



**Segudang Manfaat
Puasa untuk Sehat
Optimal**

DISCLAIMER

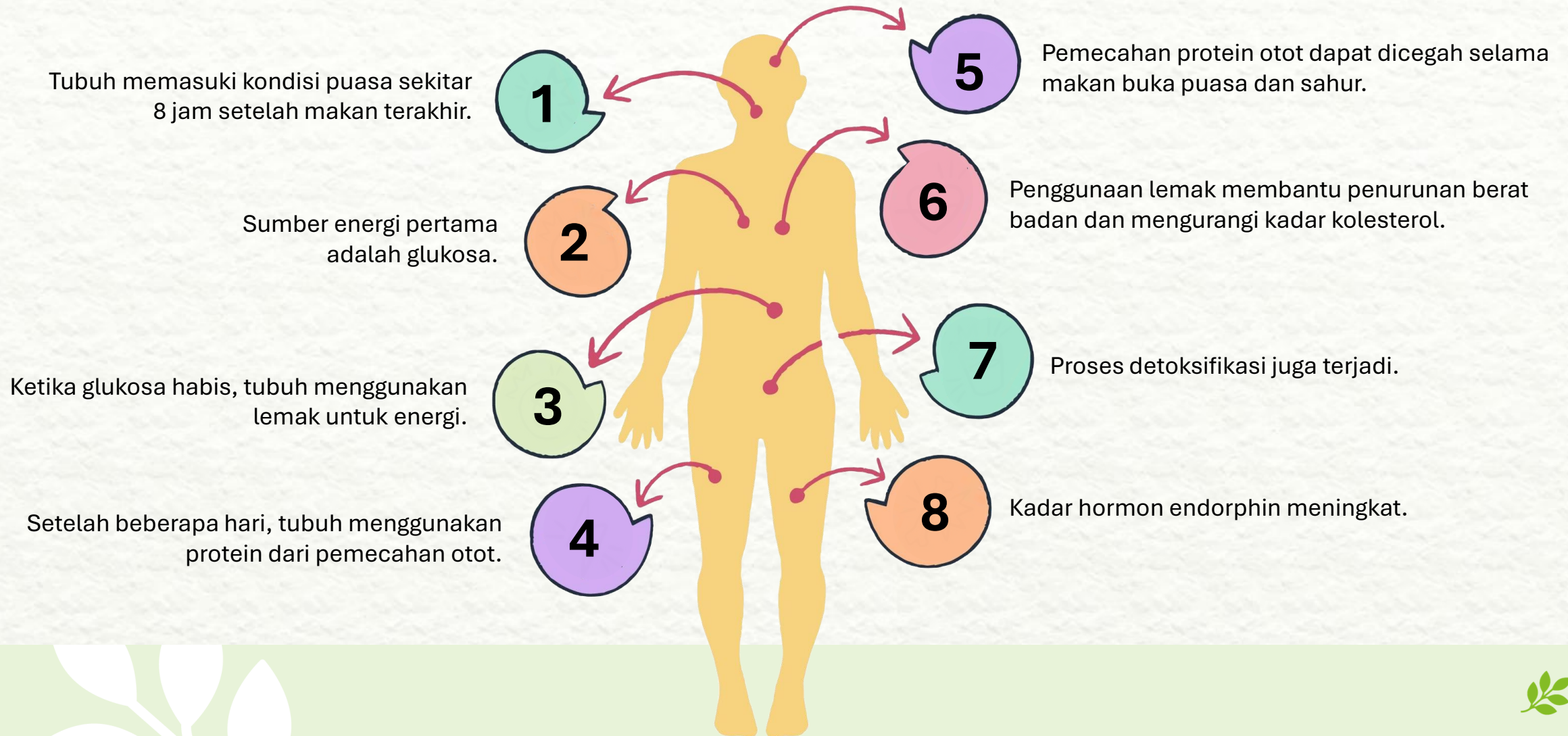
Training ini bertujuan memberikan edukasi, informasi dan/ atau pengetahuan umum, bukan sarana untuk mendiagnosa/ menyembuhkan/ mengobati penyakit dan/ atau kondisi medis apapun.

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.



Ketika berpuasa, apa yang terjadi pada tubuh?



Manfaat puasa bagi pencernaan



1

Mengistirahatkan sistem pencernaan

2

Regenerasi sel (*Autophagy*) yang membantu meningkatkan sekresi lendir oleh sel goblet kolon, menjaga komposisi mikrobiota usus, dan mencegah peradangan.

3

Menurunkan peradangan

4

Merawat usus



Puasa dan mikrobioma usus

Puasa dapat menyebabkan **perubahan signifikan pada mikrobioma usus**, meningkatkan produksi asam lemak rantai pendek (SCFA), menurunkan kadar lipopolisakarida yang beredar, dan mencegah obesitas serta risiko metabolik.

(Karakan, 2019 ; Guo et al., 2021)

Meningkatkan *Lactobacillus* dan *Bifidobacteria* serta keanekaragaman bakteri, menurunkan peradangan dan meningkatkan produksi beberapa metabolit seperti asam lemak rantai pendek (SCFA).

Kadar serum butirrat pada kelompok puasa meningkat secara signifikan setelah 1 bulan.

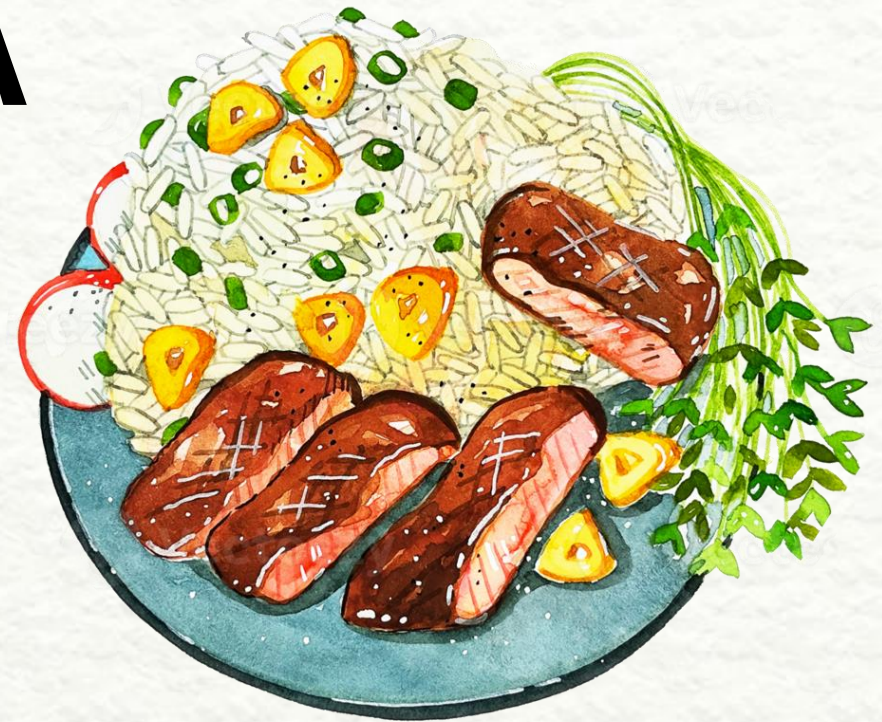
(Mousavi et al, 2022)



KEBUTUHAN GIZI PUASA

VS

KEBUTUHAN TIDAK PUASA



Pola makan dan mikrobioma usus

Selama Ramadan, perubahan pola makan dapat menyebabkan perubahan pada mikrobioma usus.

(Beli et al, 2018; Su et al, 2021; Ali et al., 2021)



Pola makan dan mikrobioma usus

Serat memiliki efek tertinggi pada keragaman mikroba dan profil metabolik.

(Garcia-mantrana et al., 2018)

Asupan protein yang rendah mengurangi konsentrasi bakteri yang mengandung butirrat seperti *lactobacilli*, *bifidobacteria*, dan bakteri *sakarolitik*.

(Zhao et al., 2019)



90% Usus halus “bertanggung jawab”
atas proses pencernaan.

Mikrobioma Sehat

=

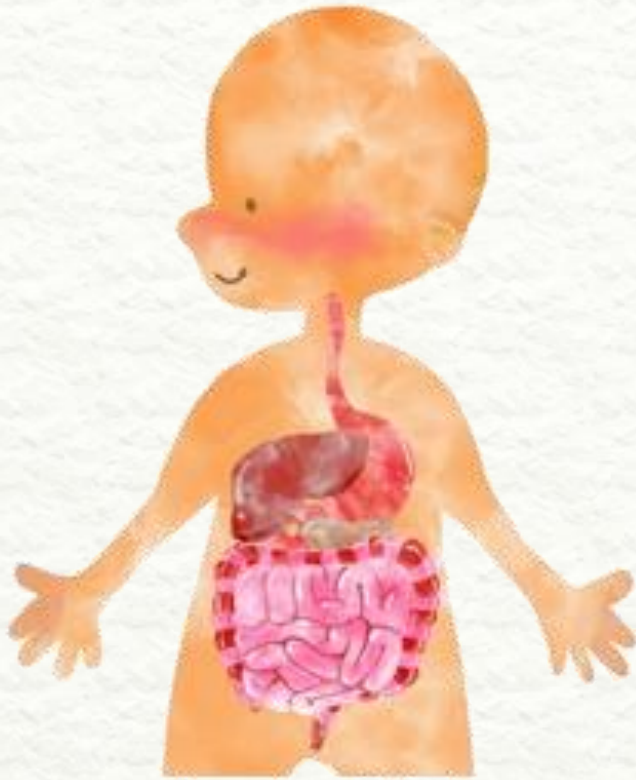
Usus Sehat

=

Penyerapan Nutrisi Optimal



Tips puasa untuk sehat optimal*



- 1 Konsumsi makanan kaya serat
- 2 Cukupi kebutuhan protein harian
- 3 Hidrasi cukup
- 4 Menghindari karbohidrat sederhana
- 5 Konsumsi suplemen berkualitas



nutrilite™
DAILY
• **Nutrition**
FOR GUT



NUTRILITE IS THE WORLD'S #1
Selling Protein Supplements Brand
(GlobalData, 2023)



*Your Best GUT SOLUTION,
Backed by Science*
#AllStartsFromGut



Nutriline™ Hi-Protein

Konsumsi protein nabati secara teratur meningkatkan keragaman mikrobioma usus.



nutrilite™
WORLD #1
(GlobalData, 2023)
SELLING PROTEIN SUPPLEMENTS BRAND



Satu sajian (2 scoop) menyediakan **17g protein** dan semua **9 asam amino esensial** yang dibutuhkan tubuh.



Mendukung **perbaikan & regenerasi sel** secara keseluruhan, dan mendukung **lapisan usus**.



Protein **berkualitas tinggi**.

PDCAAS
Protein Digestibility Corrected
Amino Acid Score Complete Protein = **1**  Complete Protein



Menjaga **massa otot** dan memberi rasa **kenyang lebih lama**



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

*) Hi-Protein All Plant
BPOM RI ML 232009018227



Nutrilite™ Hi-Fiber



BPPOM RI ML : 867009023227

- **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.



Nutrilite™ Minuman Rasa Buah mengandung Lactobacillus*



23 milyar
bakteri baik**
(*Colony Forming Unit*) per sajian.

4 strain probiotik.

2.5 gram
prebiotik.

Dalam bentuk
serbuk***.



BPOM RI ML 270982003700174



Arrive Alive:
secara alami tahan
terhadap cairan
asam lambung
dan empedu.

**Stick-To-The-Gut
Technology:**
Mengisi dinding
usus dengan bakteri
baik, mencegah
bakteri jahat
berkembang biak.

*) Dilengkapi campuran bakteri asam laktat lainnya (*Bifidobacterium Lactis* & *Bacillus Coagulans*).

**) Dalam masa simpan 6 bulan

***) Memastikan bakteri tetap hidup hingga mencapai usus





Anjuran konsumsi

1x sebelum sahur

KICK START METABOLISM

1x berbuka puasa

REPLENISH & REPAIR

RESEP NUTRILITE DAILY NUTRITION FOR GUT

Ukuran Porsi yang Disarankan:



Mix well and enjoy!



Contoh mealplan

19.30

- Nasi
- Udang saus tiram
- Tumis brokoli wortel



03.00

- **2 Scoop Hi-Protein**
- **1 Saset Hi-Fiber**
- **1 Saset Probiotic**



18.00

- **2 Scoop Hi-Protein**
- **1 Saset Hi-Fiber**
- 3 Buah kurma + takjil



03.30

- Nasi
- Sup sayuran bakso ikan
- Telur gulung
- Apel

Kebutuhan kalori sesuai masing-masing individu

Jam hanya referensi, sesuaikan dengan daerah masing-masing

Konsumsi Nutrilite lainnya sesuai dosis anjuran



Penuhi kebutuhan gizi personalmu dari awal hingga optimal!

 **DAILY**
Nutrition
FOR GUT



Berawal dari usus



Mengisi *gap* nutrisi



Sesuaikan dengan
kebutuhanmu



Nutriline Salmon Omega-3 Complex



POM SI 044 512 011



1 softgel = 300mg omega-3
(180 mg EPA : 120 mg DHA)

Asam lemak esensial yang berperan penting dalam menjaga kesehatan jantung dan melancarkan peredaran darah.



BERASAL DARI 4 MACAM IKAN

Salmon, Anchovies, Mackarel, Sarden yang kaya dengan asam lemak Omega-3 dan dikembangkan dengan ramah lingkungan di Perairan Fjord, Norwegia dengan arus Humboldt yang kaya nutrisi.



MENGANDUNG VITAMIN E SEBAGAI ANTIOKSIDAN

Secara alami menjaga kualitas minyak ikan yang dikandung dan juga baik untuk melawan radikal bebas di dalam tubuh.

 **WORLD#1** SELLING OMEGA SUPPLEMENTS BRAND
(GlobalData, 2023)



Nutrilite Double X

12 vitamin esensial + 10 mineral esensial
dan 22 konsentrat tumbuhan dari buah dan sayuran yang bermanfaat untuk menjaga kesehatan.



Ukuran tablet relatif kecil sehingga lebih mudah ditelan.

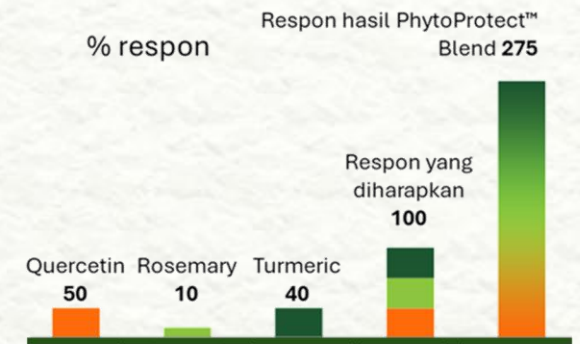
nutrilite[™] WORLD #1 SELLING MULTIVITAMIN MULTIMINERAL
with Phytonutrients from Five Phytonutrient Color Groups
(GlobalData, 2023)



Berry Blend

Campuran fitonutrisi berwarna ungu yang baru dan disempurnakan.

PhytoProtect[™],
campuran ekstrak tumbuhan dan berpaten* yang diformulasikan untuk pertahanan antioksidan alami menangkal radikal bebas berlebihan.**



*Paten AS #9,517,249.

**Hasil uji laboratorium.



Nutrilite Wheat Germ E



POM SI. 024 302 521

- Mengandung **35,25mg** (setara 52,61IU) vitamin E dari minyak biji gandum yang membantu memelihara kesehatan.
- Vitamin E juga berperan sebagai antioksidan, menjaga kelembapan kulit, perlindungan terhadap sinar matahari, serta proses penyembuhan luka.
- **D-alpha-tocopherol**, merupakan bentuk vitamin E yang mudah diserap tubuh.
- **Softgel**, yang dilapisi gelatin sapi sehingga mudah ditelan



Download materi training

Amway Content Hub > Bisnis > Training

Browser window showing the Amway Content Hub website. The address bar displays <https://contenthub.amway.id/nutrilite-1>. The page title is "Nutrilite - Amway Content Hub".

The website header includes the Amway logo, navigation links (Content Hub, Nutrilite), a search bar (Cari publikasi...), and a user menu (Masuk).

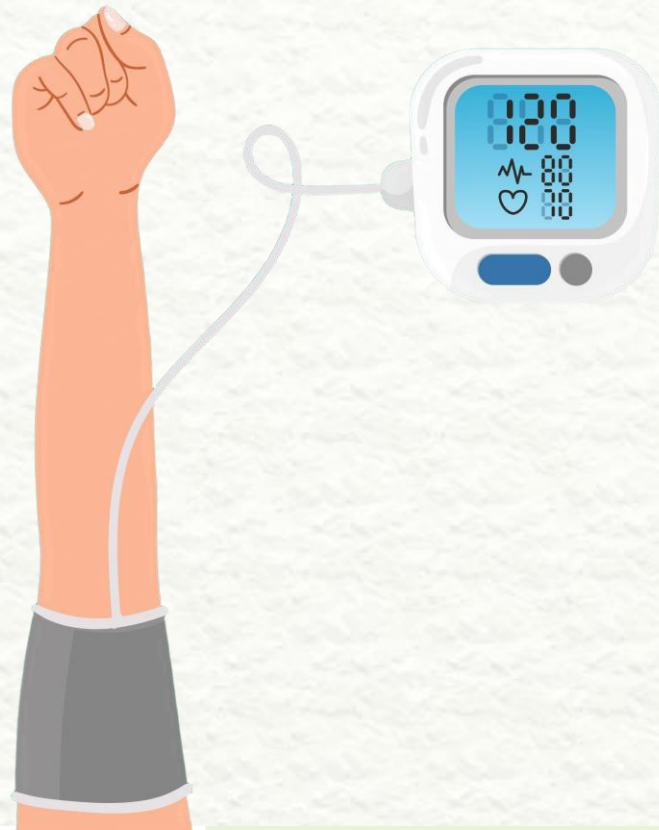
The main content area displays a list of training materials under the "Nutrilite" category. The list includes:

- ID Nutrilite Training Materi - New ABO Nutrilite What You Need To...** (33 views • Feb 2025)
- ID Nutrilite Training Materi-Exercise 101.pdf** (28 views • Feb 2025)
- ID Nutrilite Training Materi - Gut Feeling Of Love** (28 views • Feb 2025)

The left sidebar shows a "Filter" section with "Format Konten" options: PDF, Video, Youtube Video, Music, and Brochure. The right sidebar shows a "Menu" section with options: Music, Core Plus, Pelanggan Prioritas, Ezyincentive & Sharebar, Kliping Berita, Sertifikat & Penghargaan, Amway Business Owner (ABO), Training, Pedoman Bisnis, Panduan eCommerce, MARKETING ADVISOR, and Service Center.

The footer displays the URL <https://contenthub.amway.id/training> and a green leaf logo.

#YangBikinSeru di AMWAY STORE



HEALTH CHECK & CONSULTATION

Cari tahu kondisimu dan temukan rekomendasi produk yang tepat sesuai kebutuhanmu.

1. Konsultasi dengan *Brand Consultant*

2. Layanan *Health Test*:

- BMI
- Bone test
- Blood pressure, cholesterol & glucose test





nutrilite
DAILY Nutrition
FOR GUT

Thank
you