



## EXERCISE 101 :

Olahraga yang tepat  
untuk bakar  
lemakmu!



# Aktivitas Fisik Orang Indonesia

Paling Malas  
Berjalan Kaki



*3.513 langkah*  
per hari

(Althoff T, et al.2017)



*33 dari 100*

**rutin olahraga**

(Nasional Sport Development Index , 2021)





# Manfaat Aktivitas Fisik

*20 menit*

jalan cepat setiap hari  
*Mengurangi risiko kematian  
dini sampai 30%.*

(Ekelund, U et al. 2015)

*10.000 langkah*

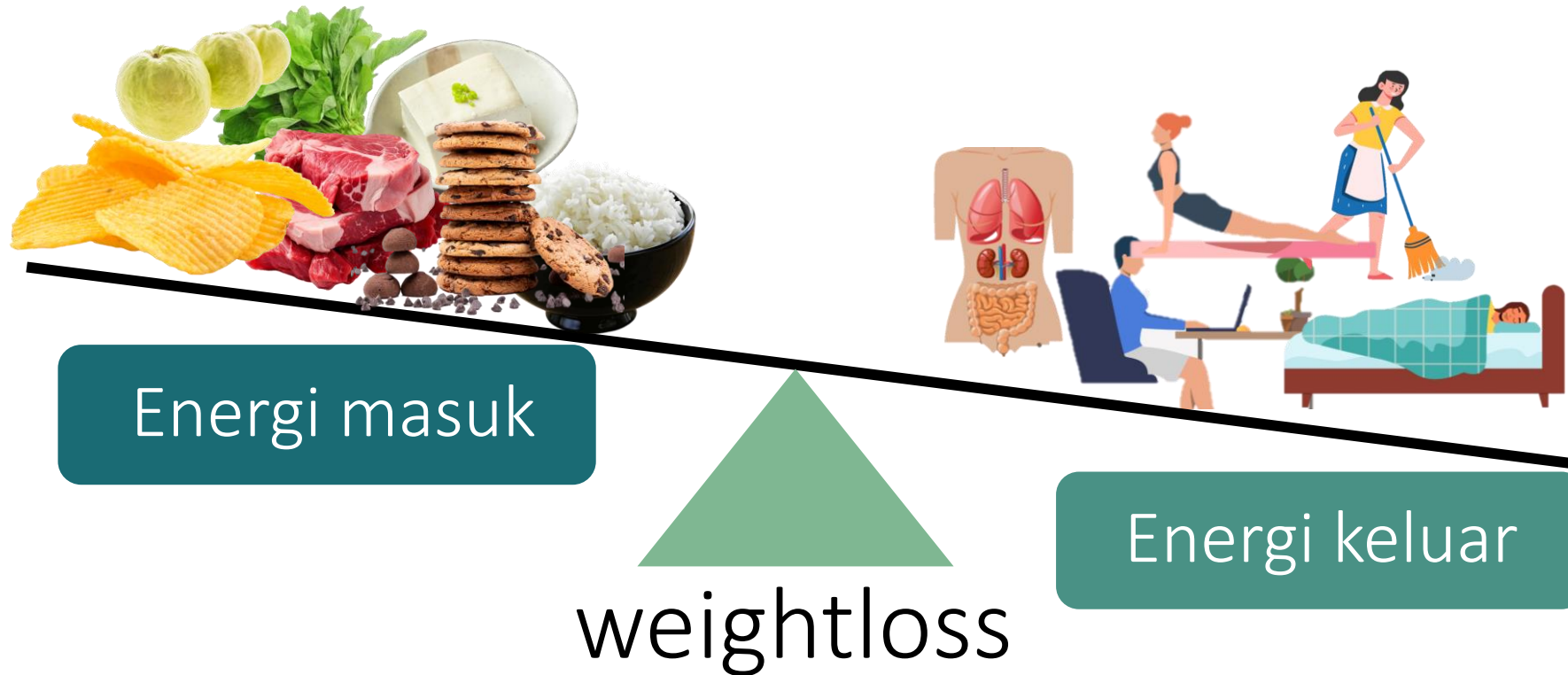
5 hari per minggu  
menurunkan lingkar  
perut dan berat badan  
pada orang obesitas  
(Yuenyongchaiwat K, 2016)

*30 menit*

3-5 hari / minggu  
Latihan aerobik atau aktivitas fisik  
*Memperbaiki sensitivitas insulin*  
(Bird S R and Hawley JA.2016)

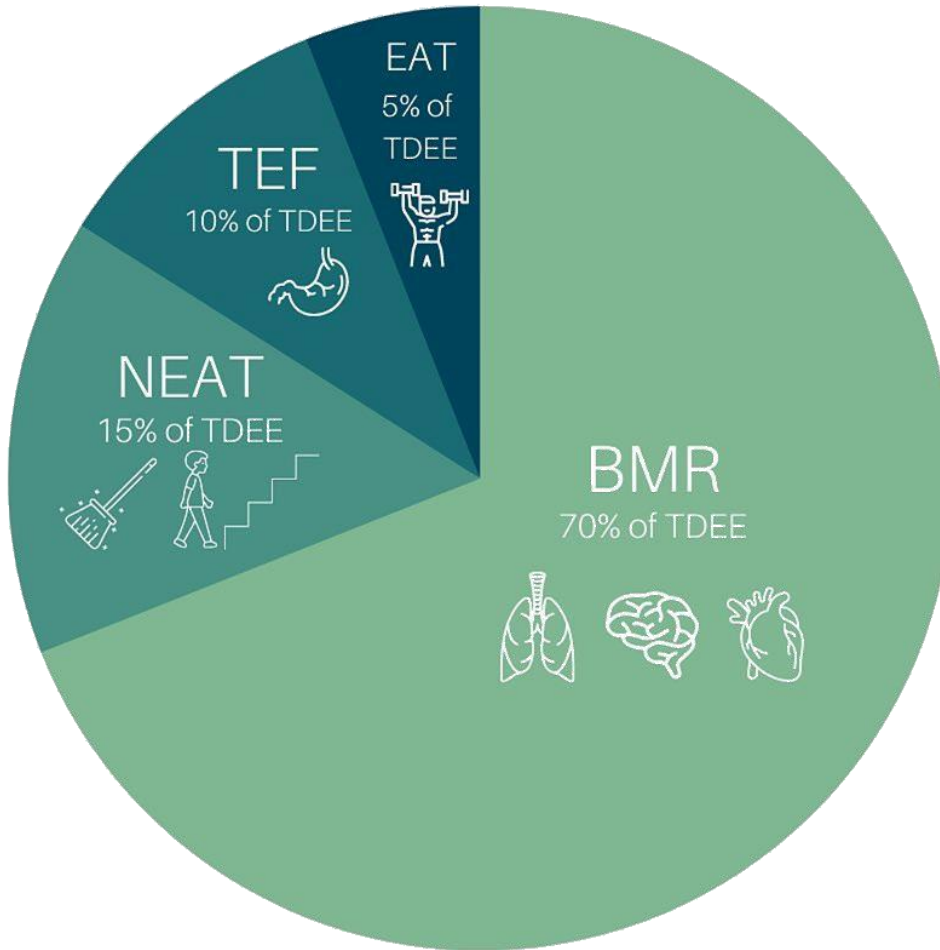
# PRINSIP KESEIMBANGAN ENERGI

*untuk penurunan berat badan*



# TOTAL DAILY ENERGY EXPENDITURE

## Energi Keluar



***Total kalori yang kita gunakan dalam sehari***

*\*dewasa sedentary*





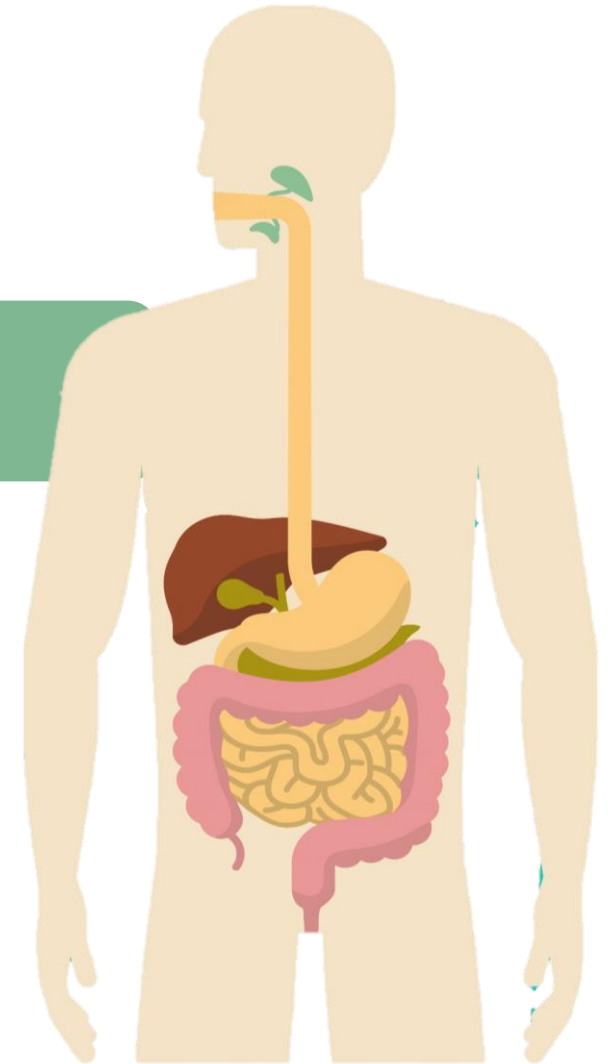
# Basal Metabolic Rate

$\pm 70\%$  dari TDEE

*Kerja otak, jantung, hati, ginjal, lemak, otot dll*

*Faktor yang mempengaruhi :*

- Usia
- Komposisi tubuh
  - Bobot badan
  - Tinggi badan
  - Jenis kelamin



# Thermic Effect Of Food

$\pm 10\%$  dari TDEE



Lemak  
3-5%



Karbohidrat  
10-15%



Protein  
25-30%

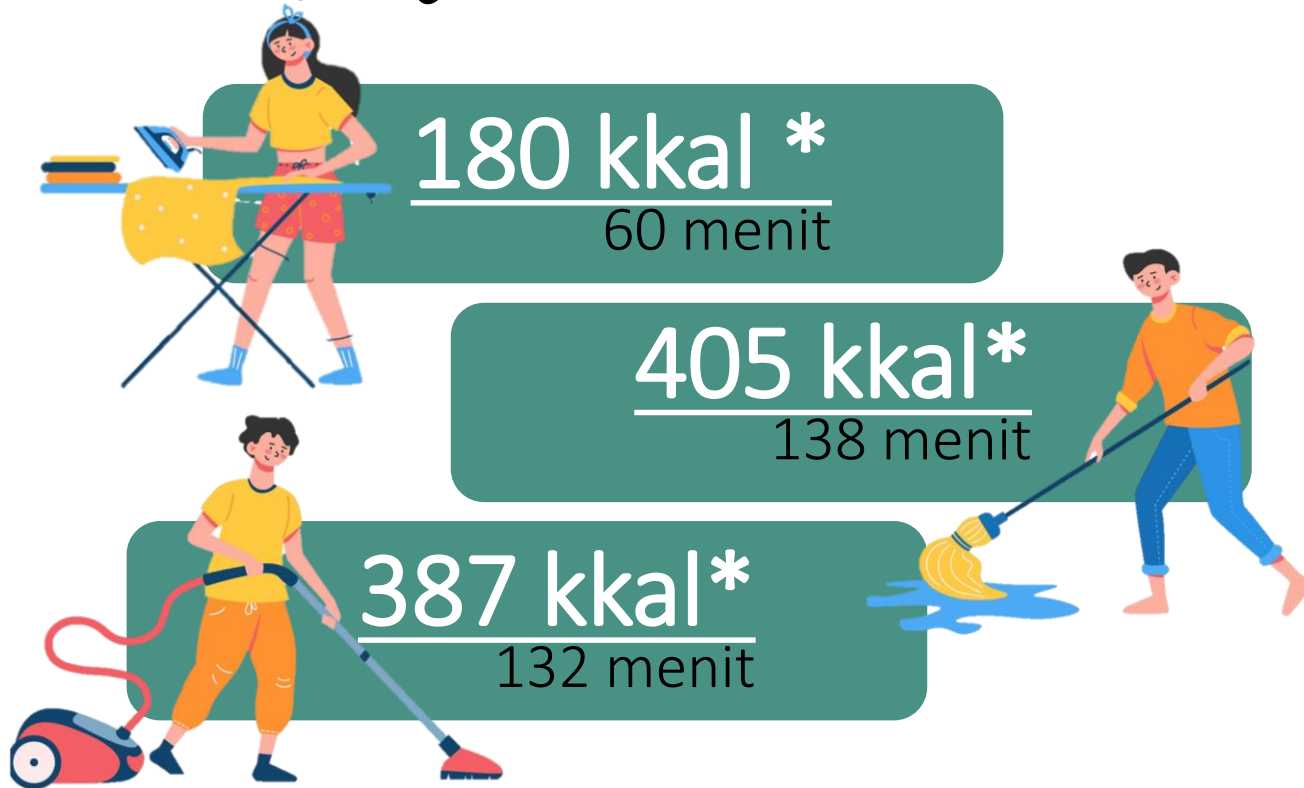
*Proporsi kalori yang akan dipakai untuk mencerna makronutrisi tersebut*

*Faktor yang mempengaruhi*  
- kadar lemak tubuh ( de Jonge 1997)



# Non-Exercise Activity Thermogenesis

±15 % dari TDEE



***Faktor yang mempengaruhi :***

- Jumlah Langkah
- Fidgeting
- Durasi keadaan bangun
- Kondisi kesehatan

\*pembakaran aktual dapat berbeda setiap orang





# Exercise Activity Thermogenesis

$\pm 5\%$  dari TDEE



## *Faktor yang mempengaruhi :*

- Durasi
- Jenis
- Intensitas
- Tingkat kebugaran
- Komposisi Tubuh



# Exercise

## *Latihan fisik*

Kegiatan yang dilakukan terstruktur dan terencana, dapat meningkatkan kebugaran dan pengeluaran energi.

## FITT

### frequency

- 3-5x / minggu

### intensity

- Low : HR max



### time

- 30 min per sesi atau min 150 menit per minggu

### type

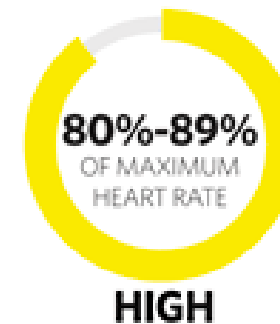
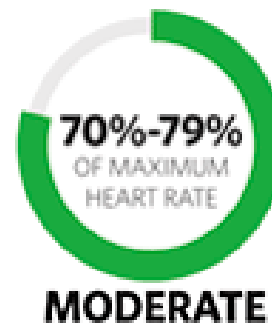
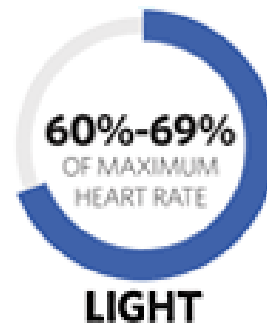
- Cardio
- strenght

# INTENSITY

## *Faktor yang mempengaruhi :*

- Level kebugaran
- terlatih / tidak terlatih

**Detak jantung maksimum :  
220 dikurangi usia**



# TIPE LATIHAN FISIK

## Cardio

- Melatih jantung dan paru-paru.



## Strength

- Melatih otot



## Flexibility

- Memperluas jangkauan gerak



## Balance

- Mencegah jatuh

<https://www.nia.nih.gov/>



# Cardio



- ***Komponen lain yang dilatih***



**Balance**



**Flexibility**

- ***Semakin lama durasi, membakar lemak lebih banyak***

- Melatih jantung dan paru-paru.
- Melatih stamina / endurance
- Bentuknya terus-menerus, tanpa henti.
- durasi lebih panjang
- Dapat sekaligus melatih fleksibilitas dan keseimbangan
- Efektif mengurangi lemak visceral

# Cardio *intensity*

## rendah

Otot, jantung,  
pernapasan bekerja  
seperti biasa

*Cek :  
Bisa bicara dan bernyanyi*

## sedang

Otot, jantung,  
pernapasan bekerja  
lebih keras dari  
intensitas rendah

*Cek :  
Bisa bicara tapi tidak  
bernyanyi*

## tinggi

Otot, jantung,  
pernapasan bekerja  
sangat keras

*Cek :  
Bicara sepotong-sepotong*

<https://www.nhlbi.nih.gov/>



# Strength



- ***Intensitas semakin tinggi, membakar lemak lebih banyak***

- Menambah massa otot
- Membangun kekuatan otot
- Proteksi dari jatuh dan patah tulang
- 2-3 kali bagi pemula

- ***Komponen lain yang dilatih***



- ***Dumble***



- ***Resistance band***



# Strength *intensity*



## ***Repetisi***

Banyaknya pengulangan  
terhadap 1 gerakan

## ***Set***

1 set terdiri atas  
beberapa kali repetisi

### **Muscular Fitness**

Intensity 65-80%

Repetisi 8-15

Sets 1-2

### **Muscular Strength**

Intensity 80-90%

Repetisi  $\leq 6$

Sets 2-6

### **Muscular Endurance**

Intensity 90%

Repetisi  $\geq 12$

Sets 2-3

### **Muscular Hipertrophy**

Intensity 70-80%

Repetisi 6-12

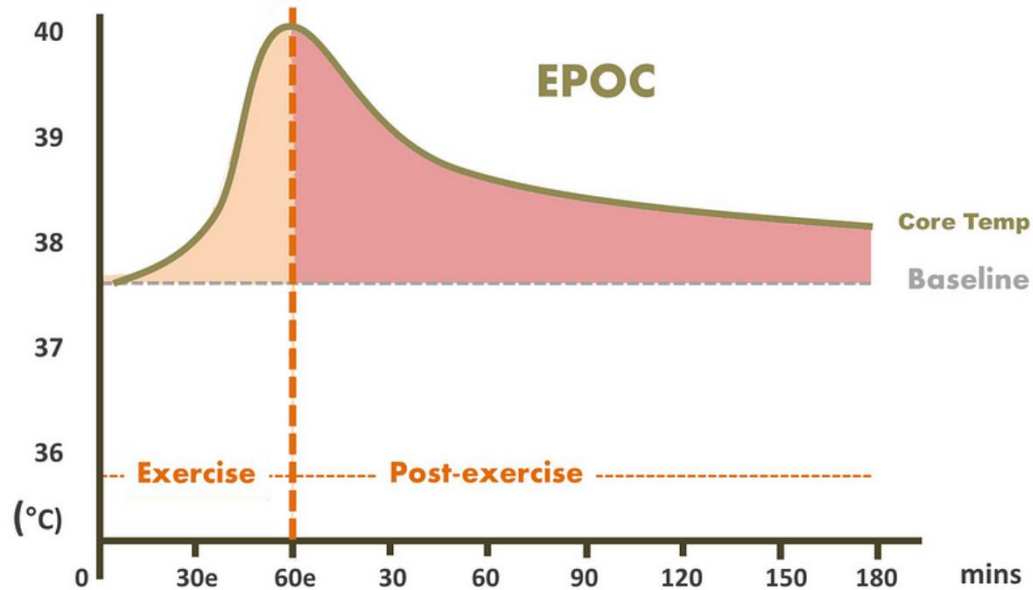
Sets 3-6

Baechele, T.R. and  
Earle, R.W. (2008)



# EPOC

## Excess Post-exercise Energy Consumption



Quindry et al (2013) International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism 23(2):128-136

### “AFTERBURN”

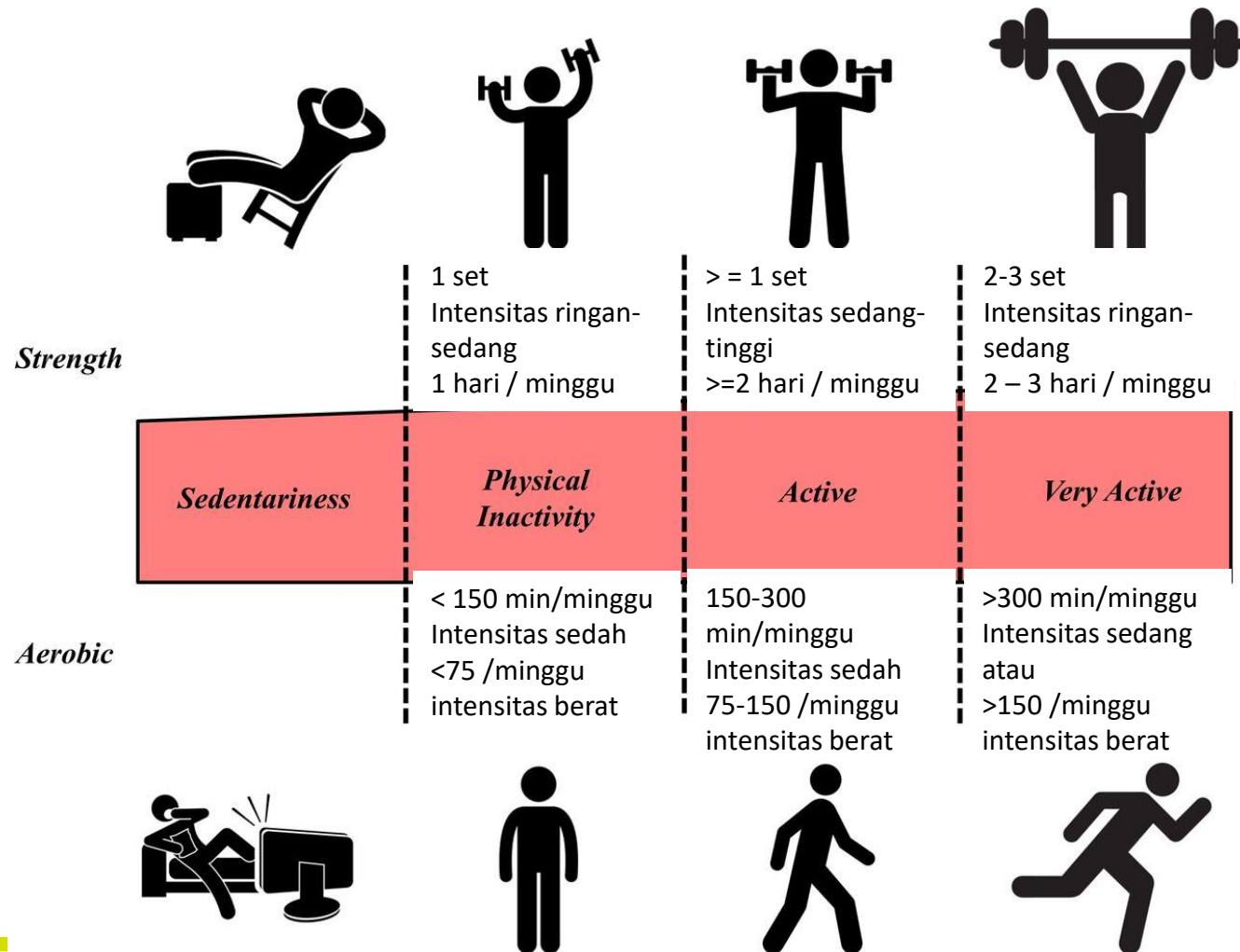
*Peningkatan penggunaan oksigen yang muncul setelah olahraga untuk mengembalikan kondisi tubuh ke sebelum olahraga.*

- 15 menit -48 jam tergantung intensitas Latihan fisik
- Semakin panjang pada high intensity
- 6-15% membakar lebih banyak kalori

[health.clevelandclinic.org](http://health.clevelandclinic.org)



# PROPORSI LATIHAN



Lehtonen E, Gagnon D, Eklund D, *et al*  
 Hierarchical framework to improve individualised exercise prescription in adults: a critical review  
*BMJ Open Sport & Exercise Medicine* 2022;**8**:e001339. doi: 10.1136/bmjsem-2022-001339





# PROPORSI LATIHAN

|                                 | Strenght  | Cardio    | Strength + Cardio |
|---------------------------------|-----------|-----------|-------------------|
| <b>BB</b>                       | -4.6 kg   | - 6.6 kg  | -8.5 kg           |
| <b>% LEMAK</b>                  | - 4.24%   | - 4.74%   | -6.74%            |
| <b>Lingkar pinggang</b>         | - 8.39 cm | - 8.73 cm | -9.61 cm          |
| <b>% Massa otot tanpa lemak</b> | +0.03 %   | -0.5 %    | +0.3%             |

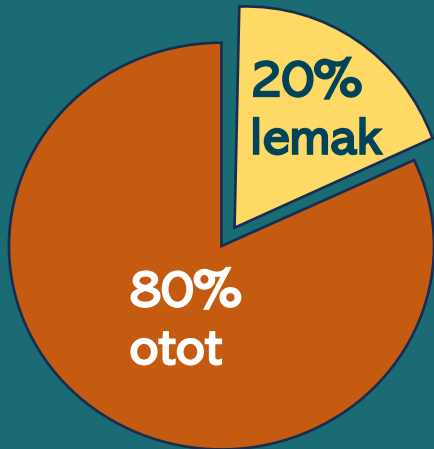
- Terjadi perubahan signifikan pada berat badan, % lemak, % massa otot tanpa lemak dan lingkar pinggang pada setiap kategori olahraga
- Perubahan signifikan pada % lemak & % otot terjadi pada kelompok yang mengkombinasikan strength dan cardio



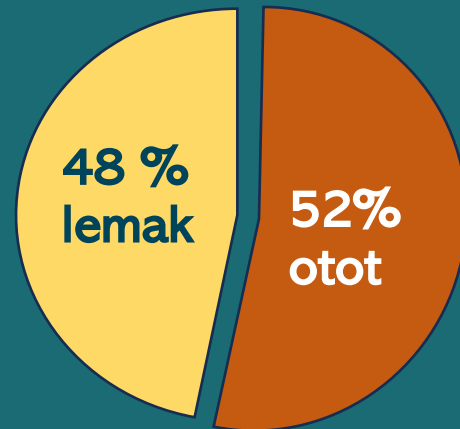
Rencanakan olahragamu untuk mencapai goal penurunan berat badan.

## Istirahat cukup

Tidur 5 jam 30 menit



Tidur 8 jam 30 menit



Efek durasi tidur pada pembakaran lemak dan kehilangan massa otot

Nedeltcheva, A. V. et al. 2010

## Protein cukup

- Targetkan **1,2** hingga **1,6** gram protein/kg berat badan.
- Protein **tanpa lemak** memiliki manfaat positif pada manajemen berat badan.
- Membantu mempertahankan massa otot selama penurunan berat badan.
- Memberikan rasa kenyang.

(Leidy, Clifton et al. 2015, Abete, Astrup et al. 2010)

# NUTRILITE™ *FASTFIT*

Program solusi turun berat badan  
dalam **21 hari**, dengan  
mengoptimalkan **metabolisme lemak**



BALANCE  
NUTRITION



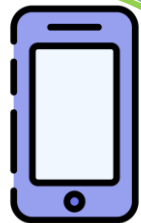
PRODUCT



EXERCISE



COACH



JOURNALING



# PANDUAN MEAL PLAN

- Baseline asupan kalori perhari = 1200 kkal\*
- Fokus pada buah Low GI, nasi, protein hewani / nabati dan sayur

## CONTOH MEAL PLAN

| Waktu       | Makanan                                                                                                               | Kalori         |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| Sarapan     | 1 sachet BodyKey + 2 scoop Hi-Protein + 1 sachet Hi-Fiber + 1 GreenTrim + 1 Lecithin E + 1 Daily (untuk pilihan SK#2) | 300 – 335 kkal |
| Snack pagi  | PhytoBites                                                                                                            | 90 kkal        |
| Makan siang | Menu komplit (karbo kompleks, sayur, protein hewani dan atau nabati) + 1 GreenTrim + 1 Lecithin E                     | 500 kkal       |
| Snack sore  | Healthy snack (buah low GI dll) / 2 scoop Hi-Protein (untuk pilihan SK#2)                                             | 80 - 110 kkal  |
| Makan malam | 1 sachet BodyKey/ menu rendah kalori + 1 Lecithin E                                                                   | 205 – 220 kkal |

- \* Asupan kalori harian dapat disesuaikan dengan TDEE partisipan dikurangi 500-1000 kkal (Kemenkes RI,2018)
- \* Terdapat perbedaan hingga 50 kkal pada perbedaan rasa pada produk yang dapat ditoleransi
- \* Snack disarankan buah low GI tinggi serat
- \* Konsumsi Hi-Protein yang dianjurkan dalam program adalah 2 scoop perhari, dapat disesuaikan, contoh : dikonsumsi bersama Bodykey; dicampur makanan/ minuman saat snack.

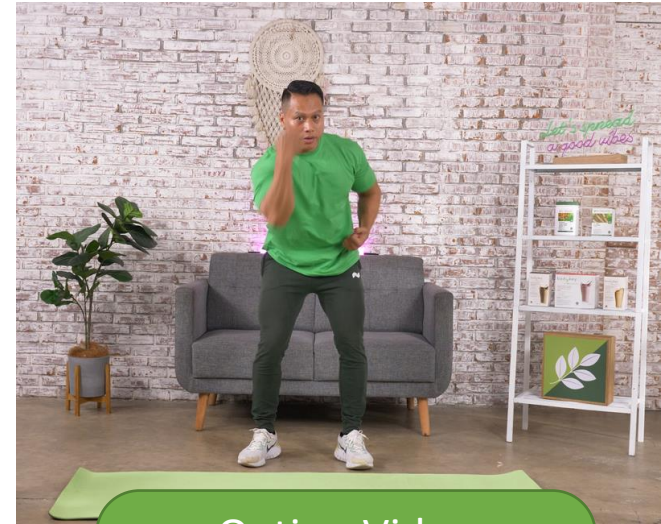
# EXERCISE PLAN



Jalan kaki / cardio



Weight Training



Option Video

- Rekomendasi **aktivitas tambahan:**  
**minimal 250kkal/ hari**

*(disesuaikan dengan kemampuan partisipan, dapat lebih rendah dan ditingkatkan perlahan)*

# MULAI DENGAN STARTER PACK!

## STARTER PACK 1

Buat kamu yang pemula dalam mengelola berat badan dan sulit **mengontrol asupan kalori**, pilih paket ini dengan 3 box BodyKey.

3 BodyKey\*\*  
1 Hi-Protein\*\* | 1 Hi-Fiber  
1 Greentrim | 1 Lecithin E  
2 Box PhytoBites Protein Bar\*\*



319418

Harga ABO/PP: Rp 3.566.000

Harga eceran: Rp 3.923.000

353.400 | 3.154

## STARTER PACK 2

Buat kamu yang sudah siap untuk **hidup jauh lebih aktif**, pilih paket ini yang dilengkapi dengan NUTRILITE™ Daily.

2 BodyKey\*\* | 2 Hi-Protein\*\*  
1 Lecithin E | 1 Hi-Fiber  
1 Greentrim | 1 Daily  
2 Box Phytobites Protein Bar\*\*



317615

Harga ABO/PP: Rp 3.757.000

Harga eceran: Rp 4.133.000

366.727 | 3.326



# PERTAHANKAN DENGAN

## NUTRILITE™ FASTFIT MAINTENANCE PACK BUNDLE 1



**317625**

Harga ABO/PP : Rp 1.563.000

Harga eceran : Rp 1.719.000

156.199 | 1.408

**2 BodyKey\*\*\* | 1 Hi-Protein\*\*\***

## NUTRILITE™ FASTFIT MAINTENANCE PACK BUNDLE 2



**317626**

Harga ABO/PP : Rp 1.464.000

Harga eceran : Rp 1.610.000

142.253 | 1.318

**1 BodyKey\*\*\* | 2 Hi-Protein\*\*\***

\*\*\* ) Bisa pilih varian rasa

NUTRILITE™  
**FAST  
FIT**

# Bodykey by Nutrilite™

Tanpa pengawet, pemanis buatan,  
dan pewarna sintetis

Sumber  
12 vitamin, 8 mineral

6g  
serat



Chocolate



Cafe Latte



Berry

220  
kkal

205  
kkal

220  
kkal

Membantu menjaga tingkat energi

18g

17g

17g

Protein membangun dan memperbaiki jaringan tubuh

NUTRILITE™  
**FASTFIT**



Plant-based  
Non-GMO



Gluten free



Halal dan aman  
dikonsumsi



Tanpa lemak trans

# NUTRILITE™ HI-PROTEIN

## KANDUNGAN 9 ASAM AMINO ESENSIAL

Asam Amino Esensial tidak dapat diproduksi oleh tubuh sehingga harus dipenuhi dari asupan makanan.

## TINGGI PROTEIN

1 sajian = **13-17g** protein

= 22-28% kebutuhan protein per hari.



## KUALITAS TERJAGA

Kombinasi unik dari kacang kedelai, Kacang polong & gandum yang menghasilkan Kualitas protein tinggi,

skor **PDCAAS = 1**

*Protein Digestibility Corrected  
Amino Acid Score*

THE *Right* PROTEIN  
FOR *You*



# Nutrilite™ Greentrim

## EGCG dari ekstrak teh hijau



mampu membantu meningkatkan metabolisme tubuh dan mengurangi lemak di sekitar pinggang dan perut

## Green Select Phytosome

Mengikat dan membantu EGCG melewati selaput usus sehingga lebih banyak EGCG yang diserap tubuh secara maksimal



## Brown seaweed (ganggang laut cokelat)

Sumber antioksidan alami **fucoxanthin**



CAFFEINE  
FREE



1 tablet  
2 x sehari

# Nutrilite™ Lecithin E

## 7mg VITAMIN E Antioksidan

## 291mg LESITIN KEDELAI

- Membantu tubuh menyerap vitamin E dari usus
- Membantu mengemulsi lemak agar mudah diolah



1 tablet kunyah  
3 x sehari

NUTRILITE  
**FASTFIT**

# Nutrilite™ Hi-Fiber



Terbuat dari **EKSTRAK CHICORY** yang mengandung inulin bermanfaat untuk kesehatan pencernaan.



Mengandung **4 GRAM SERAT** yang terdiri dari serat larut & serat tidak larut.

**TIDAK MENGANDUNG RASA**

Dapat dicampurkan dengan makanan atau minuman apapun.

# Nutrilite™ Daily

11

Vitamin

7

Mineral

6

Konsentrat  
tumbuhan



Vitamin B kompleks  
(Vit B1, B2 dan B3)

Memecah makronutrisi  
(metabolisme energi)

Antioksidan  
Vitamin C  
Vitamin E  
Zink  
Copper

Melawan terbentuknya stres  
oksidatif karena olahraga

Oksigen

Darah

Produksi  
energi

Oksidasi

Zat besi

Membawa oksigen melalui darah  
ke semua sel dalam tubuh

Kalsium  
Vitamin D  
Magnesium

Penting dalam menjaga  
kesehatan tulang dan fungsi  
otot

Source: J. Clifford and K. Maloney. Nutrition for the Athlete.  
<https://extension.colostate.edu/>

NUTRILITE™  
**FASTFIT**



Energi  
90 kkal

Tinggi Protein  
5g

Tinggi Serat  
1g

Rendah gula  
2g

Collagen  
1200mg

# PhytoBites



Enaknya  
ngemil sehat  
kapan aja!



Rendah  
lemak

Tanpa  
pewarna  
buatan

Tanpa bahan  
pengawet

Halal

Rasa yang  
enak

Pilihan lebih sehat



mengatur kalori masuk & keluar dengan lebih mudah dengan **MEALPLAN & EXERCISE PLAN**



NUTRILITE  
**FASTFIT**



# PENGUKURAN



## PAKAIAN

- Kaos putih
- Celana olahraga yang pas di badan

## POIN PENGUKURAN

- 1) Body Weight
- 2) Waist Circumference (lingkar pinggang)
- 3) BMI
- 4) Fat Percentage
- 5) Before after photo (Front, Side, Back)



## ALAT PENGUKURAN

- 1) Weight & Body composition scale
- 2) Waist measurement tool
- 3) Phone camera
- 4) Journal Form/App



Hari 0



Hari 8



Hari 15



Hari 22



Capai kesuksesan  
yang lebih tinggi  
dengan  
**JOURNALING**

NUTRILITE<sup>™</sup>  
**FASTFIT**





# Jadi apa lagi yang kamu tunggu... Mulau perjalananmu segera!



**CARI COACH MU!**



**PILIH STARTER PACK YANG  
DIREKOMENDASIKAN**

**21** hari

**SELESAIKAN PROGRAM  
CAPAI GOALS**



**LANJUTKAN DENGAN  
MAINTENANCE PACK**

The background is a solid teal color. It is decorated with various yellow geometric shapes, including squares, rectangles, and thin lines, scattered across the top, bottom, and right sides of the frame.

 NUTRILITE™  
*FASTFIT*