



7 hari DIET SMOOTH®

**RAHASIA TERDAHSYAT
TURUN HINGGA 7KG DALAM 7HARI**

powered by



SMOOTH®
CHANGE INDONESIA



7 Hari Diet Smooth!

Dibawah ini adalah langkah-langkah paling efektif yang dirancang untuk memaksimalkan pembakaran lemak. Jika selama 7 hari anda mengikuti semua langkah-langkah dibawah ini, berat badan anda dapat turun 5-8 Kg dalam seminggu. Get ready to see the new you!

*jika anda melihat kata "optional" artinya anda bebas untuk tidak melakukan hal tersebut, namun sangat disarankan untuk memaksimalkan pembakaran lemak.

1. Ikuti diet ini!

Pagi: 3-5 telur putih omelet + kopi hitam tanpa gula (optional) + bayam (secukupnya/ optional)

Siang: makan normal secukupnya, hanya kurangi porsi nasi menjadi 4 sendok makan

Malam: 3-5 telur putih omelet atau (125gr) 1 potong dada ayam + bayam (secukupnya)

Penting! Telur putih, dada ayam atau bayam perlu dimasak dengan SMOOTH untuk mengurangi kalori dari minyak goreng.

Tips:

- Hindari atau minimalkan penggunaan garam saat memasak.
- Ganti kopi dengan teh hijau apabila anda memiliki asam lambung.
- Hindari minuman yang berkalori atau mengandung gula.
- Untuk makan siang: anda boleh mengganti 4 sendok nasi dengan 1 buah apel atau 1 lembar roti gandum atau setengah kentang rebus/bakar.
- Hindari nasi goreng, bakmi, bihun, pasta, roti putih, kentang goreng, ice-cream, coklat, snack instant atau buah selain apel.
- Usahakan untuk menghindari makanan gorengan pada siang hari.
- Pilih makanan yang dibakar atau berkuah.
- Makan lebih pelan dan nikmati! Kunyah paling tidak 10x sebelum menelan makanan.

Contoh makan siang:

- bakso tanpa bakmi + nasi 4 sendok
- ayam goreng/bakar + apel
- soto ayam tanpa bihun + nasi 4 sendok
- steak sapi/ayam + setengah kentang rebus/bakar





2. Minum air es, mandi air dingin!

Suhu tubuh anda akan menurun ketika anda minum air es atau mandi air dingin, semisal dari 37°C sampai 35°C. Apa yang akan terjadi? Tubuh anda akan memproduksi panas untuk menaikkan kembali suhu tubuh dari 35°C menjadi 37°C. Dalam proses ini, tubuh membutuhkan banyak kalori untuk memproduksi panas. Hasilnya, kalori yang terbakar akan semakin banyak.

Minum air es dan mandi air dingin menstimulasi tubuh untuk memproduksi hormones yang membantu pembakaran lemak. Tidak heran jika tubuh menjadi segar sesudah mandi air dingin. Dengan mengonsumsi air es and mandi air dingin, anda dapat mempercepat pembakaran lemak hingga 2x lipat.

Tips:

- Targetkan untuk minum air es 3-5 liter per hari.
- Simpan beberapa 1,5 liter botol air dalam lemari es untuk mempermudah mengonsumsi air dingin
- Usahakan mandi dengan air dingin 5-10 menit.

3. Cardio di pagi hari saat perut kosong! (optional)

Cardio di pagi hari sebelum sarapan sangat efektif untuk pembakaran lemak. Ketika belum makan, tubuh anda tidak menyimpan kalori dari makanan. Dengan melakukan cardio pada saat ini, tubuh anda akan langsung membakar lemak-lemak dalam tubuh, bahkan pada menit pertama anda melakukan cardio.

Tips:

- lakukan 30-45 menit cardio
- Anda dapat melakukan jogging, bersepeda, renang, atau lompat tali
- jika terlalu susah untuk melakukan selama 30 menit, kurangi intensitas kecepatan: jogging lebih pelan
- jika merasa mudah melakukan 45 menit cardio, tambahkan intensitas kecepatan: jogging lebih cepat
- jika sebelumnya tidak terbiasa untuk berolahraga, anda dapat memulai dengan berjalan kaki





FAQ

Apakah saya boleh makan cemilan atau makanan lain diluar menu diet ini?

Jangan! Ikuti pola diet ini tanpa menambahkan makanan atau cemilan lain selama 7 hari untuk berhasil memperoleh hasil maksimal.

Bolehkah saya menambahkan buah pada diet ini?

Jangan! Buah memang mengandung banyak vitamin, namun kandungan karbohidrat dari gula buah sangat tinggi. Mengonsumsi buah akan memperlambat proses pembakaran lemak. Jika anda ingin mengonsumsi buah, anda dapat mengganti 4 sendok nasi dengan 1 buah apel pada porsi makan siang. Untuk serat dan vitamin, anda masih mendapatkannya dengan mengonsumsi bayam.

Apakah telur putih, dada ayam atau bayam harus dimasak dengan SMOOTH?

Ya! Minyak goreng mengandung kalori yang berlebihan. 1 sendok minyak goreng setara dengan melakukan 600 Sit-up. Dengan memasak menggunakan SMOOTH, anda mengurangi 98% penggunaan minyak goreng saat memasak. Hasilnya, kalori masuk dari lemak akan berkurang drastis dan berat badan anda akan segera turun.

Bagaimana cara menggunakan SMOOTH?

Lihat www.smoothcookingpray.co.id

Mengapa perlu minum kopi? Apakah kopi membantu pembakaran lemak?

Ya kopi hitam akan meningkatkan pembakaran lemak secara drastis! Kafein dari kopi akan menstimulasi tubuh anda untuk mengaktifkan timbunan lemak yang susah dibakar. Dengan memecah simpanan lemak ini, lemak-lemak di tubuh anda menjadi lebih mudah untuk dibakar. Proses pembakaran lemak akan jauh lebih maksimal.

Lihat selengkapnya disini:

<http://blog.strauss-group.com/indulging-nutrition/coffee-and-fat-burning/>

Apakah minum air es dan mandi air dingin benar-benar mampu membakar lemak?

Ya! Bukanya hanya mampu membakar lemak secara dahsyat, minum air es dan mandi air dingin memiliki manfaat dahsyat lainnya, diantaranya:

- Menurunkan kadar lemak
- Meningkatkan hormones
- Boost sexual performance and fertility
- Menurunkan kadar gula
- Menghilangkan rasa lapar
- Meningkatkan fungsi adrenal
- Membetulkan masalah thyroid
- Meningkatkan daya tahan tubuh
- Meningkatkan kualitas tidur

Lihat lebih lagi betapa dahsyatnya minum air es dan mandi air dingin <http://www.bengreenfieldfitness.com/2012/09/burning-more-fat-with-cold/>

Bagaimana cara minum 5 liter air es dalam sehari?

Minum sedikitnya 500ml air es segera sesudah bangun pagi. Minum air es segera sesudah bangun pagi dapat meningkatkan metabolisme hingga 30%! Usahakan untuk membagi dalam beberapa gelas mulai dari bangun pagi hingga malam hari. Bila anda mengonsumsi 500ml air es setiap satu jam mulai bangun pagi hingga malam hari, anda sudah mengonsumsi lebih dari 5 liter per hari! Hindari mengonsumsi lebih dari 1,5 liter air es dalam sekali minum.

Apakah saya boleh mengonsumsi lebih dari 5 liter per hari?

Tentu saja! Silahkan jika anda ingin mengonsumsi air es hingga 10 liter per hari.

Saya tidak punya waktu untuk melakukan cardio, bagaimana?

Jika anda tidak sempat melakukan cardio, berusaha untuk bergerak lebih banyak. Hal-hal simple seperti memilih berjalan lebih banyak atau menggunakan tangga dari pada elevator juga meningkatkan pembakaran lemak. Move more!