

HERBALIFE NUTRITION

Okt - Dis
2020

- Hub

Amalkan Gaya Hidup yang Lebih Sihat

Mengambil langkah ke arah gaya hidup
yang lebih sihat dan aktif



English

Bahasa Melayu

中文



HERBALIFE
NUTRITION

Isi Kandungan



Isi Kandungan



- 03 Perutusan Pengarah
- 04-05 Cerita Muka Depan
- 06-07 Cara Hidup Sihat
- 08 Kepentingan Pemakanan Seimbang
- 09 Resipi
- 10-11 Kolaborasi bersama Persatuan Pemakanan Malaysia (NSM)
- 12-13 Gaya Hidup Aktif
- 14-15 Fokus Produk: Vitamin Mask

- 17 Dari Bandar ke Bandar
- 18 Kelab Nutrisi
- 19 Yayasan Herbalife Nutrition (HNF)
- 20-21 Anugerah & Pengiktirafan
- 22 Pengumuman untuk Acara Jualan Akan Datang
- 23 Amalan dan Pematuhan Perniagaan



Muka surat

06-07**Cara Hidup Sihat**

Kekal Sihat dan Bertenaga Walaupun Berada Dalam Tekanan



Muka surat

09**Resipi**

- Dalgona Shake Bernutrisi
- Kek Coklat Lava



Muka surat

14-15**Fokus Produk**

Vitamin Mask

Perutusan Pengarah

Tahun 2020 kini semakin hampir melabuhkan tirainya dan saya percaya kita semua boleh bersetuju bahawa tahun ini penuh dengan kejutan dan perkara yang di luar sangkaan kita. Walaupun kita sedang bertarung dalam memerangi pandemik, sebagai satu pasukan, Herbalife Nutrition Malaysia kekal kuat dalam menghadapi apa jua cabaran.

Pada peringkat global, syarikat kita telah mencapai jualan bersih suku tahunan yang berjaya memecahkan rekod terdahulu dan juga rekod poin volum yang baharu. Di Malaysia, perniagaan kita telah menunjukkan daya ketahanan yang cukup hebat apabila masyarakat mula sedar akan kepentingan kesihatan yang baik dan kita telah memperoleh permintaan produk yang tinggi.

Dua produk yang disokong oleh sains - NW Formula dan Formula 1 Nutritious Mixed Soy Protein Drink – telah diiktiraf di bawah kategori Makanan Tambahan dan Makanan Sihat dalam Anugerah Jenama Kesihatan dan Kesejahteraan Malaysia 2019.

“ Dalam acara serantau Ekstravaganza Asia Pasifik secara Maya yang baru sahaja berlangsung, Malaysia sekali lagi berjaya membolot tempat pertama dalam kategori Kelestarian selain mendapat tempat ketiga dalam Pembangunan Terbaik dan mendapat tempat kedua bagi Negara Terbaik di Asia Pasifik. Malaysia juga menerima dua Anugerah Khas untuk Aktiviti Penyelia dan Aktiviti Bukan Penyelia. ”

Tahun ini, dengan pelancaran dua produk baharu iaitu Collagen Plus Powder dan Vitamin Mask, ia telah membuka lembar baharu dalam membantu ahli bebas dan para pelanggan untuk memiliki raut wajah dan kulit yang cantik melalui dasar pemakanan.

Pencapaian ini berjaya dilaksanakan dengan hasil daripada tumpuan dan usaha yang diberikan oleh ahli bebas kita secara berterusan dalam membawa perbezaan yang positif dengan mengambil langkah proaktif, mendidik dan memberi sokongan kepada masyarakat dengan menggalakkan pengambilan makanan yang sihat dan seimbang dan melakukan senaman.

Dalam menunjukkan peningkatan perniagaan yang semakin konsisten, peranan kita sebagai Ejen Perubahan dalam komuniti tempatan juga telah menjadi semakin penting.

Kadar peningkatan obesiti dan penyakit tidak berjangkit (NCD) dalam kalangan rakyat Malaysia semakin membimbangkan. Menurut Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi 2019 (NHMS 2019) yang diterbitkan oleh Kementerian Kesihatan, lebih daripada 50% orang dewasa di Malaysia mempunyai berat badan berlebihan atau obes, dan hampir satu dalam lima orang rakyat Malaysia yang dewasa menghidap kencing manis.

Dalam langkah untuk mencegah gejala ini daripada berterusan, bahagian korporat telah melibatkan diri secara aktif dengan Kementerian Kesihatan dan organisasi-organisasi penting seperti Persatuan Pemakanan Malaysia (NSM) dan Persatuan Kajian Obesiti Malaysia (MASO) dalam usaha untuk membanteras isu pemakanan tak seimbang dan kadar NCD yang semakin meningkat dalam kalangan rakyat Malaysia.

Penyertaan kita di dalam acara-acara penting seperti Persidangan Saintifik Tahunan NSM ke-34 2019 yang bertemakan "Pemakanan yang Sihat: Kunci untuk Mencegah Penyakit" dan Persidangan Santifik mengenai Obesiti MASO 2019 yang bertemakan "Obesiti: Mengenal Pasti Masalah dan Penyelesaian", ditambah pula dengan usaha kerjasama yang telah dijalankan bersama NSM baru-baru ini membuktikan komitmen kita dalam mendukung pemakanan yang sihat dan seimbang di mana ia sejajar dengan peranan Herbalife Nutrition sebagai peneraju global dalam pemakanan dan pengurusan berat badan.

Sementara itu, pujian harus diberikan kepada rakyat Malaysia yang telah menunjukkan minat dan muahu mengubah nasib hidup mereka. Berdasarkan Tinjauan Keusahawanan Global 2020 yang dijalankan oleh Herbalife Nutrition pada awal tahun ini telah menyaksikan sebanyak 500 penyertaan daripada 500 wanita



Steven Chin

Pengurus Besar / Pengarah

Malaysia, dan lapan daripada sepuluh wanita bercita-cita untuk memiliki atau memulakan perniagaan dan tiga sebab utama mereka adalah kerana perubahan kerjaya, untuk membantu ahli keluarga dan ingin menjadi bos mereka sendiri. Berdasarkan tinjauan ini, Herbalife Nutrition melihat ia sebagai satu peluang yang baik bagi memperkasakan dan menggalakkan para wanita untuk menceburi bidang keusahawanan. Pada tahun hadapan, kita akan menyambut ulang tahun yang ke-15 dan ia bakal menjadi tahun yang hebat buat kita. Masa depan kita sangat terang, dan kita baru sahaja bermula.

Kepada para pelanggan kami, terima kasih di atas sokongan anda yang berterusan. Saya doakan semoga anda juga dikurniakan kesihatan yang berpanjangan dan berjaya mencapai matlamat kesihatan anda. Di dalam edisi Hub kali ini, anda akan memperoleh tip dan inspirasi untuk menjalani gaya hidup yang lebih sihat dan aktif. Jangan stres, berseronoklah dalam mengambil langkah ini malah, anda juga boleh mengajak rakan anda untuk turut bersama anda dalam memperbaiki kehidupan ke arah yang lebih bermanfaat.

Kepada ahli bebas Herbalife Nutrition, tiada batasan dalam mencapai impian dan masanya telah TIBA. Marilah kita berjuang secara habis-habisan dalam membawa perubahan positif kepada masyarakat dengan menggalakkan pemakanan yang sihat dan amalan gaya hidup yang aktif.

Amalkan Gaya Hidup yang Lebih Sihat

5 langkah mudah untuk mengubah diri ke arah yang lebih baik

Dunia telah berubah. Adalah penting untuk kita terus kekal bersedia dalam menghadapi sebarang kemungkinan. Itulah sebabnya kita perlu mengambil pendekatan yang berbeza dalam mencapai tahap kesihatan yang optimum. Inilah masanya untuk kita menjaga tubuh badan dengan lebih baik. Amalkan penjagaan diri dalam kehidupan anda!

Anda tiada idea bagaimana hendak bermula? Jangan risau, kami sudah menyediakan senarai petua jagaan diri yang berguna untuk anda. Hanya dengan membuat beberapa perubahan kecil di dalam rutin harian anda, anda akan dapat melihat hasilnya dalam masa yang singkat.



1

Pengambilan makanan yang seimbang

Adalah penting untuk kita mengisi perut dengan pengambilan makanan yang seimbang. Namun begitu, kita sentiasa terlepas pandang akan perkara ini apabila kita sedang dilanda dengan kesibukan atau tertekan. Dengan mengamalkan pemakanan yang sihat, ia dapat membantu kita mengekalkan tubuh badan yang sihat dan menjamin kesejahteraan diri kita.

Dengan situasi sekarang yang menggalakkan kita untuk makan di rumah, ini adalah masa yang tepat untuk mencuba resepi baharu. Anda hanya perlu pastikan makanan anda mengandungi vitamin dan mineral yang mencukupi untuk membantu meningkatkan lagi tahap kesihatan anda. Sekiranya anda sedang sibuk atau dalam keadaan tergesa-gesa, anda boleh membuat protein shake kerana ia akan membekalkan nutrien dan tenaga kepada anda sepanjang hari.

2

Teruskan bersenam dan bergerak

Cari masa untuk bersenam di rumah atau pergi berjalan-jalan. Tambahkan senaman di dalam rutin harian anda. Malah kerja rumah juga boleh menjadi sesuatu yang menyeronokkan jika kita melihat ia sebagai satu bentuk senaman.

Kami tahu bukan mudah untuk mendisiplinkan diri dalam melakukan senaman, tetapi jangan risau. Mulakan dengan mengambil langkah kecil. Praktikkan amalan SMART untuk kekal bermotivasi dan berada di landasan yang betul. SMART bermaksud Spesifik (Specific), Terukur (Measured), Dapat dicapai (Achievable), Relevan (Relevant) dan Bermasa (Timed).



5

Sentiasa berhubung dengan rakan dan keluarga

Antara pendekatan yang baik dalam jagaan diri adalah dengan menjaga hubungan sosial bersama rakan-rakan dan keluarga anda. Sangat penting untuk kita menjaga hubungan sosial ini lebih-lebih lagi di dalam keadaan yang memerlukan kita untuk melakukan penjarakan fizikal. Di dalam zaman yang serba moden ini, anda boleh menggunakan aplikasi seperti FaceTime, Zoom dan Skype untuk berbual dengan keluarga dan rakan-rakan dalam talian. Tidak kira lah sama ada anda meluangkan masa yang lama ataupun sekejap, gunakan setiap peluang yang ada untuk terus berhubung dengan orang tersayang.

Ingatlah, penjagaan diri sangat penting untuk membentuk diri kita menjadi lebih baik!

3

Utamakan tidur yang berkualiti

Badan kita memerlukan tidur yang cukup untuk berfungsi dengan baik. Anda perlu tidur sekurang-kurangnya lapan jam setiap malam. Corak tidur yang baik akan membantu anda untuk mengatasi stres dengan lebih baik.

Praktikkan langkah ini untuk mendapatkan tidur yang lebih lena pada waktu malam. Tetapkan jadual waktu tidur dan cuba ikuti jadual tersebut. Cuba bangun pada masa yang sama setiap hari untuk melatih tubuh badan anda membiasakan diri dengan jadual itu. Anda juga boleh melakukan senaman seperti yoga, meditasi dan mengamalkan teknik pernafasan yang baik sebelum tidur. Dan yang paling penting sekali, persekitaran anda haruslah sentiasa berada di dalam keadaan yang sejuk, selesa dan tenang.

4

Terokai cara-cara mengatasi tekanan

Stres sememangnya boleh mempengaruhi emosi kita. Walaupun pemakanan yang sihat dan makanan tambahan seperti Vitamin C dapat membantu menghilangkan tekanan dan kegelisahan¹, jangan pernah memandang rendah terhadap kepentingan pemikiran positif. Hargai setiap kebaikan yang terdapat di dalam hidup anda dan sentiasa bersyukur dengan apa anda ada.

Cara cepat dan mudah untuk mengatasi tekanan:²

- Tarik nafas dalam-dalam
- Hitung 1 hingga 10 sebelum anda memberi reaksi
- Berjalan-jalan, walaupun hanya di dalam bilik
- Bahagikan satu masalah besar kepada bahagian-bahagian kecil
- Mainkan muzik yang menenangkan untuk menenangkan diri





Oleh Samantha Clayton, AFAA, ISSA
(Naib Presiden, Prestasi Sukan dan Kecergasan Seluruh Dunia;
Ahli Lembaga Penasihat Pemakanan (NAB) Herbalife Nutrition

Pernah menyertai Sukan Olimpik pada tahun 2000 yang telah dianjurkan di Sydney, Samantha berpengalaman dalam mengenal pasti bagaimana tubuh manusia berfungsi dan sedar dengan melakukan perubahan yang kecil dapat membawa impak yang besar. Sebagai ibu kepada empat orang anak, beliau juga memahami kepentingan mencari keseimbangan melalui gaya hidup yang sihat dan aktif.

Kekal Sihat dan Bertenaga Walaupun Berada Dalam Tekanan

Apabila kita berhadapan dengan situasi yang sukar, kita perlukan tenaga; kita perlu aktif; dan kita perlu mencari keseimbangan.

Terdapat pelbagai cara untuk mengatasi tekanan emosi tanpa memberi kesan yang buruk kepada tubuh badan kita.

Pertama, tanyakan beberapa soalan kepada diri anda untuk pastikan matlamat kesihatan dan kecergasan anda berada di landasan yang betul:

- Apakah yang sering anda lakukan apabila berdepan dengan tekanan atau situasi yang beremosi?
- Adakah anda menggunakan makanan untuk mengatasi tekanan atau berpuasa dalam menanganiinya?
- Adakah anda hanya duduk diam atau melakukan senaman untuk mengalihkan perhatian anda daripada berfikir tentang tekanan?

Gagal menemui keseimbangan dalam menangani boleh membawa kesan yang cukup negatif terhadap kesihatan dan kesejahteraan diri anda. Ikti langkah-langkah ini untuk mengekalkan fokus apabila emosi cuba menguasai diri anda.



Cara-cara untuk Menangani Tekanan

1

Menulis senarai

Menulis senarai adalah salah satu cara yang baik untuk memastikan anda menyelesaikan semua tugas anda. Melaksanakan perkara yang berada di dalam senarai juga akan membuatkan anda berasa seronok dan sekaligus mampu mengurangkan tekanan sedikit demi sedikit. Walaupun fikiran anda dibelenggu dengan pelbagai perkara, senarai ini akan bertindak sebagai peringatan supaya anda tidak terlupa melaksanakan tugas anda.

2

Rancang pemakanan anda

Merancang pemakanan dengan lebih awal dapat membantu mengelakkan masalah seperti *stress eating* malah anda juga boleh memakan dengan lebih kerap jika anda menggunakan kaedah berpuasa dalam menangani tekanan. Amalkan pemakanan yang sihat seperti pengambilan buah-buahan dan sayur-sayuran yang mencukupi. Adalah penting untuk anda kekal bertenaga dalam menghadapi keadaan yang mencabar minda dan badan anda.



3

Rancang aktiviti yang menyeronokkan

Melakukan aktiviti yang menyeronokkan mampu meningkatkan mood anda. Anda boleh menyertai kelas yoga dalam talian ataupun menari di ruang tamu anda untuk menghilangkan tekanan.

4

Luangkan masa untuk berjalan kaki

Luangkan masa untuk pergi berjalan kaki. Ia bukan sahaja dapat menenangkan fikiran malah ia dapat membantu anda untuk kekal aktif dan mengalihkan perhatian anda ketika berasa tertekan.

5

Berhubung dengan keluarga dan rakan-rakan dalam talian

Media sosial boleh menjadi satu platform yang hebat untuk memastikan anda berasa terhubung. Luangkanlah masa bersama rakan dan keluarga anda dalam talian ketika berhadapan dengan tekanan. Sedikit sebanyak ia dapat membantu mengurangkan tekanan di samping memberi sokongan emosi kepada anda.

6

Elakkan makanan atau snek yang kurang sihat

Memakan makanan yang manis hanya akan memberi nikmat yang sementara. Mungkin kandungan gula ini mampu memberi bekalan tenaga kepada anda, tetapi ia akan memberi kesan yang cukup buruk dalam jangka masa panjang. Pilihan yang lebih bijak adalah memilih makanan yang kaya dengan protein. Tiada perbezaan di antara kesejahteraan emosi dengan kesihatan fizikal, malah kedua-duanya sama penting. Kedua-dua perkara ini saling berkait rapat, jadi anda perlu lebih berjaga-jaga apabila melakukan sesuatu perkara kerana ia mampu memudaratkan kesihatan anda.



Kepentingan Pemakanan Seimbang

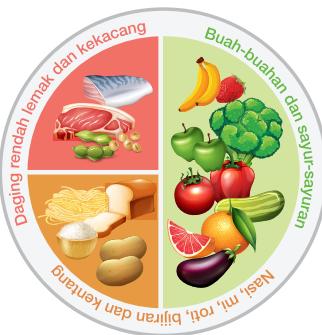
Oleh Tiffany Yong,
Pakar Pemakanan

Tip Untuk Menyokong Kesihatan Tubuh Anda

Tip 1

Keseimbangan adalah kunci utama

Anda perlu mengamalkan pemakanan yang mempunyai kalori yang mencukupi, seimbang dengan ketiga-tiga makronutrien (kompleks karbohidrat, protein rendah lemak, lemak sihat), dan kaya dengan fitonutrien, serat, vitamin dan mineral.



Semuanya bermula daripada protein

Protein bertindak sebagai asas kepada pembentukan tubuh badan dan membantu dalam membina dan membaiki tisu dalam badan. Untuk memastikan kita mengambil kadar protein yang mencukupi dalam pemakanan kita, kita boleh memilih makanan yang kaya dengannya seperti ikan, ayam, daging rendah lemak, produk tenusu rendah lemak dan makanan berdasarkan soya.



Putih

- Kurangkan risiko dalam menghadapi sesetengah kanser¹

Jingga/Kuning

- Kaya dengan beta karotena
- Bagus untuk mata, kulit dan tulang dan menguatkan sistem imun²

Merah

- Kaya dengan likopena
- Mengurangkan risiko dalam menghadapi sesetengah kanser seperti kanser prostat dan sakit jantung¹
- Melambatkan proses penuaan dan menjaga kesihatan jantung dengan menyekat pembentukan gumpalan darah beku¹

Ungu

- Kaya dengan antosianin dan fenolik
- Meningkatkan tahap kesihatan mata (melindungi anda daripada penyakit katarak dan degenerasi makula yang berkaitan dengan usia)¹

Hijau

- Kaya dengan lutein dan zeaxanthin
- Meningkatkan tahap kesihatan mata (melindungi anda daripada penyakit katarak dan degenerasi makula yang berkaitan dengan usia)¹

Sumber:

1. <https://www.health.harvard.edu/blog/phytonutrients-paint-your-plate-with-the-colors-of-the-rainbow-2019042516501>

2. <https://www.webmd.com/diet/guide/phytonutrients-faq#1>

3. Piramid Makanan Malaysia

Tip 2

Sistem penghadaman yang sihat = Sistem imun yang sihat

Adakah anda tahu?

Kira-kira 80% sistem imun anda berada di dalam saluran penghadaman. Mikrobiota yang seimbang menghasilkan penghalang untuk menyekat laluan patogen yang berbahaya, di samping melindungi badan anda daripada bakteria dan virus.

Untuk memastikan sistem penghadaman anda kekal sihat, fokus kepada makanan yang mempunyai kandungan serat yang tinggi, kerap meminum air dan lakukan senaman secara berkala. Pengambilan serat sebanyak 20 - 30g dan sekurang-kurangnya 8 gelas air sehari sudah memadai. Adalah lebih baik untuk meminum air suam sahaja atau pilihan minuman alternatif yang rendah kalori, seperti aloe vera yang bukan sahaja memberi penghidratan yang cukup tetapi juga membantu dalam meningkatkan sistem penghadaman anda.

Tip 3

Hadkan pengambilan gula, garam dan lemak tepu

Adakah anda tahu?

Apabila anda berasa tertekan, badan anda akan menghasilkan kortisol, sebuah hormon yang dikenali sebagai hormon tekanan. Kortisol boleh membuatkan anda menginginkan makanan yang tinggi kalori seperti makanan manis, masin dan berlemak. Makanan-makanan seperti ini mampu mengurangkan pergerakan sel imun dan sekaligus mengganggu sistem imun anda.

Kami faham makanan ringan seperti makanan segera, ayam goreng dan minuman air boba kelihatan sangat menyelerakan apabila anda dilanda stres. Namun ia hanya memberi nikmat yang sementara sahaja dan boleh menyebabkan kitaran emosi yang tidak sihat: emosi anda membuatkan anda makan secara berlebihan, kemudian anda akan menyalahkan diri sendiri dan kemudian anda akan terus makan dan makan lagi. Adalah amat penting untuk mencari kaedah yang tepat dalam menangani masalah emosi anda. Anda boleh menggunakan pelbagai kaedah seperti bersenam, bermeditasi, mengamalkan pemakanan yang sihat ataupun mendapatkan sokongan daripada rakan dan keluarga apabila diperlukan.

Tip 4

Memilih aneka hidangan yang berwarna-warni dan mengandungi fitonutrien

Adakah anda tahu?

Fitonutrien merupakan bahan semula jadi yang terdapat di dalam buah-buahan dan sayur-sayuran dan ia mampu bertindak sebagai agen pelindung, ia berfungsi sebagai antioksidan untuk menjaga dan memodulat fungsi sistem imun.

Berapa banyakkah anda perlukan dalam sehari? Piramid Makanan Malaysia mencadangkan sekurang-kurangnya tiga hidangan sayur-sayuran dan dua hidangan buah-buahan setiap hari. Setiap warna memberi kesan positif yang berlainan dan ia juga dapat menguatkan tahap kesihatan anda!³

Resipi Summershake

Dalgona Shake Bernutrisi



Sumbangan oleh Choy Mong Yee

Dilahirkan daripada minuman dari Korea Selatan yang terkenal, kopi kocak dengan krim putar ini diperkayakan dengan Formula 1 Nutritious Mixed Soy Protein Drink (Perisa French Vanilla). Jadikan ia sebagai minuman kocak pertama anda sebelum mulakan rutin harian anda!

Saiz Hidangan: 1

Bahan-bahan:

2 sudu besar serbuk kopi segera
2 sudu besar gula perang
200 ml air
2 skup Formula 1 Nutritious Mixed Soy Protein Drink (Perisa French Vanilla)

Langkah-langkah:

- Masukkan serbuk kopi segera, gula perang dan 2 sudu besar air suam ke dalam mangkuk dan kacau sehingga adunan bertukar bentuk seperti tekstur krim putar. Letakkan ia di tepi.
- Kisarkan Formula 1 Nutritious Mixed Soy Protein Drink bersama air dan ketulan ais selama 15 saat sehingga sebat. 3. Tuangkan protein kocak itu ke dalam gelas dan hiaskan adunan krim putar di atasnya.

Analisis Fakta Pemakanan (Setiap Hidangan)

Tenaga: 288 kkal, Karbohidrat: 55.9 g, Protein: 12.3 g, Lemak: 2.2 g, Serat: 2.4 g

Kek Coklat Lava

Sumbangan oleh Wong Jin Taur

Hidangan pencuci mulut yang enak diperkayakan lagi dengan Formula 1 Nutritious Mixed Protein Soy Drink (Perisa Dutch Chocolate).

Saiz Hidangan: 6

Alat:

1 ramekin

Bahan-bahan:

1 sudu besar mentega
2 sudu besar gula

A. Inti Coklat

40 ml susu rendah lemak
40 g cip coklat

B. Kek Coklat

2 sudu besar mentega
tidak bergaram
2 biji telur
2 kuning telur
1/3 cawan gula perang
1/2 sudu kecil garam
1 sudu kecil ekstrak vanila
2 skup Formula 1 Nutritious Mixed Soy Protein Drink (Perisa Dutch Chocolate)
2 skup Formula 3 Blended Soy and Whey Protein Powder

Langkah-langkah:

- Sapukan mentega pada ramekin dan taburkan gula di sekellingnya untuk mengelakkan kek lava daripada melekat.
- Untuk membuat inti coklat: Panaskan susu di dalam periuk dengan api perlahan, masukkan cip coklat dan kacau sehingga cair.
- Sejukkan ia di dalam peti sejuk.
- Untuk membuat kek coklat: Masukkan mentega tidak bergaram, telur, telur kuning, gula perang, garam dan ekstrak vanila ke dalam mangkuk pengadun. Kacau sehingga sebat.
- Masukkan Formula 1 Nutritious Mixed Soy Protein Drink (Perisa Dutch Chocolate) dan Formula 3 Blended Soy and Whey Protein Powder ke dalam adunan. Kacau sehingga sebat.
- Masukkan separuh adunan ke dalam ramekin yang telah disediakan. Isi bahagian tengah adunan itu dengan satu sudu kecil inti coklat dan tuangkan baki adunan di atasnya.
- Bakar di dalam oven yang telah dipanaskan pada suhu 220°C selama 12 minit.
- Biarakan ia sejuk selama 5 minit. Selepas itu, tutupkan ia dengan piring dan terbalikkan ramekin itu supaya kek dapat dikeluarkan dengan cantik. Hiaskan dengan buah-buahan dan anda boleh mula menjamahnya.



Analisis Fakta Pemakanan (Setiap hidangan)

Tenaga: 307 kkal, Karbohidrat: 34.7 g, Protein: 10.8 g, Lemak: 16.2 g, Serat: 0.5 g

Herbalife Nutrition Malaysia Jalin Kerjasama Dengan Persatuan Pemakanan Malaysia (NSM)

DI DALAM USAHA MENGETENGAHKAN NUTRISI YANG SIHAT



Penyertaan Herbalife Nutrition Malaysia di Persidangan Saintifik NSM 2019: (dari kanan ke kiri) Tuan Steven Chin; Emeritus Prof Dr Mohd Ismail Noor, Naib Presiden NSM; Dr Chen Chaw Min, Ketua Setiausaha Kementerian Kesihatan; dan Dr Tee E Siong, Presiden NSM

Sudah setahun Herbalife Nutrition Malaysia menjalankan kerjasama dengan Persatuan Pemakanan Malaysia (NSM) di dalam memperkuatkannya sistem pendidikan pemakanan dan menyampaikan kepentingannya untuk mencapai tahap kesihatan yang optimum di seluruh Malaysia. Hasil kerjasama ini telah melahirkan beberapa program dan inisiatif dalam mempromosikan pemakanan yang sihat.

Mengapa kami memilih golongan profesional?

"Berdasarkan Tinjauan Mitos Nutrisi Asia Pasifik 2020, lebih daripada tujuh daripada sepuluh rakyat Malaysia

berminat untuk menerima nasihat pemakanan daripada golongan profesional. Oleh itu, kami gembira kerana dapat memainkan peranan yang lebih besar dalam memberi pendidikan pemakanan kepada masyarakat bersama NSM, sebuah organisasi yang telah memperjuangkan pendidikan pemakanan dan memupuk kesedaran sejak 35 tahun yang lalu," kata Steven Chin, Pengurus Besar / Pengarah Herbalife Nutrition Malaysia. "Kerjasama ini juga didorong oleh matlamat kami untuk mempromosikan pemakanan yang sihat dan amalan gaya hidup yang aktif dalam kalangan rakyat Malaysia dari semua lapisan masyarakat."

Kolaborasi bersama Persatuan Pemakanan Malaysia (NSM)

Kerjasama ini akan mengukuhkan lagi hubungan di antara Herbalife Nutrition dan NSM, di samping memupuk pemahaman yang lebih baik di antara kedua-dua organisasi. Dengan bekerjasama, segala inisiatif yang dikembangkan akan menggabungkan kepakaran kedua-dua pihak untuk memberi manfaat kepada orang awam. Aktiviti yang dirancang merangkumi pembinaan kandungan pendidikan seperti artikel media yang dikarang bersama pakar terpilih untuk membincangkan pelbagai isu termasuk pemakanan, kesihatan dan kesejahteraan.

"NSM percaya bahawa apabila lebih ramai orang memahami konsep pemakanan yang sihat, mereka akan mula menjaga kesihatan dan kesejahteraan diri mereka dengan lebih baik. Dalam merealisasikan usaha ini, kami bekerjasama dengan organisasi lain dalam memberi pendidikan kepada orang awam di seluruh Asia Tenggara. Kami mempunyai hubungan yang erat dan bekerja secara rapat dengan organisasi serantau seperti Rangkaian Nutrisi Kesihatan Awam Asia Tenggara (SEA-PHN), Rangkaian Pakar Kawal Selia dan Saintifik Probiotik Asia Tenggara dan Persekutuan Persatuan Pemakanan Asia (FANS) untuk memupuk kesedaran akan kepentingan pemakanan dan gaya hidup

aktif. Kami berasa gembira untuk bekerjasama dengan Herbalife Nutrition dan percaya bahawa jalinan kerjasama ini dapat memperbaiki mutu kehidupan rakyat Malaysia dengan menyalurkan maklumat pemakanan yang betul untuk mencegah penyakit kronik," kata Dr. Tee E Siong, Presiden NSM.

Jalinan kerjasama ini dilihat sebagai satu inisiatif yang bagus dan merupakan satu keputusan yang tepat lebih-lebih lagi dengan tahap kesihatan rakyat Malaysia berada di dalam keadaan yang membimbangkan seperti yang dilaporkan dalam Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi 2019.

Menurut tinjauan tersebut, satu daripada dua orang dewasa di Malaysia mempunyai berat badan berlebihan atau obes, manakala penyakit-penyakit tidak berjangkit (NCD) seperti kencing manis, darah tinggi dan kolestrol tinggi menunjukkan peratusan yang tinggi dalam kalangan rakyat Malaysia, yang juga merupakan faktor risiko utama untuk penyakit kardiovaskular (CVD) – di mana ia adalah penyebab kematian utama di Malaysia. Berdasarkan kajian yang telah dilakukan, sebanyak 1.7 juta rakyat Malaysia kini menghidap tiga faktor risiko utama sementara 3.4 juta rakyat Malaysia menghidap dua daripadanya.

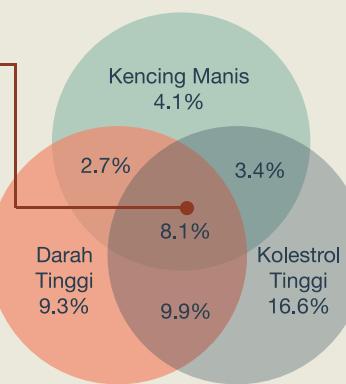


Perbincangan di antara NSM dan Herbalife Nutrition Malaysia bersama Dr Kent Bradley, Ketua Pegawai Kesihatan & Pemakanan, Herbalife Nutrition ketika membuat lawatan ke Malaysia pada Mei lalu.

"Hasil daripada tinjauan ini sememangnya membimbangkan dan perlu diberi perhatian terutama apabila penyakit-penyakit ini berkait rapat dengan isu obesiti dan ia boleh dielakkan melalui pemakanan yang sihat dan dengan pengambilan kadar nutrien yang betul. Bersama NSM, kami akan berusaha untuk mendidik setiap individu mengenai kepentingan pemakanan yang betul, jadi mereka boleh mula mengamalkan gaya hidup yang sihat sekaligus memberi manfaat kepada mereka dalam jangka masa panjang," tambah Steven Chin.

1.7 juta rakyat Malaysia kini menghidap **tiga faktor risiko utama**

3.4 juta rakyat Malaysia kini menghidap **dua faktor risiko utama**



Tidur yang Lena: Rahsia Kecantikan Terbaik

Untuk mempunyai kulit yang cantik dan kekal anjal, anda perlu mendapatkan tidur yang lena dengan secukupnya.

Ia bukan sekadar *beauty sleep* semata-mata.



Jadikan tidur yang lena ini sebagai sumber utama kecantikan kulit anda. Sel-sel yang terdapat di dalam tubuh badan anda diperbaiki ketika anda sedang tidur. Anda perlu tidur sekurang-kurangnya selama enam hingga sembilan jam setiap malam. Sesibuk mana pun anda, cubalah mendapatkan tidur yang secukupnya dan cuba kawal corak tidur anda. Ia akan memberi kesan yang cukup luar biasa terhadap kulit anda!

Sains di sebalik tidur (dan kulit anda)

Apabila sel-sel kulit anda sedang diperbaharui ketika tidur, kolagen baharu akan dihasilkan. Kolagen mengandungi kandungan protein yang paling tinggi di dalam tubuh manusia, dan ia berperanan untuk memberi kepejaluan kepada tubuh badan di samping memperbaiki keanjalan kulit dan membantu mengekalkan struktur kulit.

Tidur yang berkualiti adalah kunci kepada kulit yang berseri dan awet muda.



Minum air secara bersederhana

Walaupun meminum air sangat penting untuk memastikan badan anda kekal sihat dan berfungsi dengan baik, lebih baik untuk anda mengehadkan jumlah air atau cecair yang anda minum sebelum tidur. Ini akan membantu mengelakkan anda daripada terbangun pada tengah malam untuk pergi membuang air kecil.



Petua untuk membantu anda tidur lebih lena dan bangun dengan kulit yang berseri:

Elakkan makan sebelum tidur

Tidak dapat dinafikan bahawa kita sebagai rakyat Malaysia memang suka makan. Tetapi tidur dalam keadaan perut yang penuh boleh menyebabkan senak dan mengganggu tidur anda. Jadi ia mungkin bukan satu idea yang baik untuk menjamah hidangan besar atau makan di restoran mamak pada waktu malam.



Tingkatkan rutin penjagaan kulit anda

Sama seperti persiapan sebelum tidur di mana anda akan mengenakan baju tidur dan menggosok gigi, anda juga perlu meningkatkan rutin penjagaan kulit supaya kulit anda dapat berehat. Dengan menggunakan pembersih dan pelembap, ia akan membantu merehatkan kulit anda dengan lebih baik.

Kita mungkin tidak sedar, tetapi sebenarnya kulit kita terdedah kepada pencemaran, terutamanya ketika

persekitaran dilanda jerebu. Anda perlu sentiasa menggunakan pembersih muka yang lembut untuk membersihkan segala kotoran dengan teliti. Pastikan anda menggunakan pembersih muka yang telah diuji oleh pakar dermatologi dan bebas sulfat untuk mengelakkan kerengsaan pada kulit. Selepas selesai mencuci muka, gunakan pelembap sebagai langkah seterusnya. Seeloknya, gunakan pelembap yang mengandungi bahan semula jadi seperti aloe vera dan minyak pati. Bahan-bahan ini akan membuatkan kulit anda kekal lembap, anjal dan berseri.

Pupuk kesedaran

Ya, kita semua mempunyai jadual yang sibuk. Kadang-kadang, kita akan mendapat tugas pada saat-saat akhir dengan tempoh akhir yang singkat. Sebenarnya, hanya ANDA yang boleh mengawal jumlah tidur yang anda mahukan. Jadi utamakan tidur yang berkualiti dan biarkan kulit anda diperbaharui dengan jayanya!

Vitamin Mask: Bahan-bahan Utama

12 VITAMIN KOMPLEKS

Vitamin merupakan unsur semulajadi dalam kulit manusia dan ia adalah sebahagian daripada sistem yang melindungi kulit daripada tekanan persekitaran. Vitamin seperti niasinamida berfungsi melindungi kulit, mengurangkan kedutan dan garis halus, serta menjadikan kulit tampak bersinar.¹



Ekstrak Garam Laut Jeju

Garam Laut Jeju mempunyai kepekatan mineral bersih yang tinggi, ia telah ditapis secara semula jadi sejak bertahun lamanya



Ekstrak Beras Jeju

Banyak kajian telah membuktikan beras mempunyai sebilangan besar sebatian bioaktif yang bermanfaat, termasuk antioksidan pada kulit kita²



Aloe Vera

- Fungsi Aloe Vera adalah menghidrat, menenangkan dan menyegarkan³
- Ia mempunyai kandungan air yang tinggi iaitu sehingga 99,5%³
- Mengandungi banyak sebatian tumbuhan yang bermanfaat - antioksidan, enzim, vitamin C dan E, mineral dan asid amino^{4,5}

“ ADAKAH ANDA TAHU? ”

Jeju telah diiktiraf sebagai Tapak Warisan Dunia UNESCO dan merupakan salah satu kawasan paling tidak tercemar di dunia! Pulau ini terbentuk melalui aktiviti gunung berapi yang telah bermula sejak 1.8 juta tahun yang lalu. Oleh kerana tahap kesuburan tanah gunung berapi yang tinggi, pulau ini dikelilingi oleh kehijauan hutan yang menakjubkan dan keindahan laut yang kaya dengan mineral.

Moisturizing Vitamin Mask

Untuk Menghidratkan Kulit



Vita-Hydrate Kompleks

Asid Hialuronik Tiga Kali Berganda

Berfungsi sebagai pelindung kulit serta menghidrat^{6,7}

Centella Asiatica

Kaya dengan antioksidan untuk menyihatkan kulit⁸

Avokado

Mengandungi vitamin K,C,A,E dan B6⁹



Sesuai Untuk

Pengguna yang inginkan penjagaan kulit yang asas dan tidak rumit

Jenis Kulit

Normal, kering atau dehidrasi

Rekomendasi

Gunakannya setiap hari

Diuji oleh pakar dermatologi

Sumber:

1. Levin et al., 2010
2. Cosmetics 2019; 5(2): 28. <https://doi.org/10.3390/cosmetics5020028>
3. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/factsheet/suntan/>
4. <https://www.bcm.edu/news/skin-and-hair/benefits-of-using-aloe-vera>
5. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/318591.php>
6. Clinical, Cosmetic, and Investigational Dermatology. August 2017, pages 311-315. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC560567/#b4-ccid-10-311>
7. Dermato-endocrinology. July 2012, pages 263-268. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3583867/>
8. Indian Journal of Pharmaceutical Sciences, Jan-Feb 2016, pages 27-33. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4852572/>
9. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/270406#benefits>

Penafian: Produk ini tidak bertujuan untuk mendiagnosis, merawat, memulih atau mencegah sebarang penyakit. Hasil yang diperolehi mungkin berbeza di antara setiap individu.

Fokus Produk: Vitamin Mask

Brightening Vitamin Mask

Untuk Kulit Wajah Yang Bersinar



Sumber:

1. Levin et al., 2010
2. International Journal of Cosmetic Science, December 2006, pages 447-451
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.1467-2494.2006.00349.x>
3. J Cosmet Sci. 2007 Mar-Apr;58(2):147-55. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17520154>
4. Journal of Food and Drug Analysis, Jan 2018, pages 309-317
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1021949817301011>
5. Phytochem Rev. 2017; 16(2): 195-218. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5378736/>

Vita-Glow Kompleks

Niasinamida

Melindungi kulit, mengurangkan kedutan dan garis halus, dan untuk kulit yang lebih cerah¹

Adenosina

Agen anti kedutan dan menyihatkan permukaan kulit^{2,3}

Pearles Rosée

Kaya dengan protein dan mineral untuk menyihatkan kulit⁴

Omija

Mengandungi sebatian berfaedah untuk kulit yang sihat⁵



Sesuai Untuk

Pengguna yang inginkan kulit yang bersinar

Jenis Kulit

Normal, kurang berseri atau kusam

Rekomendasi

Gunakannya 3 kali seminggu

Diujicobanya oleh pakar dermatologi

Firming Vitamin Mask

Untuk Menegangkan Kulit



Sumber:

1. Levin et al., 2010
2. International Journal of Cosmetic Science, December 2006, pages 447-451
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.1467-2494.2006.00349.x>
3. J Cosmet Sci. 2007 Mar-Apr;58(2):147-55. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17520154>
4. Isacke et al. (2012). A Study on the Lupin Seed (*Lupinus Albus*) its Nutrient Content and Health Benefits in Comparison to Soybean.
https://www.researchgate.net/publication/231575042_A_Study_on_the_Lupin_Seed_Lupinus_Albus_Its_Nutrient_Content_and_Benefits_in_Comparison_to_Soybean
5. Czech J Food Sci. 35. 2017 (2): 95–105 <https://www.agriculturejournals.cz/publicFiles/213456.pdf>
6. Giana Angelo, Ph.D. (2012). Essential Fatty Acids and Skin Health
<https://ipr.oregonstate.edu/mc/health-disease/skin-health/essential-fatty-acids>

Vita-Lift Kompleks

Niasinamida

Melindungi kulit, mengurangkan kedutan dan garis halus¹

Adenosina

Agen anti kedutan dan menyihatkan permukaan kulit^{2,3}

Biji Lupin

Mengandungi lemak baik untuk menghidrat kulit^{4,5,6}

Ginseng Hitam

Banyak digunakan dalam produk penjagaan wajah



Sesuai Untuk

Pengguna yang inginkan kulit yang lebih tegang

Jenis Kulit

Normal, kering atau kasar

Rekomendasi

Gunakannya 3 kali seminggu

Diujicobanya oleh pakar dermatologi

Kuiz

Sedalam Manakah Ilmu Pengetahuan Anda Mengenai Vitamin?

AMBIL KUIZ INI UNTUK MENGENAL PASTI SAMA ADA ANDA ADALAH NOVIS, PERANTIS ATAU PUN GURU.



01 Selain Vitamin A, aloe vera juga kaya dengan ____.¹

- A Vitamin B
- B Vitamin C
- C Vitamin K

02 Vitamin E bertindak sebagai antioksidan dan biasanya ditemui di dalam ____.²

- A Ayam
- B Tuna
- C Badam

03 Vitamin K boleh didapati di dalam krim topikal untuk membantu ____.³

- A Mengurangkan keguguran rambut
- B Menghilangkan kedutan
- C Mengurangkan bengkak dan lebam

04 Vitamin B1 membuatkan sistem imun kita kekal sihat dan mencegah ____.⁴

- A Kerosakan kulit akibat cahaya matahari
- B Lebam
- C Jerawat

05 ____ mengurangkan kedutan halus dan masalah cela kulit di samping menguatkan fungsi penghalang kulit.⁵

- A Vitamin B3
- B Vitamin B6
- C Vitamin B9

06 Selain penting untuk kesihatan mata, rambut, kulit dan kuku, Vitamin B2 turut membantu ____.⁶

- A Mengurangkan jerawat
- B Pengeluaran sel darah merah
- C Mengelakkan otak yang sihat

07 Vitamin B7 melindungi sel daripada kerosakan, menghidraskan dan mengekalkan kelembapan kulit kita. Ia dapat ditemui di dalam ____.⁶

- A Kubis bunga
- B Pisang
- C Kentang

08 Selain menguatkan daya penglihatan, Vitamin A juga bertanggungjawab untuk ____.⁷

- A Gigi yang sihat
- B Menggalakkan tidur yang lebih baik
- C Pengeluaran kolagen

09 Vitamin manakah yang sering ditemui di dalam produk haiwan, termasuk ikan, daging, telur dan tenusu?⁸

- A Vitamin A
- B Vitamin B12
- C Vitamin C

10 Kekurangan ____ boleh menyebabkan ruam kulit, bibir pecah dan kering.⁹

- A Vitamin C
- B Vitamin B6
- C Potassium

11 ____ boleh didapati di krim topikal untuk melindungi kulit daripada cahaya matahari dan penuaan, lantas menjadikan kulit kelihatan lebih anjal.⁴

- A Vitamin C
- B Vitamin B3
- C Vitamin B9

12 Selain menukar lemak, karbohidrat dan protein menjadi bekalan tenaga, Vitamin B5 juga membantu dalam ____.⁴

- A Meningkatkan keanjalan kulit
- B Mengurangkan kerosakan kulit akibat sinaran matahari
- C Mencegah lebam

9. Vitamin B12 | 10. Vitamin B6 | 11. Vitamin B9 | 12. Meningkatkan keanjalan kulit
jaringan | 1. Vitamin C | 2. Badam | 3. Mengurangkan beninggak dan lebam | 4. Jerawat | 5. Vitamin B3 | 6. Mengurangkan jerawat | 7. Kubis bunga | 8. Pengeluaran kolagen

Semak Markah Anda!

NOVIS**0 hingga 4 mata**

Banyak lagi yang perlu anda pelajari!
Cuba mengkaji kandungan vitamin yang terdapat di dalam makanan anda sebelum menjahahnya.

PERANTIS**5 hingga 9 mata**

Sedikit saja lagi!
Anda tidak pernah terlalu tua untuk belajar sesuatu perkara yang baharu, terutama dalam mencari maklumat mengenai pemakanan dan vitamin.

GURU**10 hingga 12 mata**

Anda adalah seorang bintang!
Anda mempunyai pengetahuan yang mendalam mengenai vitamin, dan berkebolehan mengenal pasti setiap fungsi vitamin. Jangan lupa untuk berkongsi ilmu ini bersama keluarga tersayang!

Sumber:

1. <https://www.bcm.edu/news/benefits-using-aloe-vera>
2. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/269468#>
3. <https://www.healthline.com/health/how-to-get-rid-of-bruises#>

4. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6611390/>
5. Levin et al., 2010
6. <https://medalerthelp.org/blog/vitamin-b7-foods/>

7. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10692106/>
8. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6611390/>
9. <https://www.healthline.com/nutrition/vitamin-b6-deficiency-symptoms#section3>



Dari Bandar ke Bandar

Dari Bandar ke Bandar

Dari Bandar ke Bandar ataupun City by City (CbC) merupakan sebuah inisiatif yang mendukung sekumpulan Ahli-ahli Bebas Herbalife Nutrition untuk bekerjasama dalam mengembangkan perniagaan di kawasan bandar dengan cara yang mampan, di samping menghormati peraturan dan tatakelakuan ahli, dan program ini turut mendapat sokongan penuh daripada pihak syarikat.

Pembangunan perniagaan di peringkat bandar dapat dilakukan dengan cara yang berbeza, daripada berkongsi amalan-amalan perniagaan kepada bekerjasama dalam menganjurkan sesebuah acara dan seterusnya mengendalikan acara untuk kawasan tersebut. Objektif utama program CbC adalah untuk menggalakkan para ahli bekerjasama dan bergabung tenaga untuk mengatur sesebuah acara pada skala yang lebih besar untuk menarik lebih ramai pelanggan yang mahukan gaya hidup yang sihat atau yang mahu mencari peluang untuk menjana pendapatan tambahan.

Dana untuk setiap Bandar akan menambah atau mensubsidi dana Bandar yang sedia ada dan akan dibawa ke acara yang sedang dianjurkan. Kumpulan Bandar S&P menggalas tanggungjawab strategik dalam menggunakan bajet untuk merancang aktiviti pada skala yang lebih besar untuk memajukan perniagaan di kawasan Bandar.

Apa itu Cabaran Bandar?

Cabarani Bandar merupakan sebuah pertandingan untuk Bandar-bandar yang telah dilantik. Ia berperanan sebagai sebuah galakan untuk ahli-ahli kekal bermotivasi dengan menawarkan peluang kepada mereka untuk diiktiraf sebagai pemenang di dalam acara kebangsaan. Bandar-bandar yang berjaya memenangi acara ini biasanya menunjukkan semangat kerja berpasukan yang tinggi, aktif dalam perbincangan untuk mengembangkan perniagaan di bandar, berkongsi tanggungjawab, mempunyai kekerapan aktiviti yang tinggi dan menyulurkan tenaga yang sangat positif.

Definisi Metropolis dan Bandar

Metropolis didefinisikan sebagai bandar bersaiz besar yang telah diiktiraf sementara Bandar ditakrifkan sebagai bandar yang menunjukkan pembangunan yang pesat.

Menembusi dunia dalam talian

Di saat yang memerlukan kita untuk praktikkan penjarakan fizikal, ahli-ahli dapat menyesuaikan diri dengan persekitaran baharu dan memindahkan operasi fizikal kepada pertemuan dalam talian di mana mereka masih dapat bertemu dan berbual bersama para pelanggan.

SENARAI METROPOLIS DAN BANDAR 2020

Metropolis
Bangi
Kuala Lumpur Tengah
Kuala Lumpur Timur
Kuala Lumpur Barat
Klang & Shah Alam
Petaling Jaya
Puchong
Seremban
Bukit Mertajam
Ipooh
Pulau Pinang
Batu Pahat
Johor Timur
Johor Barat
Miri
Bandar
Kota Bahru
Kuala Terengganu
Kuantan
Alor Setar
Parit Buntar
Melaka
Muar
Segamat
Kota Kinabalu
Kuching
Sibu



Kelab Nutrisi

Membina Asas Hubungan yang Kukuh bersama Pelanggan Menerusi Kelab Nutrisi

Objektif Kelab Nutrisi adalah untuk mewujudkan sebuah komuniti yang berfikiran sehaluan, yang kerap berada di luar untuk bertemu dan belajar mengenai kepentingan pemakanan yang betul dan bersenam untuk mencapai tahap kesihatan yang optimum. Kelab Nutrisi merupakan kaedah yang bagus untuk menyokong perkembangan peruncitan, perolehan dan penduaan ahli, kerana secara tidak langsung, pelanggan akan diperkenalkan kepada produk-produk Herbalife Nutrition dan sekaligus membantu ahli-ahli membina asas hubungan yang kukuh bersama mereka. Bergantung kepada jenis kelab, ia boleh menjadi satu platform yang baik untuk menjalankan latihan secara berkala untuk para ahli dan para pelanggan.

Apakah jenis aktiviti yang boleh saya anjurkan di kelab untuk membantu membina hubungan yang lebih kukuh bersama pelanggan?

Parti Shake

Parti Shake menyediakan lebih banyak lokasi "peribadi" untuk membincangkan tabiat pemakanan yang baik, mengadakan Penilaian Kesihatan, dan juga merasa sampel protein shake baru.

Cara-cara untuk menyertai Program Kesetiaan:



Gaya Hidup Sihat dan Aktif

Aktiviti Gaya Hidup Sihat dan Aktif direka untuk membantu anda menarik perhatian pelanggan baharu dengan membina sebuah komuniti berteraskan kepercayaan kita iaitu 80% pemakanan, 20% senaman dan 100% minda yang positif, dan mereka akan dihidangkan dengan protein shake khas selepas habis bersenam di kelab tersebut. (Sesetengah aktiviti hanya akan dikendalikan oleh tenaga pengajar yang bertauliah.)

Pastikan anda mematuhi undang-undang dan peraturan yang berkenaan. Pastikan perlindungan insurans anda merangkumi segala aktiviti yang dijalankan. Dapatkan nasihat doktor terlebih dahulu sebelum melakukan apa-apa aktiviti fizikal.)

Parti Spa Herbalife SKIN

Pendekatan ini sangat bagus untuk diaplikasikan kerana ia menyediakan perkhidmatan yang percuma dan berharga kepada pelanggan baharu dan sedia ada di samping dapat menunjukkan cara penggunaan produk-produk Herbalife Nutrition dalam keadaan yang lebih santai dan tenang.

Cabarhan Penurunan Berat Badan

Ia merupakan acara sosial di mana kisah kejayaan dikongsi bersama untuk memberi motivasi antara satu sama lain. Di dalam usaha mendidik para pelanggan anda mengenai produk Herbalife Nutrition dan membina asas hubungan yang kukuh, anda boleh menjadikan acara ini sendiri dengan melatih mereka untuk mendapatkan berat badan ideal.

Bukan itu sahaja, anda sentiasa boleh mengadakan Program Kesetiaan untuk Kelab Nutrisi dalam mengiktiraf pelanggan setia dan membawa masuk pelanggan baharu.

1. Muat turun dan cetak Kit Permulaan yang merangkumi risalah, kad keahlian, kad skor dan pelekat
2. Log masuk semua pelanggan yang mengambil bahagian dalam kad skor Program Kesetiaan dan paparkannya di kelab.
3. Para hadirin akan menggunakan kad keahlian mereka untuk menjelaki jumlah mata mereka
4. Berikan jumlah mata yang tepat untuk setiap aktiviti yang disertai oleh para hadirin.
5. Para hadirin boleh memilih untuk bertukar jumlah mata yang sepadan dengan item pilihan mereka.
6. Memberi ganjaran kepada Pelanggan dengan Hadiah Program Kesetiaan yang dipilih.
7. Dapatkan rujukan sebanyak yang boleh.



Program Kesetiaan ini terbuka untuk semua yang hadir di dalam Kelab Nutrisi, dan bertujuan untuk meningkatkan aktiviti, penggunaan harian dan rujukan menerusi kelab ini. Melalui program ini, pelanggan akan mendapat mata untuk setiap aktiviti yang mereka serta.

Pelanggan dapat menetapkan matlamat mereka dan akan menerima ganjaran yang menarik. Ia adalah mustahak untuk sentiasa membuat susulan bersama pelanggan kerana ia dapat menguatkan lagi hubungan anda bersama mereka.



Satu Langkah Ke Hadapan untuk Pemakanan yang Lebih Baik

Adakah anda tahu bahawa menderma bukan sahaja dapat memperbaiki taraf hidup penerima malah anda juga akan merasai ganjaran yang sama hebatnya? Di Herbalife Nutrition Malaysia, kami turut menjalankan kempen pengumpulan dana dan pelbagai aktiviti lain yang menyokong isu yang sangat dekat dengan hati kami iaitu, kanak-kanak dan pemakanan melalui Yayasan Herbalife Nutrition (HNF).

Untuk acara e-MDW tahun ini, kami telah mengadakan sebuah lelongan senyap bermula dari 1 - 10 Ogos 2020. Biasanya, kami akan menganjurkan lelongan semasa acara itu sedang berlangsung. Oleh kerana keadaan yang tidak mengizinkan, kami memutuskan untuk membuat lelongan secara senyap dalam talian untuk memberi galakan kepada ahli-ahli untuk mengambil bahagian di dalam acara ini dan hasilnya, kami telah menerima banyak bidaan. Ada sesetengah daripada mereka sanggup mengeluarkan sejumlah wang yang besar dan bertanyakan pada kami setiap hari untuk memastikan kami mencapai sasaran sebanyak RM10,000.

Acara lelongan tersebut menampilkan karya seni dan kraftangan yang dihasilkan oleh kanak-kanak yang cukup luar biasa yang berada di bawah organisasi-organisasi yang bekerjasama dengan Casa Herbalife Nutrition di Malaysia iaitu, Rumah Anak Yatim Amitabha, Good Samaritan Home dan Pusat Jagaan Kanak-Kanak Yatim / Miskin Rukaiyah. Dengan sokongan dan sumbangan berharga daripada ahli-ahli bebas Herbalife Nutrition, kami telah berjaya mengumpulkan dana sebanyak RM10,700 untuk membantu memperbaiki mutu kehidupan kanak-kanak ini.



Kami juga ingin mengambil kesempatan untuk mengucapkan ribuan terima kasih kepada organisasi-organisasi berikut di atas sumbangan ikhlas mereka dalam membantu kanak-kanak ini dan sudi bekerjasama dengan kami walaupun acara pengumpulan dana terpaksa ditangguhkan dek pandemik yang melanda negara kita pada waktu ini.

- Bayanihan Malaysia
- Dream Work Family
- Jawatankuasa KL Central City S&P
- Success Universe Family

Akhir sekali, terima kasih kepada rakan-rakan Casa kami yang sentiasa memberikan sokongan yang berterusan setiap bulan. Sumbangan dan sokongan anda sememangnya memberikan inspirasi kepada kami dan ia membawa satu perubahan yang sangat besar di dalam kehidupan kanak-kanak ini.

Sekiranya anda masih belum lagi mendaftar sebagai Rakan Casa, silalah mendaftar hari ini dengan mengisi salah satu borang di bawah! Berikan sokongan anda kepada Program Casa Herbalife Nutrition dengan menyalurkan derma dan sumbangan untuk membantu meningkatkan mutu kehidupan kanak-kanak kurang berkemampuan di Malaysia. Marilah menderma hari ini!



Kanak-kanak dari Rumah Anak Yatim Amitabha (gambar atas) dan Pusat Jagaan Kanak-Kanak Yatim / Miskin Rukaiyah (gambar bawah)



Kanak-kanak dari Rumah Anak Yatim Amitabha



Kanak-kanak dari Good Samaritan Home



English



Bahasa Melayu



中文

Petikan Kata-kata Inspirasi untuk Tahun 2021

Dari Pemimpin-pemimpin Tertinggi



Gavin Wong Teck Heng & Wendy Wong Ching Ing
Team Presiden Eksekutif, 20K

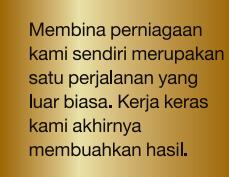
ia bukanlah sekadar perniagaan bagi kami. ia adalah sebuah perjalanan transformasi peribadi.

Kamilah Binti Jusoh & Tn Hj. Ayob Bin Saleh
Team Presiden Eksekutif, 20K



Hjh Asriah Saad & Hj. Allen Peter
Team Presiden Eksekutif, 15K

Nasihat kami untuk mereka yang mahu berjaya? Berikan usaha 100% dan tidak pernah berputus asa ketika berhadapan dengan waktu getir.



Audrey Chan Suet Ling & Joey Koh Chin Chong
Team Presiden Eksekutif

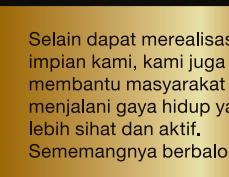
Membina perniagaan kami sendiri merupakan satu perjalanan yang luar biasa. Kerja keras kami akhirnya membawa hasil.

Daniel Tan Kian Heng & Jessica Hong Oi Lan
Team Presiden Eksekutif

Kejayaan kami mencerminkan pengedaran, kualiti dan nilai produk Herbalife Nutrition.



Nicholas Wong Chee Seng & Viya Hsieh Shu Ming
Team Presiden Eksekutif



Wong Jien Wei & Cheng Shin Lan
Team Presiden, 15K

Selain dapat merealisasikan impian kami, kami juga dapat membantu masyarakat menjalani gaya hidup yang lebih sihat dan aktif. Sememangnya berbaloi.



Loo Kia Chun
Team Presiden

Di Herbalife Nutrition, anda adalah sebahagian daripada keluarga besar yang sentiasa menyokong antara satu sama lain dan bersama-sama mengorak langkah ke hadapan.



Tiada perkara yang lebih baik daripada mempunyai kebebasan dan fleksibiliti dalam membangunkan perniagaan anda sendiri. Jika kami boleh melakukannya, anda juga boleh.



Wong Soon Sing & Chang Jung Feng
Team Presiden

Herbalife Nutrition mengubah hidup kami, dan ia juga akan mengubah hidup anda.



Anugerah & Pengiktirafan



**Norshamila Binti Mohd Sahimi &
Nickhin Hussien**

Pernyataan: Setiap pendapatan yang ditunjukkan di sini merangkumi mereka yang berada di dalam peratusan 1% teratas di dalam kelab Ahli Bebas Herbalife Nutrition. Untuk maklumat prestasi kewangan tambahan, lihat Penyataan Purata Pampasan Kasar yang Dibayar oleh Herbalife Nutrition di Herbalife.com.my dan myen.MyHerbalife.com. Hasil ini bukan hasil tipikal. Hasil individu adalah berbeza-beza.

Penat lelah terbayar dengan pencapaian Team Presiden

Sebelum ini, perjalanan kehidupan kami biasa-biasa sahaja. Kami berdua berhenti sekolah selepas menamatkan Tingkatan 1. Keadaan kewangan kami sangat tidak stabil. Malahan kami melakukan apa sahaja jenis pekerjaan hanya untuk terus hidup - asalkan ia halal dan sah di sisi undang-undang.

Semuanya berubah ketika seorang rakan menjemput kami untuk menyertai Kelab Nutrisi. Selain memperkenalkan kami kepada beberapa nama yang cukup luar biasa, ia juga membawa satu titik perubahan dalam kehidupan kami dalam mengamalkan gaya hidup yang sihat dan aktif. Sejak menggunakan produk-produk Herbalife Nutrition, kami telah berjaya menurunkan berat badan dan berada di dalam tahap kesihatan yang lebih baik. Kami berasa lebih segar dan bertenaga.

Nasihat kami kepada mereka yang masih berusaha dalam mengejar kejayaan adalah

jangan pernah berputus asa. Sikap yang baik adalah kunci untuk kehidupan yang berjaya. Sentiasa menambahkan ilmu pengetahuan anda mengenai produk-produk Herbalife Nutrition. Setiap hari adalah proses pembelajaran untuk kita, jadi kita perlu sentiasa mengikuti sebarang latihan dan acara yang dianjurkan oleh Herbalife Nutrition.

Kami telah menghadapi pelbagai cabaran dan dugaan ketika mula-mula menjinakkan diri di dalam dunia perniagaan. Walaupun begitu, kami kekal gigih dan terus bekerja keras. Kami mengambil masa selama lapan tahun untuk mencapai status Team Presiden. Impian dan matlamat kamilah yang mendorong kami untuk mengubah nasib hidup kami. Kami percaya dengan menyertai Herbalife Nutrition, ia akan membawa satu perubahan yang besar di dalam hidup kami. Sentiasa bertawakal kepada Allah S.W.T. dan terus maju ke hadapan.

2019 MARK HUGHES BONUS EARNERS MALAYSIA



**Rahimah Sulaiman &
Capt Mohd. Saiful
Abdul Rashid (Rtd)**

Team Presiden Eksekutif Kanan, 20K



**Gavin Wong Teck Heng &
Wendy Wong Ching Ing**

Team Presiden Eksekutif, 20K



**Daniel Tan Kian Heng &
Jessica Hong Oi Lan**

Team Presiden Eksekutif



Nourul Depp & Eric Depp

Team Presiden Eksekutif

Tahniah

Kami sangat teruja untuk mengumumkan para pemenang bagi Anugerah Penerima Bonus Mark Hughes 2019 ke atas dedikasi dan tahap konsisten mereka sepanjang bekerja bersama Herbalife Nutrition. Marilah kita bersama mengucapkan tahniah kepada mereka sekali lagi dan mendoakan kejayaan yang lebih besar buat mereka pada masa hadapan.

40 Tahun meraih kejayaan bersama dan kita akan terus maju ke hadapan!

Pengumuman untuk Acara Jualan Akan Datang

90 Hari Pertama Promosi Istimewa Ahli Baru

Dapatkan kemenangan awal sebaik sahaja anda memulakan perjalanan Herbalife Nutrition.

KELAYAKAN

Terbuka kepada ahli baru, yang mendaftar dari bulan Julai hingga Oktober 2020 dan mencapai 100 PPV (Volum Pembelian Peribadi) dan ke atas untuk tiga (3) bulan berturut-turut bermula pada bulan pertama pendaftaran keahlian.

TEMPOH KELAYAKAN

Kitaran 1: Julai - September 2020

Terbuka kepada ahli baru yang didaftarkan pada bulan Julai 2020

Kitaran 2: Ogos - Oktober 2020

Terbuka kepada ahli baru yang didaftarkan pada bulan Ogos 2020

Kitaran 3: September - November 2020

Terbuka kepada ahli baru yang didaftarkan pada bulan September 2020

Kitaran 4: Oktober - Disember 2020

Terbuka kepada ahli baru yang didaftarkan pada Oktober 2020

Termasuk syarat

- Promosi ini terbuka kepada semua ahli baru dengan Malaysia sebagai negara pemprosesan.
- Hanya mata volum Malaysia sahaja dikira untuk kualifikasi promosi ini.
- Setiap keahlian layak untuk dapat 1 unit hadiah promosi sahaja.
- Promosi dan ganjaran promosi mungkin berbeza mengikut Negara.
- Kelayakan akan disahkan mengikut budi bicara Herbalife Nutrition.
- Herbalife Nutrition berhak untuk mengaudit senarai akhir kelayakan.



NOTA: Hadiah sebenar mungkin berbeza.

Pengisar Mudah Alih Peribadi

Membuat Shake dan minuman campuran pilihan anda semasa dalam perjalanan!

Kickstart Perniagaan Herbalife Nutrition Anda

Rebut peluang dalam menetapkan matlamat anda untuk perniagaan Herbalife Nutrition yang berkekalan dan produktif.

BULAN ASAS

Julai 2020 (Pembelian Peribadi anda pada bulan Julai)

TEMPOH KELAYAKAN

Kitaran 1: Ogos hingga Oktober 2020

Kitaran 2: September hingga November 2020

Kitaran 3: Oktober hingga Disember 2020

KELAYAKAN

Terbuka kepada semua ahli dan ke atas yang mencapai penambahan sebanyak 200 Volum Belian Peribadi (PPV) dalam tiga (3) bulan berterusan melebihi bulan asas.

Hantar minima dua (2) borang pelanggan online ke Herbalife Nutrition pada tempoh akhir kelayakan.

Hantar minima 2 borang pelanggan untuk melengkapkan kelayakan anda.

1 Log masuk ke myHerbalife dan klik ke "Daftar Promosi Kickstart" di Link Pantas.

2 Isi butiran yang diperlukan dan hantar.



NOTA: Hadiah sebenar mungkin berbeza.

Layak dan dapatkan
Nutrition On-The-Go Kit!

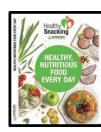
Pemimpin Aktif Promosi Penyelia

Perkembangkan Kejayaan Perniagaan Anda!

Lihat hasil kerja keras anda dengan memperoleh ganjaran yang tidak ternilai:



Set Chef
Peralatan memasak untuk penyediaan hidangan yang lebih pantas.



Buku resepi
Untuk makanan sihat dan resipi produk yang lazat.



Kit Senaman
Teman dalam mencapai matlamat kesihatan dan kecerdasan.



Tablet
Tingkatkan latihan dalam talian dan berhubung langsung dengan Pelanggan dan barisan bawahannya.

Nota: Hadiah asal mungkin berbeza.

TAHAP	GANJARAN	JUMLAH POIN VOLUM dalam Tiga (3) Bulan Berturutan	TEMPOH KELAYAKAN
1	Set Chef	2,500 TVP x 3 Bulan Berturutan	Ogos hingga Oktober 2020
2	Set Chef dan Buku Resipi	3,000 TVP x 3 Bulan Berturutan	Ogos hingga Oktober 2020
3	Set Chef, Buku Resipi, dan Kit Senaman	5,000 TVP x 3 Bulan Berturutan	Ogos hingga Oktober 2020
4	Set Chef, Buku Resipi, Kit Senaman, dan Tablet	7,500 TVP x 3 Bulan Berturutan	Ogos hingga Oktober 2020

Garis Panduan Promosi:

- Promosi ini terbuka kepada Penyelia Yang Berkelayakan Penuh dengan Malaysia sebagai negara pemprosesan.
- Kelayakan mestilah berada dalam kedudukan yang baik dengan Herbalife Nutrition.
- Kelayakan akan disahkan mengikut budi bicara Herbalife Nutrition secara mutlak.

- Anda mestilah seorang Penyelia Yang Berkelayakan Penuh untuk layak mendapat kelayakan promosi ini.
- Setiap keahlian layak untuk dapat 1 unit hadiah promosi sahaja. Anda layak untuk hanya 1 tahap dalam promosi ini.
- Herbalife Nutrition mempunyai hak untuk mengaudit senarai akhir kelayakan.
- Hanya mata volum Malaysia sahaja dikira untuk kualifikasi promosi ini.
- Promosi dan ganjaran promosi mungkin berbeza mengikut Negara.



Apa itu iLearn?

Amalan dan
Pematuhan Perniagaan

iLearn adalah satu aplikasi mudah alih yang menyediakan satu platform pendidikan atas talian dimana anda, sebagai Ahli Bebas Herbalife Nutrition, belajar dan menilai pemahaman anda tentang Peraturan.

ia adalah menarik, seronok dan interaktif! ia juga mempunyai akses 1-klik ke halaman Apa yang Anda Perlu Tahu (WYNTK). Ingin meningkatkan prestasi anda? Sertai kempen dan dapatkan ganjaran khas! Lindungi perniagaan anda dengan mematuhi Peraturan! Main, Belajar, kumpul lencana ganjaran dan raikan!

BAGAIMANA IA BERFUNGSI



Muat turun & Log masuk dengan Nama Pengguna dan Kata Laluan MyHerbalife

Mula bermain dan belajar lebih tentang peraturan-peraturan Herbalife Nutrition!



Ciri-Ciri Hebat dalam Satu Aplikasi yang Menakjubkan! Dapatkan ia sekarang!



Akses yang senang ke halaman “Apa yang Anda Perlu Tahu”



Soalan dikategorikan berdasarkan tahap kesukaran



Lencana ganjaran



Kempen-kempen menarik akan datang tidak lama lagi!

JANGAN KETINGGALAN!
Halaman WYNTK hanya dengan satu klik sahaja melalui iLearn! Muat turun aplikasi iLearn sekarang untuk melihat kandungan yang menarik!



Download on the
App Store



GET IT ON
Google play



HERBALIFE
NUTRITION

LARIAN MAYA ULANG TAHUN KE-40

Raikan 40 tahun bersama kami! Pilih kategori perlumbaan anda - Individu (4km, 24km, 40km) atau Pasukan (24km, 40km, 60km, 80km, 100km) dan berlari di rumah atau luar dan dapatkan anugerah!

Langkah Pertama

Beli Kit Pendaftaran Acara



Kit Pelatih Kesihatan (Untuk Ahli)

- 1 x Herbalife Formula 1 Nutritious Mixed Soy Protein Drink
- 1 x Herbalife Tea Mix With Hibiscus
- 1 x Herbalife Herbal Aloe Concentrate Mix
- 1 x Beg Eco Ulang Tahun ke-40
- 1 x Tuala Sukan Ulang Tahun ke-40
- 1 x Botol Air Ulang Tahun ke-40
- 1 x Risalah Kod Penyertaan Larian Maya

Langkah Kedua

Daftar untuk larian dengan kod penyertaan anda di Herbalife40VirtualRun.com



Kit Pelanggan

- 1 x Herbalife Formula 1 Nutritious Mixed Soy Protein Drink
- 1 x Gelang Tangan Ulang Tahun ke-40
- 1 x Risalah Kod Penyertaan Larian Maya

Langkah Ketiga

Mulakan larian dan rekodkan data anda di Herbalife40VirtualRun.com



Langkah Keempat

Selesaikan larian dan terima e-Sijil dan Pingat



Setiap pembelian Kit Pendaftaran, USD 3 (Kit Pelatih Kesihatan) atau USD 1 (Kit Pelanggan) akan diberikan kepada HNF untuk membantu anak-anak Casa Herbalife di Malaysia.

Untuk maklumat lanjut, layari <https://www.herbalife.com.my/ms>

* Sebelum memulakan sebarang aktiviti fizikal, sila berjumpa dengan doktor anda. Produk-produk ini tidak bertujuan untuk mendiagnosis, merawat, menyembuhkan atau mencegah penyakit. Imej kit pendaftaran adalah untuk rujukan sahaja. Larian maya tersebut dikecualikan di Vietnam dan Kemboja.

HERBALIFE NUTRITION
HNF
FOUNDATION