



BUKU PANDUAN PROGRAM WHOLESOME5



PROGRAM INI TIDAK BERTUJUAN UNTUK MENDIAGNOSIS, MENGUBATI, MENYEMBUHKAN ATAU MENCEGAH PENYAKIT. KAMI MENGESYORKAN ANDA BERJUMPA DENGAN DOKTOR ANDA SEBELUM MEMULAKAN PROGRAM INI JIKA ANDA MEMPUNYAI MASALAH KESIHATAN ATAU MENGAMBIL UBAT PRESKRIPSI ATAU MAKANAN TAMBAHAN. KAMI TIDAK MENGESYORKAN PROGRAM WHOLESOME5 JIKA ANDA HAMIL ATAU MENYUSU.

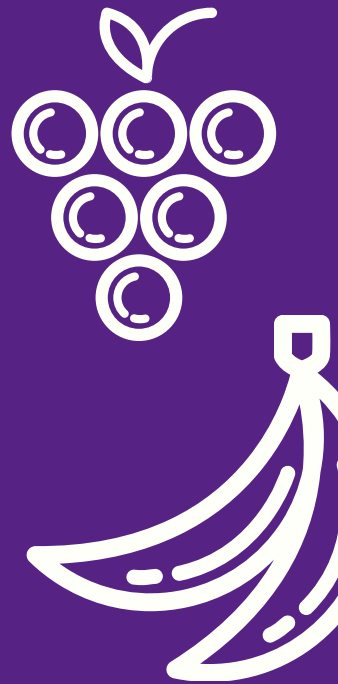
APAKAH PROGRAM WHOLESOME5



Eating Program That Heals

Program pemakanan “cleansing” untuk reset semula sistem tubuh supaya lebih sihat, langsing dan bertenaga dengan pemakanan yang betul

- amalkan cara pemakanan yang dapat bakar lemak, sembuhkan usus, hilangkan keradangan dan buang toksin yang sudah bertahun-tahun di dalam badan.
- menggunakan makanan lengkap (whole food) berasaskan tumbuhan, tanpa suplemen, tanpa meal replacement, tanpa produk kurus
- dapat menghilangkan pencetus keradangan biasa dan memperkayakan tubuh anda dengan pemakanan yang padat nutrisi berasaskan tumbuhan.
- memulihkan metabolisme dan menetapkan semula sistem supaya penurunan berat badan menjadi lebih mudah



Menggunakan prinsip yang berkesan seperti autofagi, intermittent fasting, ketosis, circadian rhythms dan diet mimik puasa yang rendah kalori selama 5 hari dalam sebulan



**KAEDAH YANG DIGUNAKAN ADALAH
EFFEKTIF KERANA IA ADALAH
GABUNGAN KAEDAH SAINS DAN
AMALAN HOLISTIK SEPERTI
BERPUASA, MENGURUSKAN STRES
DAN MENCAPAI KETENANGAN, TIDUR
YANG CUKUP DAN SOKONGAN DARI
COACH MAHUPUN RAKAN
SEPERJUANGAN**

BAGAIMANA WHOLESOME 5 BERFUNGSI

4 asas Program Wholesome 5

- Intermittent Fasting
- Diet berasaskan tumbuhan yang bernutrisi tinggi
- Mengelakkan semua makanan tidak sihat iaitu tidak mengandungi makanan dan minuman yang berasidik dan membawa keradangan semasa program (Sepanjang 5 hari Program Wholesome 5, TIADA Pengambilan: Protein binatang, tenusu, gluten, gula refined, karbohidrat mudah, berbahaya, GMO, kafein dan alcohol)
- Penghidratan mega

Apa yang anda akan dan pelajari

- BELAJAR CARA PALING CEPAT MENGGUNAKAN KAEDAH YANG DISOKONG SAINS UNTUK MENURUNKAN BERAT BADAN DAN LEMAK SECARA NATURAL DENGAN MAKANAN SAHAJA, TANPA PRODUK ATAUPUN SUPLEMEN
- FAHAMI ASAS DIET SIHAT TERMASUK KEPERLUAN KALORI, MAKRO DAN MIKRO
- BELAJAR MEMBERI BADAN ANDA PEMAKANAN YANG PADAT NUTRISI PADA WAKTU YANG TEPAT DAN CARA YANG TEPAT. UNTUK MENGOPTIMUMKAN TAHAP KESIHATAN ANDA
- BELAJAR MELATIH TUBUH ANDA UNTUK SENTIASA INGIN MAKAN MAKANAN BERKUALITI TINGGI YANG DIPERLUKAN UNTUK TUBUH ANDA SENTIASA SIHAT, LANGSING DAN BERTENAGA SUPAYA ANDA TIDAK PERLU LAGI RASA TERSIKSA MENAHAN DIRI
- BELAJAR TEKNIK RAHSIA UNTUK MENGEKALKAN BERAT BADAN DENGAN SENANG TANPA PERLU KIRA KALORI
- BELAJAR TINGKATKAN TAHAP IMUNITI DAN TENAGA DENGAN PEMAKANAN YANG BETUL

FAEDAH

HEALING IN 5 DAYS

meningkatkan kesihatan
tubuh dari dalam ke luar
dengan hanya melakukan
sedikit perubahan, 5 hari
dalam sebulan

GUT HEALTH

mengembalikan kesihatan
usus, memulihkan
metabolisme seperti
menurunkan visceral fat dan
ke arah mencapai BMI normal

REMOVE TOXINS

melepaskan penumpukan
toksik selama bertahun-tahun,

ANTI INFLAMMATORY

mengurangkan keradangan

REDUCE CRAVINGS

Menyingkirkan tabiat makan
dan keinginan tidak sihat

REJUVENATE

membuatkan anda kelihatan
lebih muda, menarik dan
merasa ceria

APA YANG ANDA DAPAT DALAM PW5

HARI 1 (2PM-6PM) ONLINE COACHING SECARA LIVE: WHOLESOME5 MASTERCLASS

Module 1 : Cara yang lebih berkesan untuk monitor risiko anda terhadap penyakit seperti jantung, diabetes, strok dan kanser, selain daripada berat badan dan BMI

Module 2 : Strategi menggunakan kuasa minda untuk mencapai matlamat anda dengan pantas

Module 3: Kesihatan usus sangat penting untuk kesihatan kita secara umum dan weight loss khususnya

Module 4 : Intermittent Fasting (Puasa Berkala)

Module 5: Pemakanan berasaskan tumbuhan membawa kepada tahap kesihatan dan berat badan optima

Module 6 : Apa itu PW5 dan bagaimana ia dapat melistarkan matlamat kesihatan anda

HARI 2 -9 FASA PERSEDIAAN

Membuat persiapan dari segi mental & fizikal untuk menjalankan Cabaran Wholesome5

Membuat meal prep untuk Cabaran Wholesome5

HARI 10 -14 FASA CABARAN WHOLESOME5

Menjalankan Cabaran Wholesome5 dengan mengikuti meal plan and resipi yang telah disediakan

HARI 15 (2PM - 6PM) ONLINE COACHING SECARA LIVE LIVING WHOLEFULLY

Diet yang sesuai untuk wanita bagi mencapai keseimbangan hormon, mencapai iberatsihat dan mengekalkannya dengan lebih mudah, serta kekal aktif dan sihat fizikal, minda, emosi dan seksual.

BAHAN-BAHAN YANG DISEDIAKAN DI LEARNING MANAGEMENT SYSTEM AAFIYA LIFE (AKSES 30 HARI)

Video Pelajaran yang telah di rakam

- Apa yang akan berlaku sewaktu mengikuti protokol W5
- Membuat perancangan dan memantau kemajuan
- Mempertingkatkan kesihatan usus
- Pemakanan sihat yang seimbang
- Kaedah untuk menenangkan emosi, minda dan stres sewaktu melakukan perubahan diet

Bahan yang boleh dimuat turun

- Meal Plan 5 hari PW5 bersertakan Buku Resipi yang mengandungi 13 resipi dan senarai membeli belah
- Panduan meal prep
- Templat jurnal

KUMPULAN SOKONGAN

- Akses dan sokongan komuniti positif untuk bertanya soalan, berhubung dengan
- rakan-rakan dan motivasi.
- Sertai cabaran 5 hari Program Wholesome5 yang dilakukan bersama - sama

PERINGATAN:

TEMPOH PROGRAM INI
ADALAH
2 MINGGU SAHAJA

14 OGOS - 28 OGOS 2021

SEMUA YANG TERTERA DI MUKA SURAT INI HANYA
AKAN DISEDIAKAN BILA
PROGRAM BERMULA NANTI

LANGKAH YANG ANDA PERLU AMBIL

1

SUPPORT GROUP**

Sekarang:
Sertai kumpulan Telegram yang disediakan khusus untuk ahli sahaja.

Sepanjang tempoh program anda akan mendapat bimbingan emosi serta panduan sebelum dan semasa cabaran Wholesome5

2

GROUP COACHING**

Hari 1 :
Ikuti secara live Wholesome5 Masterclass

3

MEMBERS' PORTAL

Hari 1-14 :
Login ke Learning Management System

Muat turun kesemua dokumen dalam portal ahli dan ikuti video coaching yang diberikan

4

FASA PERSEDIAAN

Hari 2-9 :
Ikut arahan coach berkenaan persediaan yang perlu dilakukan untuk Cabaran Wholesome5

5

WHOLESOME 5 CHALLENGE

Hari 10-14 :
Sahut Cabaran 5 hari Wholesome5 dimana anda akan melaksanakan semua yang sudah dipelajari

6

GROUP COACHING

Hari 15 :
Ikuti secara live Living Wholefully Masterclass

** Sila semak email anda untuk dapatkan akses ke Telegram Group dan Group Coaching pertama

AAFIYA LIFE

LIVING WHOLEFULLY

www.aafiyalife.com

Follow us on Instagram and Facebook



@aafiyalife



Aafiya Life