



Tanya Jawab

 **nutrilite**

Primrose Plus




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.





Wanita melewati berbagai fase sepanjang siklus hidupnya.

- perubahan usia
- perubahan fisik
- perubahan hormon
- kemampuan intelektual
- perkembangan psikososial



KUNCI KESEHATAN HOLISTIK



Olahraga Teratur



Tidur Berkualitas



Gizi Seimbang



Train smarter, not harder!



- Berolahraga 3-5x per minggu, durasi \pm 30-60 menit
- Cari komunitas – seru dan konsisten
- Pilih olahraga yang disukai

Olahraga dapat membantu menjaga keseimbangan hormon estrogen, mengurangi gejala menopause, dan meningkatkan suasana hati.



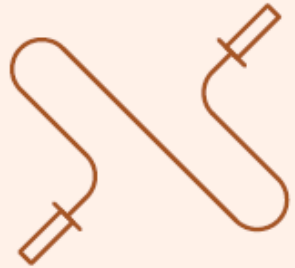
Healthy Sleeping



- Tidur cukup : 7-9 jam
- Atur jadwal tidur di waktu yang sama setiap hari
- Hindari begadang : pemicu untuk konsumsi makanan berlebihan
- Hindari minum kopi menjelang waktu tidur dan di sore hari
- Gunakan cahaya remang/gelap : merangsang hormon melatonin

Saat tidur, tubuh memproduksi dan mengatur hormon reproduksi seperti **estrogen** dan **progesteron**.





Masa dewasa awal

Bangun fondasi kesehatan yang kuat dengan nutrisi seimbang .

Prioritaskan **olahraga** dan konsumsi **protein rendah lemak** serta **lemak sehat**.

Usia paruh baya

Konsumsi makanan yang kaya **kalsium** dan **vitamin D** serta tambahkan **latihan beban** untuk mengurangi risiko osteoporosis.





Perimenopause:

Dimulai pada awal usia 40-an, ditandai dengan siklus menstruasi yang tidak teratur, *hot flashes*, gangguan tidur, perubahan suasana hati dan lainnya.

Pertahankan **latihan beban**.



Menopause:

Terjadi antara usia 40 dan 58 tahun ketika seorang wanita tidak mengalami siklus menstruasi selama 12 bulan berturut-turut.



Paska menopause:

Estrogen tetap rendah, dan gejala seperti rasa panas berkurang seiring meningkatnya risiko osteoporosis dan penyakit jantung.





Hormon adalah bahan kimia yang diproduksi oleh kelenjar dalam sistem endokrin dan dilepaskan ke aliran darah. Ketidakseimbangan terjadi ketika hormon terlalu banyak atau terlalu sedikit.

Tahukah kamu?

Prevalensi PMS mencapai **85%**.¹

Di Indonesia angka kejadian dismenore (nyeri perut bawah) **64,25%**.²

50-80% wanita pernah mengalami mastalgia (nyeri payudara).³

75% wanita premenopause dan menopause mengalami hot flashes.⁴



3 LANGKAH BANTU PENUHI KEBUTUHAN GIZI SEIMBANG BERSAMA NUTRILITE

1. FOUNDATIONAL HEALTH

Usus yang sehat fondasi kesehatan tubuh optimal.



2. BOOSTERS

Memenuhi kebutuhan makronutrisi, mikronutrisi, dan fitonutrisi penting untuk pemenuhan gizi seimbang harian.



3. FUNCTIONAL HEALTH

Dukungan kesehatan jangka panjang dan jangka pendek secara spesifik.



NUTRILITE™ Primrose Plus

ACTIVE INGREDIENTS / KOMPOSISI

Evening Primrose Oil (Oenothera biennis).....	125 mg
Borage Oil (Borago officinalis).....	125 mg
Ginger Extract (Zingiber officinale, Rhizomes).....	50 mg
Chasteberry Extract (Vitex agnus-castus).....	25 mg
Dong Quai Extract (Angelica sinensis).....	20 mg
Lemon Bioflavanoids.....	25 mg
Mixed Carotenoids.....	0,1 mg

Bahan Tambahan: Gelatin (Bovine), Glycerin, Caramel Color, Lecithin, Soybean Oil, Corn Oil, Beeswax.



POM SI 034 305 691
Anjuran 1-4 softgel/hari
12 tahun ke atas





Asam lemak esensial

Omega 6 dari Evening Primrose Oil & Borage Oil

- Menunjang kondisi kesehatan saat menstruasi
- Mengurangi problem inflamasi
- Mengurangi sindrom PMS
- Mengurangi gejala menopause seperti *hot flash*

Sumber : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6718646/>



NUTRILITE™ Primrose Plus

KANDUNGAN TAMBAHAN:



Chasteberry Extract

Mendukung regulasi hormon dan meredakan gejala PMS serta menopause



Dong Quai Extract

Tanaman herbal tradisional Tiongkok untuk kesehatan reproduksi wanita



Ginger Extract


Mengurangi inflamasi dan mendukung pencernaan



Lemon Bioflavonoids & Mixed Carotenoids

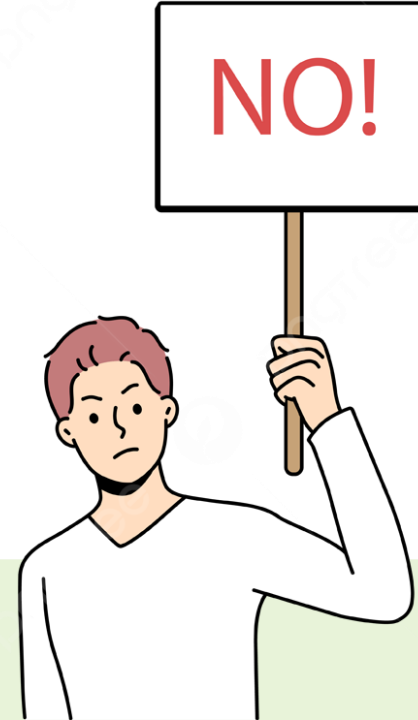
Antioksidan untuk perlindungan sel dan kesehatan keseluruhan






Primrose Plus hanya untuk wanita menopause.

Tidak benar. Suplemen ini juga bermanfaat untuk **wanita usia produktif** yang ingin menjaga kesehatan atau yang mengalami PMS, nyeri haid, atau ketidakseimbangan hormon.





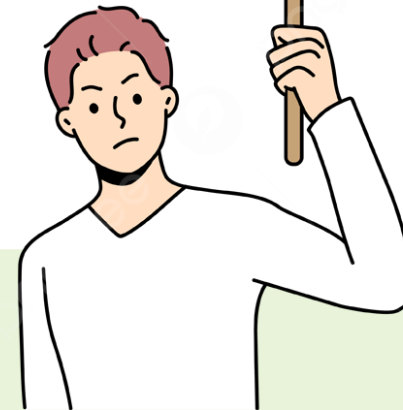
GLA dari evening primrose bisa langsung menyembuhkan gangguan hormon.

Tidak. GLA membantu **mengatur keseimbangan hormon**, tapi bukan pengganti terapi medis. Efeknya bersifat **penunjang**, bukan kuratif.

YES!



NO!



Perhatian!

- Tidak boleh diberikan pada anak-anak, wanita hamil dan menyusui.
- Hentikan pemakaian 2 minggu sebelum operasi karena meningkatkan risiko perdarahan.
- Berinteraksi dengan obat-obatan pengencer darah.

Efek samping:

Sakit kepala dan gangguan pencernaan seperti mual, muntah, diare atau perut kembung.





Thank
you!

