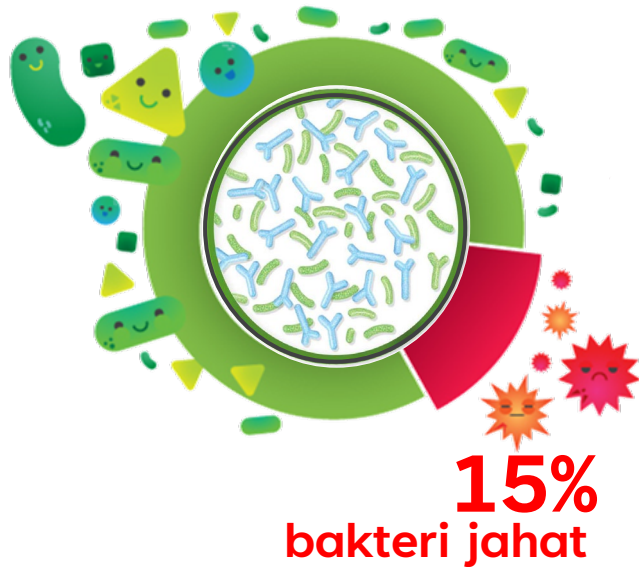


Tempat tinggal
triliunan mikrobioma
yang mempengaruhi
kesehatan

KESEIMBANGANNYA
PERLU DIJAGA!

PENELITIAN PENDUKUNG MANFAAT MIKROBIOMA

85%
bakteri baik



15%
bakteri jahat

Membantu mencerna makanan & menghasilkan vitamin¹

Bersama serat & protein menghasilkan senyawa metabolit bermanfaat bagi kesehatan tubuh^{1,2}

Mendukung fungsi imunitas tubuh¹

Mengontrol respons inflamasi^{1,2}

Mendukung kesehatan metabolik tubuh^{1,2}

Mendukung kesehatan mental³

Berkontribusi pada pengelolaan berat badan²

Mendukung performa atletik⁴

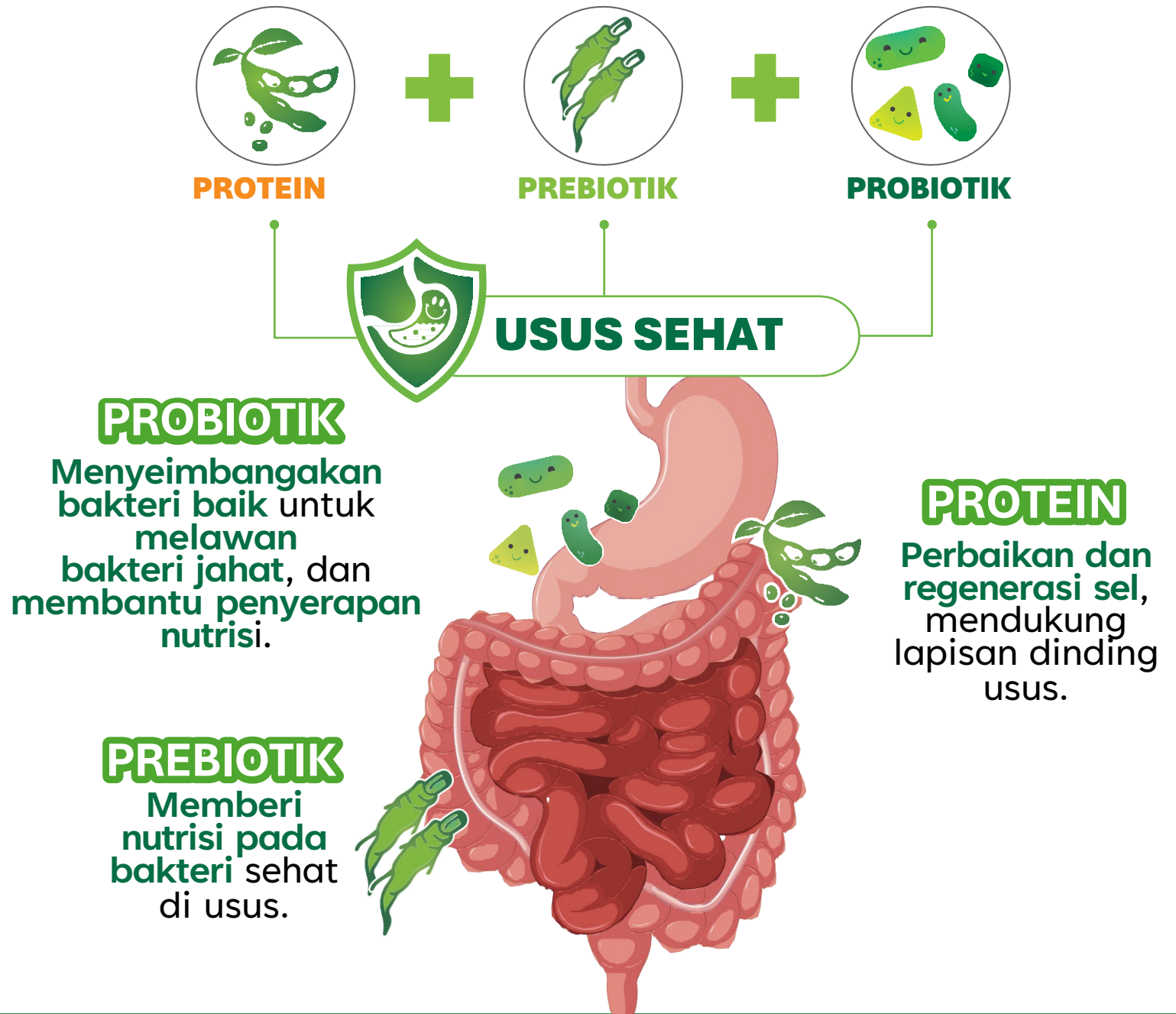
1. [What Is Your Gut Microbiome?](https://www.clevelandclinic.org/health/what-is-your-gut-microbiome) (clevelandclinic.org)

2. Noor, J., Chaudhry, A., Batool, S., Noor, R., & Fatima, G. (2023). Exploring the Impact of the Gut Microbiome on Obesity and Weight Loss: A Review Article. *Cureus*, 15(6), e40948. <https://doi.org/10.7759/cureus.40948>

3. Rogers, G. B., Keating, D. J., Young, R. L., Wong, M. L., Licinio, J., & Wesselingh, S. (2016).

4. Scheiman, J., Luber, J. M., Chavkin, T. A., MacDonald, T., Tung, A., Pham, L. D., Wibowo, M. C., Wurth, R. C., Punthambaker, S., Tierney, B. T., Yang, Z., Hattab, M. W., Avila-Pacheco, J., Clish, C. B., Lessard, S., Church, G. M., & Kostic, A. D. (2019). Meta-omics analysis of elite athletes identifies a performance-enhancing microbe that functions via lactate metabolism. *Nature medicine*, 25(7), 1104–1109. <https://doi.org/10.1038/s41591-019-0485-4>

INI YANG DIBUTUHKAN USUS & MIKROBIOMANYA



ALASAN KAMU BUTUH SUPLEMENTASI



Akses terhadap makanan bergizi terbatas

Pola aktivitas tidak mendukung

Kondisi kebutuhan khusus

**SUDAHKAH KEBUTUHAN GIZI KAMU
TERPENUHI?**





NutraLITE is the World's No. 1 selling vitamins & dietary supplements brand

Source : GlobalData

Selama 90 tahun telah
"Best of Nature, Best of Science"



10 – 90 tahun kedepan
"Plant Powered Wellness"



- Merek vitamin & suplemen harian terkemuka
- Membantu memenuhi kekosongan nutrisi
- Fitonutrisi

- Memiliki dampak terbesar pada Kesehatan Manusia, dengan Tanaman
- Meningkatkan Kualitas Hidup & Rentang Kesehatan
- Nutrisi yang presisi



nutrilite™
DAILY • **Nutrition**

Menyediakan nutrisi penting sebagai **awal** untuk memenuhi kebutuhan nutrisi harian secara lengkap



It All Starts From The Gut

Semua berawal dari usus



Nutrilite™ Hi-Protein



BPOM RI ML 232009018227

KOMBINASI UNIK *TRI-BLEND*



PROTEIN TUMBUHAN

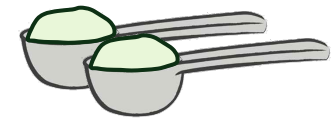
Bebas laktosa dan dapat dikonsumsi vegetarian*, dan non-GMO.



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.

*) Hi-Protein All Plant

PDCAAS: Protein digestibility-corrected amino acid score

Nutrilite™ Hi-Fiber



- **3 sumber alami serat** (ekstrak chicory, guar gum, dan maltodextrin).
- **4 gram serat** setiap sachetnya.
- Menyumbang kebutuhan **serat larut dan tidak larut** bagi tubuh.
- **Inulin**, salah satu prebiotik yang mendukung pertumbuhan bakteri baik di usus.

BPPOM RI ML : 867009023227

Nutrilite™ Minuman Rasa Buah mengandung Lactobacillus*



23billion* good bacteria

(Colony Forming Unit) per serve



**4 probiotic
strains**



**2.5 gram
prebiotic**



arrive alive



**stick-to-the-gut
technology**

*within 6-months shelf life

Konsumsi **DAILY Nutrition FOR GUT**

2x sehari untuk Sehat Optimal

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!

*Tidak disarankan dicampur dengan air panas

PENUHI KEBUTUHAN GIZI PERSONALMU DARI AWAL HINGGA SETERUSNYA!



Menyeimbangkan



Mengisi *gap* nutrisi



Personalisasikan

Sukses bersama



Coba produk



Tahu produk



Cerita produk



Jual produk

Sukses bersama



Kunjungi Store
AMWAY
Di Kotamu!

Belanja Online



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



Tahu produk

Konten Sosial Media & Edukasi



bit.ly/kontendnfg

Jadwal Training



<https://contenthub.amway.id/amagram>

Tanya Aja Tentang Produk



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