

# FAQ EASYFULL

## **Perbezaan Easyfull & Slimmax**

<b>EASYFULL</b>	<b>SLIMMAX DRINK HI FIBRE</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Minuman kesihatan campuran pelbagai serat untuk kesihatan dan membantu penurunan berat badan berkesan.</li><li>2. Berperisa coklat dan bertekstur cecair dengan chia seed.</li><li>3. Mengandungi Stevia, Serbuk Malt, Serbuk Whey, Kacang Soya Hitam, Serbuk Oat, Serbuk Koko, Chia Seed, Beras Perang, Protein Pea, Garcinia Cambogia dan campuran pelbagai Serbuk Bijirin</li><li>4. Mengawal dan mengurangkan rasa lapar, memberi rasa kenyang yang lebih lama, mengurangkan keinginan pada makanan manis, mengurangkan paras gula dalam darah, mengurangkan tekanan darah serta membantu proses penurunan berat badan.</li><li>5. Sesuai untuk semua golongan peringkat umur.</li><li>6. Digalakkan pengambilan bagi mereka yang ingin menurunkan berat badan, membina otot, mengawal pemakanan dan mengamalkan gaya hidup sihat.</li><li>7. Boleh diambil bagi yang menghidap kencing manis kerana tidak mengandungi pemanis berbahaya tetapi menggunakan Stevia dan Serbuk Whey sebagai pemanis semulajadi.</li><li>8. Digalakkan pengambilan bagi ibu per pantang untuk mengelakkan pengambilan makanan berlebihan agar membantu proses penurunan berat yang lebih berkesan.</li><li>9. Boleh diambil sebagai pengganti sarapan, sebelum makan tengahari dan pada waktu malam.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Minuman kesihatan campuran pelbagai bijirin untuk kesihatan dan bagi mengekalkan berat badan ideal</li><li>2. Berperisa seakan nestum dan bertekstur bijirin.</li><li>3. Mengandungi beras Perang, Oat, Ekstrak Malt, Protein Soya dan Stevia.</li><li>4. Menurunkan paras kolesterol, melancarkan pembuangan, rendah kalori dan menyingkirkan toksin.</li><li>5. Sesuai untuk semua golongan peringkat umur.</li><li>6. Digalakkan pengambilan bagi mereka yang ingin mengekalkan berat badan ideal, menjaga sistem penghadaman, mengawal pemakanan dan mengamalkan gaya hidup sihat.</li><li>7. Boleh diambil bagi yang menghidap kencing manis kerana tidak mengandungi pemanis berbahaya tetapi menggunakan Stevia sebagai pemanis semulajadi.</li><li>8. Digalakkan pengambilan bagi wanita mengandung untuk mengatasi pedih ulu hati disebabkan lapar atau perut masuk angin.</li><li>9. Digalakkan pengambilan bagi ibu per pantang sebagai pengganti sarapan dan bagi mengelakkan pengambilan makanan berlebihan.</li><li>10. Boleh diambil sebagai pengganti sarapan, sebelum makan tengahari dan pada waktu malam.</li></ol>

1. Adakah Easyfull boleh diambil bersama produk lain?  
Ya, boleh dicampur bersama produk Female + Coffee atau bersama D'folia Coffee untuk memberikan lebih tenaga dan mengawal pengambilan kalori.
2. Bilakah waktu terbaik pengambilan Easyfull?  
Waktu terbaik adalah 30 minit sebelum makan tengahari dan pada waktu malam, bagi memberi rasa kenyang pada perut dan mengelakkan makan berlebihan yang boleh menggemukkan.
3. Adakah easyfull boleh diambil oleh ibu mengandung & menyusu?  
Ya boleh diambil tiada masalah, bagi ibu menyusu ambil usia bayi anda 4 bulan dan keatas.
4. Apa perbezaan Easyfull & Slimmax Drink Hi-Fibre?  
Kedua-dua minuman ini adalah untuk kesihatan tubuh serta membantu mereka yang mengalami masalah berat. Bezanya, Easyfull lebih memfokuskan kepada pembinaan otot, mengawal rasa lapar, mengurangkan selera makan, menyekat keinginan terhadap makanan manis, serta membantu kesihatan tubuh dengan mengawla kolesterol dan paras gula. Manakala Slimmax Drink Hi-Fibre pula lebih kepada minuman bijirin untuk penghadaman, rendah kalori, melawaskan pembuangan, serta menyokong berat badan ideal.
5. Bolehkah wanita haid mengambil minuman ini?  
Boleh, tiada masalah.
6. Bolehkah diambil oleh penghidap kencing manis dan penyakit kronik lain?  
Ya boleh diambil oleh penghidap kencing manis kerana menggunakan Stevia dan Serbuk Whey sebagai pemanis semulajadi yang tidak berbahaya. Bagi penyakit kronik lain sila dapatkan pengesahan pakar terlebih dahulu sekiranya ada alahan bahan.
7. Apa kesan dan perubahan yang boleh dilihat setelah mengamalkan produk ini dan seberapa pantas?  
Kesannya boleh dilihat 5-10 minit selepas pengambilan produk iaitu, perut secara tidak langsung akan merasa kenyang dan kita akan kurang selera. Menjadikan kita akan makan lebih sedikit dari kebiasaan sekaligus mengawal pengambilan kalori harian.
8. Berapa lama kesan kenyang itu akan dirasai oleh individu?  
Ia bergantung kepada tubuh masing-masing. Jika individu ikut cara pengambilan produk yang disarankan iaitu 3 sudu penuh dicampur bersama 150ml air panas, rasa kenyang akan dirasai beberapa jam paling lama.

## **PANDUAN UNTUK "BEGINNER WEIGHT LOST"**

- 1) Tetapkan matlamat terlebih dahulu sebelum mulakan 'weight lost journey' anda supaya ada matlamat, motivasi dan 'goal' yang diinginkan.
- 2) Rangka dan plan jadual pemakanan dan senaman harian anda ikut kemampuan tubuh dan selaraskan dengan matlamat berat yang diinginkan. Mulakan dengan yang mudah terlebih dahulu.
- 3) Lepas dah plan, pastikan ikut dengan disiplin.
- 4) Untuk lebih motivasi, tonton video-video 'weight lost journey' individu lain setiap hari.
- 5) Selang-selikan senaman harian anda dengan aktiviti yang boleh mengeluarkan peluh dan tidak membosankan seperti zumba, berbasikal dan hiking beramai-ramai. (the more the merrier!)

## **"DO'S & DON'T WEIGHT LOST" BERKESAN**

- 1) Banyakkan minum air kosong untuk bantu kenyangkan perut dan buang toksin pad amas yang smaa.
- 2) Ambil banyak serat seperti sayur & buah - buahan untuk cepat kenyang & lawaskan pembuangan
- 3) Ambil protein seperti ikan, daging (yang tidak berlemak), ayam (bahagian dada sahaja) dan telur untuk pembinaan otot
- 4) Gantikan karbohidrat tidak sihat seperti beras putih dengan beras perang.
- 5) Gantikan minuman manis & berkarbonat dengan air kosong dan teh hijau setiap hari.
- 6) Gantikan snek atau jajan tinggi garam/msg dengan kacang dan buah-buahan.
- 7) Tinggalkan terus makanan segera seperti maggi, pizza, ayam goreng (deep fried) dan makanan sejuk beku yang diproses seperti sosej, nugget dan daging burger. (semua ini banyak kalori dan lemak tidak sihat penyebab perut buncit dan selulit!)
- 8) Tinggalkan amalan makan lewat malam! Jika lapar, minum air kosong atau bancuh suplemen seperti Easyfull atau Slimmax Drink.