

Soalan Lazim BodyKey™

Sila ambil perhatian bahawa Soalan Lazim BodyKey terdiri daripada bahagian-bahagian di bawah:

- A. Program BodyKey – Keseluruhan
- B. Penilaian Peribadi BodyKey
- C. Minuman Kocak Pengganti Sajian BodyKey oleh NUTRILITE™
- D. InBodyBAND
- E. Ciri/mod InBodyBAND
- F. BodyKey App
- G. Cabaran BodyKey
- H. Lain-lain

A. Program BodyKey Secara Keseluruhan

1. Apakah itu BodyKey?

Program Pengurusan Berat Badan BodyKey boleh NUTRILITE™ ialah penyelesaian pengurusan berat badan yang menyeluruh dan diperibadikan. Ia adalah gabungan unsur-unsur utama: alat penilaian, produk yang dirumus secara saintifik dan khidmat menyeluruh yang direka untuk bekerja bersama-sama dan membantu anda mencapai matlamat pengurusan berat badan peribadi. Ia diperibadikan dan mudah.

2. Apakah komponen utama yang menjadikan BodyKey begitu istimewa?

Program BodyKey ialah program holistik yang membantu menyingkirkan tekaan daripada pengurusan berat badan.

- Penilaian peribadi BodyKey menyediakan kompas untuk perjalanan kesejahteraan anda. Ia membantu anda melihat kedudukan anda hari ini, menunjukkan haluan terbaik pada masa depan, membolehkan penurunan berat badan dilakukan dengan cara yang lebih cekap dan berkesan. Ia juga membolehkan anda menentukan semula sambil anda bergerak lebih dekat ke arah kesihatan optimum.
- Berdasarkan keputusan penilaian, BodyKey memberikan saranan peribadi tentang diet dan pelan aktiviti fizikal anda melalui BodyKey App. Ia berdasarkan sains dan direka khusus untuk memudahkan perjalanan penurunan berat badan anda dan memperoleh hasil jangka panjang. Untuk maklumat lanjut, sila lihat “Apakah itu Penilaian Peribadi BodyKey?”
- Membimbing dan mengekalkan motivasi anda sepanjang perjalanan penurunan berat badan, BodyKey App seperti jurulatih yang membimbing anda tentang pelan sajian dan senaman. Ia akan melaporkan kemajuan anda pada bila-bila anda mahu. BodyKey juga telah berganding dengan InBodyBAND untuk menyediakan penjejakan komposisi tubuh dan aktiviti fizikal anda untuk memberikan pengalaman yang lancar sepanjang perjalanan penurunan berat badan anda.

Untuk maklumat lanjut tentang InBodyBAND, sila lihat “Apakah itu InBodyBAND?”

3. Berapakah jangkakan berat badan yang saya boleh turunkan jika saya mengikuti pelan ini?

Anda boleh tentukan matlamat penurunan berat badan anda. Untuk penurunan berat badan yang sihat, kami galakkan purata 0.5kg – 1kg seminggu. Setelah melengkapkan Penilaian Peribadi BodyKey, setiap individu akan diberikan pelan sajian dan senaman tersendiri yang direka untuk memaksimumkan kejayaan mereka.

4. Bagaimanakah saya boleh menyertai Program BodyKey?

Jika anda bukan seorang Pemilik Perniagaan AMWAY (ABO), anda boleh menghubungi mana-mana ABO untuk membeli Kit Permulaan BodyKey dan memulakan perjalanan penurunan berat badan BodyKey selama 60 hari. Anda juga boleh melayari laman web kami www.amway.my atau www.amway.sg untuk mendaftarkan butiran anda dengan kami.

5. Berapa lamakah tempoh program BodyKey?

Ini merupakan program selama 60 hari untuk membolehkan anda memupuk tabiat dan rutin yang sihat. Selain itu, selepas 60 hari, BodyKey dan produk-produk AMWAY yang lain boleh membantu anda mengekalkan berat badan dengan cara yang sihat dalam jangka panjang.

6. Adakah program ini direka untuk kanak-kanak berusia bawah 12 tahun?

Program ini direka untuk individu berusia 18 tahun ke atas.

7. Di manakah saya boleh mengetahui lebih lanjut tentang Program BodyKey?

Bergantung di mana anda berada, anda boleh melayari laman web berikut untuk maklumat lanjut.

AMWAY Australia	www.bodykeyau.com.au
AMWAY Indonesia	www.bodykey.co.id
AMWAY Malaysia & Brunei	www.bodykey.my
AMWAY New Zealand	www.bodykey.co.nz
AMWAY Philippines	www.bodykey.ph
AMWAY Singapore	www.bodykey.sg
AMWAY Thailand	www.bodykey.co.th
AMWAY Vietnam	www.bodykey.com.vn

8. Bagaimanakah BodyKey berbeza daripada program lain yang ditawarkan oleh AMWAY?

BodyKey merupakan program pengurusan berat badan jenama global yang pertama ditawarkan oleh AMWAY. Ia adalah penyelesaian pengurusan berat badan peribadi yang menyeluruh, berdasarkan sains yang disokong ujian klinikal.

Untuk maklumat lanjut tentang sains di sebalik program BodyKey sila lihat “Apakah sains di sebalik BodyKey oleh NUTRILITE?”

9. Apakah sains di sebalik BodyKey?

Program BodyKey ditawarkan oleh NUTRILITE. Ia dibangunkan daripada prinsip teras dan penyelidikan industri selama berpuluh-puluh tahun yang membolehkan NUTRILITE menjadi jenama suplemen vitamin dan diet no. 1 dari segi jualan di dunia* dengan lebih daripada 80 tahun kepimpinan dalam industri pemakanan dan kesejahteraan.

Program BodyKey mudah diikuti dan menyingkirkan tekaan daripada pengurusan berat badan. Ia disokong oleh Institut Kesihatan NUTRILITE iaitu daripada pelan pemakanan, produk-produk pengurusan berat badan yang termaju dari segi saintifik, aktiviti fizikal hingga menetapkan matlamat realistik. Ia membantu anda menurunkan berat badan dengan selamat dan berkesan dan membantu anda mengekalkannya.

Minuman Kocak Pengganti Sajian BodyKey oleh NUTRILITE ialah minuman kocak pengganti sajian no.1 di peringkat global yang tidak mengandungi perisa, pewarna dan pemanis tiruan atau pengawet.** Ia dibangunkan berdasarkan teknologi pemetaan rasa BodyKey yang eksklusif. Ia merupakan sajian seimbang yang dirumus secara saintifik dan mengandungi 25 vitamin & mineral yang memberikan anda sekurang-kurangnya satu pertiga daripada keperluan pemakanan harian anda di samping mengawal pengambilan kalori.

**Methodology Explanation: Source Euromonitor International Limited; Vitamins and Dietary Supplements, World, GBN, Retail Value RSP, % breakdown, 2014.*

*** BodyKey by NUTRILITE™ Shake limited to powder form, Global Brand rankings based on: Source Euromonitor International Limited; Packaged food, Meal Replacement Slimming, UBN, Retail Value RSP, % breakdown 2014.*

10. Saya telah mencapai berat badan yang saya ingini, apakah yang perlu saya lakukan seterusnya?

Tahniah! Anda digalakkan untuk terus mengekalkan gaya hidup yang sihat. Program BodyKey dan Produk BodyKey/NUTRILITE boleh membantu anda terus makan dengan betul, mengisi jurang pemakanan dengan suplemen yang betul dan menggalakkan senaman yang tetap untuk mencapai kesejahteraan jangka panjang.

B. Alat Penilaian Peribadi BodyKey

1. Apakah itu Penilaian Peribadi BodyKey?

Penilaian Peribadi BodyKey ialah soal selidik yang disokong ujian klinikal yang disahkan secara saintifik dan diketahui dapat memberikan impak paling besar terhadap penurunan berat badan.

Ia merupakan penilaian komprehensif global yang pertama untuk menilai keputusan individu dalam enam komponen gaya hidup utama iaitu Diet, Aktiviti Fizikal, Cara Berfikir, Tidur dan Tabiat Makan.

Ia juga menggunakan keputusan anda untuk menjana saranan peribadi berasaskan penyelidikan yang jika diikuti menjadikan lebih mudah untuk pelbagai individu mengurangkan berat badan dan mengekalkannya.

Untuk maklumat lebih lanjut tentang mengambil Penilaian Peribadi, sila lihat “Bagaimanakah saya hendak mengambil Penilaian Peribadi BodyKey?”

2. Siapakah yang menyediakan soal selidik dalam alat Penilaian Peribadi BodyKey?

Penilaian ini telah disediakan oleh para saintis terkemuka di Institut Kesihatan NUTRILITE selepas kajian mendalam tentang alat yang paling tepat, berasaskan penyelidikan, diterima di peringkat global untuk menilai status semasa seseorang individu dalam enam aspek gaya hidup utama iaitu Diet, Aktiviti Fizikal, Cara Berfikir, Tekanan, Tidur dan Tabiat Makan. Setiap bahagian penilaian direka berdasarkan penemuan klinikal dan disokong oleh rasional saintifik yang kukuh.

3. Berapa kerapkah saya perlu mengambil semula penilaian?

Sebaik sahaja anda telah mencapai matlamat anda atau setiap dua atau tiga bulan, anda boleh mengambil semula penilaian untuk memahami tahap semasa anda dan juga menggunakan keputusannya untuk menentukan laluan terbaik pada masa depan.

4. Jika saya bukan pengguna BodyKey, bolehkah saya mengakses Alat Penilaian Peribadi BodyKey?

Alat Penilaian Peribadi BodyKey adalah eksklusif untuk pengguna BodyKey. Hubungi ABO yang berkhidmat untuk mengetahui lebih lanjut.

5. Apakah kaitan tidur dengan penurunan berat badan?

Penyelidikan menunjukkan kualiti tidur yang buruk boleh memberikan impak negatif ke atas hormon yang mengawal atur selera dan metabolisme dan seterusnya menyebabkan pengambilan kalori yang lebih tinggi iaitu 250-500 kalori sehari. Masalah tidur yang berlanjutan juga ditunjukkan akan mengakibatkan kenaikan berat badan atau kesukaran menurunkan berat badan.

6. Apakah kaitan tekanan dengan penurunan berat badan?

Tekanan mengurangkan dopamin iaitu kimia yang mencetuskan rasa gembira dan mengurangkan ganjaran yang kita peroleh daripada makanan dan boleh menyebabkan makan secara berlebihan. Apabila anda tertekan, bahagian primitif otak mengambil alih dan bahagian pemikiran menjadi kurang aktif. Anda cenderung membuat keputusan yang tidak baik. Akhir sekali, tekanan menguasai sistem pengawal atur tubuh anda, meningkatkan impulsiviti dan menggangguimbangan tenaga tubuh yang akhirnya menjadikan anda kurang aktif.

C. Minuman Kocak Pengganti Sajian BodyKey by NUTRILITE

1. Mengapakah Minuman Kocak Pengganti Sajian BodyKey tidak bebas gluten? Apakah kelebihan bebas gluten? Jika ia tidak bebas gluten, adakah apa-apa kekurangan?

Pada masa ini, produk NUTRILITE tidak disahkan bebas gluten. Walaupun kami mematuhi proses pembersihan Amalan Pengilangan yang Baik dengan ketat, suplemen makanan dan diet yang diproses menggunakan peralatan yang dikongsi mungkin menyebabkan kehadiran sedikit gluten. Walaupun kebanyakan produk NUTRILITE yang kami hasilkan mengandungi sedikit atau tiada gluten, kami tidak dapat terus menjamin status bebas gluten disebabkan kemungkinan cemar silang.

Latar Belakang

Gluten ialah protein yang terdapat dalam gandum, rai, barli dan kacukan bijirin-bijirin tersebut. Ia tidak berupaya diterima oleh orang yang menghidap penyakit seliak iaitu penyakit keturunan gangguan keradangan kronik yang merosakkan usus kecil dan mengganggu penyerapan nutrien.

Di AS, peraturan semasa Pentadbiran Makanan & Dadah mendefinisikan terma “bebas gluten” sebagai mengandungi kurang daripada 20 bahagian per juta (miligram per kilogram makanan) gluten. Peraturan semasa Pentadbiran Makanan & Dadah AS membawa definisi “bebas gluten” lebih sejajar dengan piawaian yang serupa di Eropah dan Kanada.

2. Adakah produk bebas gluten lebih baik daripada yang bukan bebas gluten?

Tiada bukti yang menyarankan bahawa produk bebas gluten lebih sihat atau lebih berkualiti tinggi daripada yang bukan bebas gluten.

3. Adakah Institut Kesihatan NUTRILITE mempunyai kedudukan rasmi berkaitan diet bebas gluten?

Institut Kesihatan NUTRILITE tidak mempunyai kedudukan rasmi berkaitan diet bebas gluten. Namun, saintis kami terus memantau bahan maklumat untuk memastikan produk NUTRILITE tetap selamat dan berkesan. Berdasarkan penilaian mereka, mereka telah menyediakan bimbingan untuk orang yang mengikuti diet bebas gluten.

Gluten ialah protein yang terdapat dalam gandum, rai, barli dan kacukan bijirin-bijirin tersebut. Ia tidak berupaya diterima oleh sebilangan kecil orang yang menghidap penyakit seliak iaitu penyakit keturunan gangguan keradangan kronik yang merosakkan usus kecil dan mengganggu penyerapan nutrien.

Makanan bebas gluten telah menjadi popular dalam kalangan orang yang hendak menambah baik kesihatan dan mempunyai sejarah masalah pencernaan. Untuk masalah pencernaan, elok mendapatkan nasihat doktor untuk menjamin diagnosis yang betul sebelum mula mengamalkan pelan sajian tanpa gluten.

Mereka yang tidak didiagnosis secara rasmi sebagai tak toleran gluten masih boleh memilih untuk mengikuti diet bebas gluten. Namun, selalunya produk bebas gluten bukan pilihan makanan yang lebih sihat. Kebanyakan produk bebas gluten tinggi kandungan kalori, lemak dan gula. Oleh itu, menyemak label makanan tetap penting.

Institut Kesihatan NUTRILITE menggalakkan diet yang kaya dengan makanan tumbuhan termasuk pelbagai buah, sayur dan bijirin penuh kerana pola sajian ini telah ditunjukkan secara konsisten menggalakkan kesihatan optimum. Bijirin penuh merupakan sumber serat yang hebat, nutrien seperti vitamin-vitamin B dan fitonutrien. Sukar untuk mengambil jumlah bijirin penuh yang menyihatkan apabila mengamalkan diet bebas gluten. Pilihan bijirin penuh bebas gluten seperti bayam, seki dan quinoa boleh memastikan pelan sajian yang bebas gluten dan seimbang.

Mereka yang mengamalkan diet bebas gluten juga mungkin inginkan suplemen diet bebas gluten. Jika mereka menghidap penyakit seliak atau didiagnosis secara rasmi sebagai tak toleran gluten, ini merupakan satu keperluan yang mesti dipatuhi. Namun, orang yang mengamalkan diet bebas gluten untuk menambah baik

kesihatan secara keseluruhan atau mengurangkan sedikit masalah pencernaan, suplemen bebas gluten mungkin tidak memberikan apa-apa manfaat kesihatan tambahan.

4. Fruktosa dan Sukrosa terdapat dalam Minuman Kocak Pengganti Sajian BodyKey oleh NUTRILITE. Adakah sebarang sebab menggunakan kedua-dua gula ini?

Ini merupakan bidang sains yang menimbulkan kontroversi, oleh itu kami menumpukan usaha kepada mengurangkan kandungan gula dalam produk kami secara keseluruhan berbanding menggalakkan satu sumber sebagai yang lebih baik atau yang lebih buruk daripada sumber yang lain. Kami juga cuba menggunakan gabungan supaya tidak mengandungi mana-mana satu sumber gula dalam paras yang terlalu tinggi. Kombinasi Fruktosa dan Sukrosa menghasilkan lebih kemanisan apabila digabungkan berbanding digunakan secara tunggal. Oleh itu kami boleh mengurangkan kandungan gula secara keseluruhan sambil mengekalkan paras kemanisan yang dikehendaki.

5. Adakah Minuman Kocak Pengganti Sajian BodyKey oleh NUTRILITE mengandungi produk tenusu?

Bahan mentah yang digunakan dalam rumusan Pengganti Sajian kami ialah serbuk lemak yang mengandungi sedikit tenusu, oleh itu ia tidak dianggap sebagai krimer bukan tenusu. Ia merupakan sumber nutrien yang memberikan tenaga dan membantu memberikan tekstur berkrim dan rasa yang enak. Jumlah lemak dalam produk ini berada dalam julat pengambilan diet yang sihat, oleh itu kehadiran bahan-bahan ini bukan satu kelemahan.

6. Mengapakah Minuman Kocak Pengganti Sajian BodyKey oleh NUTRILITE lebih mahal daripada Positrim walaupun kedua-duanya menawarkan bahan-bahan yang serupa?

Rumusan Minuman Kocak Pengganti Sajian BodyKey oleh NUTRILITE memaksimumkan penggunaan teknologi bahan-bahan baru (Teknologi Pemetaan Rasa) untuk memberikan produk berkualiti lebih tinggi dan kurang pengisi (*fillers*) di samping perisa dan tekstur yang dioptimumkan. Ini termasuk penggunaan sumber protein yang lebih pekat dan juga pengoptimum perisa termaju.

D. InBodyBAND

1. Apakah itu InBodyBAND?

InBodyBAND ialah penjejak kecergasan/aktiviti yang mengukur komposisi tubuh, kadar denyut jantung, tahap aktiviti seperti langkah yang anda ambil, jarak yang anda liputi dan kalori yang anda bakar. Ia juga boleh mengukur tidur anda pada waktu malam. Disegerakkan dengan telefon pintar melalui Bluetooth, ia juga memberitahu tentang panggilan/mesej yang masuk. Sebagai penjejak aktiviti yang kompleks, ia juga mengingatkan pengguna supaya lebih aktif apabila beliau tidak aktif untuk tempoh masa tertentu. InBodyBAND ialah penjejak kecergasan yang pertama dan satu-satunya mempunyai fungsi pengukuran komposisi tubuh. AMWAY ialah pengedar tunggal produk ini di Asia Tenggara/Australia & New Zealand (SEANZ).

2. Siapakah InBody?

InBody ialah syarikat Korea yang mengkhusus dalam penganalisis komposisi tubuh profesional dan mempunyai lebih daripada 20 tahun pengalaman dalam industri komposisi tubuh. Ia merupakan pengilang peranti perubatan pertama yang melancarkan model penganalisis impedans tubuh di hospital, pusat kecergasan, pasukan sukan profesional dan hotel.

3. InBodyBAND diperbuat daripada apa?

Bahan untuk gelang pergelangan tangan ialah TPSiV dan skrinnya diperbuat daripada akrilik dengan salutan UV dengan paparan LED Organik (OLED). TPSiV ialah bahan getah berasaskan silikon yang menjadi pilihan popular untuk bekas telefon pintar kerana ia selamat pada kulit dan tahan UV/kimia. Untuk skrinnya, akrilik dengan salutan UV dan LED Organik (OLED) dipilih untuk memastikan pengguna boleh membaca skrin walaupun di bawah cahaya matahari yang terang. Ia cukup terang untuk dibaca pada waktu siang dan malam.

4. Apakah jenis teknologi yang digunakan InBodyBAND untuk mengukur lemak tubuh? Bagaimanakah ia berfungsi?

Analisis impedans bioelektrik (BIA) dianggap sebagai salah satu kaedah menyaring lemak tubuh yang paling boleh dipercayai dan mudah diakses. BIA mengukur impedans atau rintangan ke atas isyarat ketika ia bergerak melalui air yang terdapat dalam otot dan lemak. Oleh itu, lebih banyak otot yang dimiliki seseorang, lebih banyak air di dalam tubuh mereka. Lebih banyak air dalam tubuh seseorang, lebih mudah untuk arus melaluinya. Dalam kata lain, lebih banyak lemak, lebih tinggi rintangannya. Dengan teknologi yang dibina dalam InBodyBAND dan maklumat seperti berat dan tinggi anda, InBodyBAND dapat mengira peratus lemak tubuh anda. Pengguna boleh menggunakannya sebagai angka petunjuk untuk menambah baik tahap kecergasan secara keseluruhan!

Ia merupakan penjejak kecergasan yang pertama dan satu-satunya mengira Peratus Lemak Tubuh, Jisim Otot, Jisim Lemak Tubuh, BMR dan BMI. Menggunakan dua elektrod jari di atas gelang dan dua elektrod pergelangan tangan di bawah skrin, InBodyBAND mengira komposisi tubuh anda dalam masa kurang daripada 10 saat. Ia juga menjejaki kadar denyut jantung dengan elektrod ECG, pola tidur, kalori yang diambil dan langkah yang diambil. InBodyBAND juga disegerakkan dengan telefon pintar pengguna melalui Bluetooth dan semua data boleh dimuat naik dan dipantau melalui BodyKey App. InBodyBAND menggabungkan teknologi Impedans Bioelektrik dengan akses penjejak aktiviti.

5. Sejauh manakah ketepatan InBodyBAND?

Untuk ketepatan maksimum, InBody telah menjalankan pelbagai jenis ujian dalam situasi berbeza ketika membangunkan InBodyBAND. Untuk berjalan/berlari biasa, ketepatan kiraan langkah ialah 90%. Mungkin terdapat sedikit perbezaan berdasarkan pola berjalan.

Oleh sebab InBodyBAND direka untuk dipakai di pergelangan tangan, ketepatan mungkin terjejas jika anda sering melakukan aktiviti yang melibatkan banyak pergerakan tubuh tetapi sedikit pergerakan tangan (dan sebaliknya). Keadaan ini lazim untuk semua penjejak aktiviti yang dipakai di pergelangan tangan yang ada di pasaran. Berjalan iaitu aktiviti yang benar-benar membantu menambah baik kesihatan anda mestilah berterusan dan lama. Berjalan dalam bilangan yang minimum tidak membawa sebarang makna dari segi pengurusan badan.

Dari segi analisis komposisi tubuh, keupayaan penghasilan semula InBodyBAND ialah 1% dalam persekitaran terkawal. Sebaliknya, ketepatan bergantung kepada keseimbangan bahagian atas dan bawah tubuh kerana ia hanya boleh mengukur impedans bahagian atas tubuh. Dalam kes tubuh yang seimbang, analisis komposisi tubuh dijangka tepat seperti penganalisis komposisi tubuh untuk kegunaan di rumah yang lain.

6. Apakah perbezaan antara InBodyBAND dan penjejak aktiviti lain yang ada di pasaran?

Ramai orang membandingkan **InBodyBAND** dengan penjejak aktiviti lain seperti JUP3 kerana kedua-dua produk ini berada dalam julat harga yang sama dan mempunyai ciri yang agak serupa. Namun, InBodyBAND mempunyai kelebihan yang jelas berbanding pesaingnya.

- 1) Skrin: JUP3 tiada skrin, bererti pengguna tidak boleh melihat kiraan langkah, pengambilan kalori, baki bateri, dll.
- 2) Masa: Sama ada penjejak aktiviti boleh berfungsi sebagai jam tangan merupakan soalan paling kerap ditanya. JUP3 tanpa paparan tidak boleh memaparkan waktu manakala InBodyBAND dengan skrin OLED yang cerah juga boleh berfungsi sebagai jam tangan pada waktu siang dan malam.
- 3) Tahap aktiviti: InBodyBAND membezakan antara berlari dan berjalan, memberikan maklumat aktiviti yang lebih tepat.
- 4) Komposisi tubuh: Walaupun jika JUP3 boleh mengukur impedans tubuh, ia tidak boleh menganalisis tubuh anda, sebaliknya hanya memberitahu tahap kekeringan kulit anda. Sebaliknya, InBodyBAND boleh

mengukur lemak tubuh, menunjukkan pengguna tahap kemajuan yang telah dibuat dan memberikan motivasi secara berterusan.

- 5) Pengambilan kalori: JUP3 dan InBodyBAND mengukur Kadar Metabolisma Asas (BMR) dan pengambilan kalori aktif. Namun, InBodyBAND mengira BMR berdasarkan komposisi tubuh (lemak, otot, dll.) manakala anggaran JUP3 hanya berdasarkan berat.
- 6) Pemberitahuan Panggilan/Mesej masuk: InBodyBAND akan bergetar jika ada panggilan/mesej masuk tetapi JUP3 tidak.

7. Bagaimanakah saya hendak membeli InBodyBAND?

InBodyBAND tidak dijual secara tunggal. Ia merupakan sebahagian daripada Kit Permulaan BodyKey.

8. Adakah InBody menawarkan InBodyBAND di Malaysia, Brunei atau Singapura?

Tidak. Pada masa ini, AMWAY mempunyai hak eksklusif untuk mengedarkan barangan ini.

9. Bolehkah InBodyBAND berfungsi tanpa BodyKey App?

BodyKey App dicipta untuk digunakan dengan BodyBAND. Jika anda menggunakan InBodyBAND, anda perlukan BodyKey App. Anda boleh menggunakan InBodyBAND walaupun anda tidak mengaktifkan aplikasi tersebut dengan Kod Induk. Anda memerlukan aplikasi itu untuk memasukkan tinggi, berat, matlamat sasaran, dll. Selepas tetapan awal, InBodyBAND juga merupakan alat yang berfungsi secara tunggal, bererti anda masih boleh menggunakan alat itu tanpa BodyKey App. Namun, apabila berat badan anda berubah, anda disarankan menjalankan Ujian InBody dengan aplikasi tersebut supaya berat badan anda boleh dikemas kini sewajarnya. Selain Ujian InBody, anda boleh menggunakan InBodyBAND secara tunggal untuk mengira langkah dan mengukur kadar denyut jantung.

10. Mengapakah saya tidak dapat menyambungkan InBodyBAND dengan BodyKey App?

InBodyBAND hendaklah disegerakkan dengan telefon pintar anda melalui Bluetooth. Pastikan Bluetooth telefon anda dipasang. Apabila menyambungkan alat, pastikan kedua-dua alat yang hendak disambungkan berada dalam jarak dekat dan ketika pindahan data Bluetooth, jangan letak apa-apa halangan di antara InBodyBAND dan alat yang hendak disambungkan. Kadangkala sambungan/pindahan data gagal disebabkan sambungan internet lemah atau tidak stabil.

11. Adakah InBodyBAND dilindungi waranti?

InBodyBAND dilindungi waranti pengilangan satu tahun dari tarikh pembelian. Waranti satu tahun ini ditawarkan sebagai tempoh waranti biasa untuk kebanyakan penjejak aktiviti yang ditawarkan di pasaran.

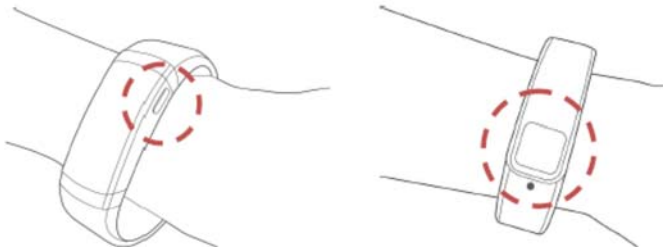
Waranti InBodyBAND tidak melindungi:

- Kerosakan ke atas InBodyBAND sama secara tidak sengaja atau sebaliknya ketika dalam simpanan pengguna bukannya disebabkan oleh kecacatan bahan atau buatan.
- Kerosakan disebabkan kemalangan, salah guna, mengubah atau kegagalan mematuhi arahan penjagaan dan pengendalian khusus dalam manual.
- Kerosakan dan/atau calar pada kemasan gelang, skrin atau komponen-komponen lain disebabkan pemakaian atau kemalangan.
- Kerosakan disebabkan oleh impak yang kuat atau terkena air.
- Kerosakan disebabkan oleh pembaikan atau pengubahan InBodyBAND oleh pihak selain Pusat Servis AMWAY.

12. Bagaimanakah saya harus memakai InBodyBAND dan di pergelangan tangan yang manakah saya harus memakainya?

InBodyBAND mempunyai kancing boleh laras yang muat hampir semua saiz pergelangan tangan. Tolak gelang ke lengan supaya ia muat dengan elok. Ini untuk memastikan elektrod pergelangan tangan betul-

betul bersentuhan dengan kulit anda. Jajarkan klip ke salah satu lubang pada gelang dan kancingkan. Ia harus dipakai pada pergelangan tangan yang tidak dominan.



13. Adakah ia kalis air? Bolehkah saya memakainya ketika berenang?

InBodyBAND kalis air untuk aktiviti seperti membasuh tangan tetapi bukan untuk mandi atau berenang. Seelok-eloknya elakkan lembapan seberapa yang boleh dan pastikan penutup USB mikro ditutup dengan sempurna sepanjang masa untuk mengelakkan air masuk ke dalam port USB.

14. Mengapakah InBodyBAND saya tidak boleh dihidupkan?

Sila caskan InBodyBAND anda dahulu. Tekan butang selama tiga saat, jika ia masih tidak hidup walaupun selepas bateri dicas sepenuhnya, pengecas itu mungkin tidak menerima kuasa secukupnya dari port USB atau port USB mungkin rosak.

15. Adakah data pada InBodyBAND terpadam selepas sehari?

InBodyBAND boleh menyimpan data selama tujuh hari jika data TIDAK dimuat naik ke BodyKey App. Sila ambil perhatian bahawa keputusan ujian komposisi tubuh tidak akan disimpan kecuali dilakukan dengan menggunakan BodyKey App. Sebaik sahaja data dipindahkan ke aplikasi, InBodyBAND tidak lagi menyimpan data hari sebelumnya.

16. Mengapakah bateri InBodyBAND lama-kelamaan merosot?

Memang begini keadaan mana-mana peranti boleh cas semula di pasaran. Bateri yang baik, ion mengalir bebas di antara katod dan anod. Mengecas bateri memaksa ion-ion dari katod pergi ke anod; menggunakan bateri menterbalikkan aliran itu. Lama-kelamaan, proses ini menghauskan katod yang mengakibatkan kapasitinya berkurangan. Bateri litium-polimer berkualiti tinggi boleh hilang kira-kira 20 peratus kapasitinya selepas 1000 kitaran cas. Cara lain untuk memikirkan ini ialah dengan membayangkan bahawa setiap kali anda mengecas semula peranti, anda mengurangkan beberapa saat hayat maksimum bateri itu. Pengecasan tidak menentu dan haba mempercepatkan kemerosotannya. Anggaran hayat bateri (dalam keadaan penggunaan biasa) ialah tiga tahun. Bateri tidak boleh diganti.

17. Kebelakangan ini saya perlu mengecas InBodyBAND lebih kerap.

Jika anda melakukan Ujian InBody dan Ujian Kadar Denyut Jantung lebih daripada lima kali sehari atau anda menerima banyak pemberitahuan (sms/mesej teks), bateri InBodyBAND akan habis lebih cepat menyebabkan anda perlu mengecasnya lebih kerap.

18. Bolehkah saya bersihkan InBodyBAND dengan Cecair Pencuci Pinggan Mangkuk pekat DISH DROPS™ AMWAY HOME atau Pembersih Pelbagai Guna L.O.C.™?

Gunakan kain lembap yang bersih. Jika gelang kotor atau ada kesan kotor, kami sarankan anda gunakan alkohol/ubat gigi untuk membersihkannya.

19. Kabel USB Mikro saya hilang, bolehkah saya gunakan kabel lain untuk mengecas InBodyBAND?

Ya, anda boleh guna kabel USB telefon pintar standard yang tulen untuk mengecas InBodyBAND.

E. Ciri-ciri/Mod InBodyBAND

1. Waktu

a. Waktu yang ditunjukkan tidak tepat, bagaimanakah saya hendak menukarnya ke waktu tempatan?

Ada dua cara untuk menetapkan waktu

- (i) Apabila anda memasang BodyKey App ke telefon pintar seperti yang diarahkan, sambungkan InBodyBAND ke aplikasi melalui Bluetooth, apabila sambungan sudah ada, waktu akan ditetapkan ke waktu semasa.
- (ii) Tetapkan waktu secara manual – pada skrin waktu, tekan butang selama tiga saat untuk menetapkan waktu semasa. Digit yang menunjukkan waktu akan mula berkelip apabila anda tekan selama tiga saat. Tekan butang untuk menetapkan jam, kemudian tekan butang selama satu saat untuk menetapkan minit. Setelah selesai menetapkan waktu semasa, tekan butang selama tiga saat untuk menyelesaikan penetapan.

b. Mengapakah saya tidak dapat menetapkan waktu secara manual selepas menyegerakkan InBodyBAND dengan BodyKey App?

Anda tidak akan dapat menetapkan waktu secara manual selepas anda menyegerakkan InBodyBAND dengan BodyKey App, waktu akan ditetapkan secara automatik apabila anda menyambungkan ke telefon pintar.

c. Adakah tetapan waktu akan berubah secara automatik jika saya pergi ke zon waktu yang berbeza?

Ia tidak akan berubah secara automatik dalam zon waktu yang berbeza. Oleh sebab InBodyBAND digandingkan dan disegerakkan dengan telefon pintar anda, ia mengikuti waktu yang ditetapkan dalam telefon mudah alih. Jika anda ingin mengubah waktu secara manual, Lihat soalan 1a. untuk arahannya.

2. Ujian InBody

a. Apakah itu Ujian InBody?

Ujian InBody ialah ukuran Lemak Tubuh. Keputusan ujian akan ditunjukkan sebagai Peratus Lemak Tubuh pada skrin.

b. Mengapakah saya tidak berjaya mengambil Ujian InBody?

Anda tidak boleh menggunakan mod Ujian InBody ketika produk sedang dicas. Keempat-empat elektrod juga perlu benar-benar bersentuhan dengan kulit anda. Sila pastikan kedua-dua tangan anda tidak saling bersentuhan. Jika kulit anda sangat kering atau berbulu, ia juga boleh menjejaskan ujian.

c. Mestikah saya menyegerakkan InBodyBAND dengan BodyKey App sebelum mengambil Ujian InBody?

Ya. Untuk mendapatkan ukuran Lemak Tubuh yang tepat, anda mesti menyegerakkan InBodyBAND dengan BodyKey App. Sebelum itu, pastikan anda telah memasukkan tinggi dan berat dalam BodyKey App kerana ini akan diambil kira.

Melakukan Ujian InBody tanpa aplikasi menyebabkan keputusannya tidak akan disimpan dan ukuran Lemak Tubuh tidak tepat.

d. Bagaimanakah hendak mendapatkan keputusan ujian yang tepat?

Ukuran Lemak Tubuh akan mengambil kira tinggi dan berat badan. Oleh itu, anda mesti memasukkan maklumat peribadi anda ke dalam BodyKey App sebelum menjalankan Ujian InBody. Pastikan postur yang betul ketika mengambil ujian.

e. InBodyBAND mengukur Jisim Lemak Tubuh dari bahagian atas tubuh. Adakah data itu tepat untuk orang yang tubuhnya "berbentuk pir"?

Perbezaan ketepatan data antara InBodyBAND dan Alat InBody Profesional ialah kira-kira 3%. Oleh sebab InBodyBAND mengukur Jisim Lemak Tubuh dari bahagian atas tubuh, orang yang "berbentuk pir" mungkin mengalami perbezaan ketepatan data lebih tinggi daripada 3%. Semuanya bergantung kepada peratus jisim lemak di bahagian atas atau bawah tubuh.

f. Adakah data Jisim Lemak Tubuh tepat untuk tubuh seseorang yang mengalami penahanan air?

Masalah penahanan air akan menjejaskan bacaan peratus Lemak Tubuh kerana InBodyBAND mengukur impedans yang mengira jumlah air tubuh. Berdasarkan algoritma unik InBody, jisim otot dan lemak tubuh dikira daripada jumlah air yang ada dalam tubuh anda. **Saranan: Pantau/Rekod bacaan lemak tubuh setiap hari selama sebulan untuk mewujudkan garis dasar peratus lemak tubuh anda.**

g. Bolehkah pesakit yang memakai perentak jantung atau implan perubatan lain menggunakan InBodyBAND?

Pesakit boleh menggunakan InBodyBAND untuk menjejaki tidur dan langkah, tetapi mereka tidak harus menjalankan Ujian InBody atau menggunakannya untuk pemantauan Kadar Denyut Jantung kerana InBodyBAND menggunakan Analisis Impedans Bioelektrik untuk menganalisis komposisi tubuh. Impedans tubuh diukur menggunakan Arus Elektrik Ulang-alik yang mengalirkan isyarat elektrik intensiti rendah dan tidak berbahaya dari elektrod ke tubuh. Oleh itu, ada sedikit risiko isyarat itu boleh menyebabkan perentak jantung atau implan alat perubatan lain tidak berfungsi.

h. Adakah wanita hamil tidak digalakkan menggunakan InBodyBAND untuk melakukan Ujian InBody?

InBodyBAND menggunakan Analisis Impedans Bioelektrik (BIA). Ia tidak berbahaya kepada tubuh, namun komposisi tubuh wanita hamil berubah secara ketara untuk menyokong janin yang sedang membesar. Dalam keadaan ini, bacaan peratus lemak tubuh mungkin tidak tepat atau mengelirukan.

Kadar Denyut jantung 

a. Bagaimanakah InBodyBAND mengukur kadar denyut jantung saya?

InBodyBAND menggunakan teknologi Elektrokardiogram (ECG) untuk mengukur kadar denyut jantung anda. Apabila jantung mengepam darah, ia menghantar isyarat elektrik. Menggunakan elektrod, InBodyBAND mengukur isyarat elektrik dari jantung secara langsung dan memberikan keputusan yang tepat.

b. Mengapakah saya tidak dapat mengukur Kadar Denyut Jantung?

Hal ini berlaku apabila elektrod pergelangan tangan tidak menyentuh pergelangan tangan anda sepenuhnya atau jari anda tidak menyentuh elektrod jari dengan lembut. Pastikan kedua-dua tangan anda tidak saling bersentuhan. Ujian juga boleh terjejas jika kulit anda sangat kering atau berbulu. Sapu sedikit losyen untuk menambah baik sentuhan.

c. Mengapakah kita perlu mengukur kadar denyut jantung walaupun ia tidak dipaparkan dalam BodyKey App?

Senaman ialah sebahagian daripada langkah paling penting ke arah mencapai matlamat penurunan berat badan. Pemantauan kadar denyut jantung membantu memastikan anda bersenam pada intensiti yang betul untuk membakar kebanyakan kalori.

3. Langkah

a. Bagaimanakah InBodyBAND menjejaki pergerakan saya?

InBodyBAND menggunakan sensor 3D untuk mengesan pergerakan. Apabila dipakai, sensor gerakan mengubah semua pergerakan menjadi nilai ukuran digital (data). InBodyBAND menganalisis data digital ini untuk memberikan maklumat terperinci tentang kekerapan, tempoh, intensiti dan pola pergerakan, seterusnya menentukan bilangan langkah yang diambil, tempoh senaman, kalori yang dibakar dan jarak yang dilalui.

b. Mengapakah kiraan langkah tidak meningkat apabila saya berjalan dengan memakai InBodyBAND?

InBodyBAND mula mengira langkah dari bilangan lapan. Ia boleh dianggap sebagai satu ambang (*threshold*). Jika seseorang berjalan hanya beberapa langkah kemudian berehat, tubuh tidak akan membakar banyak tenaga. Hanya berjalan secara berterusan/lama akan menggunakan kalori, seterusnya diubah kepada langkah yang diambil.

c. InBodyBAND saya merekodkan lebih banyak/kurang kiraan langkah.

Sila ikuti langkah penyelesaian masalah di bawah:

1. Pakai InBodyBAND dan buat 100 langkah.
 2. Klik pada butang sisi untuk memeriksa kiraan langkah anda.
 3. Teruskan berjalan dan anda akan melihat kiraan langkah meningkat.
- Jika terdapat sisihan purata +/- 10%, gegelang itu tidak rosak
 - Untuk seseorang yang kiraan langkahnya tersasar lebih banyak/kurang daripada purata +/- 10% , ia mungkin disebabkan pola berjalan orang itu tidak normal atau beliau "berjalan lembut" dan gegelang tidak dapat menjejaki kiraan langkah dengan tepat.

d. Adakah InBodyBand akan mengira langkah jika saya berbasikal, melakukan yoga atau senaman bukan berasaskan langkah yang lain?

InBodyBAND menggunakan sensor gerakan 3D untuk mengesan pergerakan. Jika tiada pergerakan, ia tidak akan dapat mengesan langkah yang diambil. Namun, BodyKey App membolehkan anda merekod aktiviti fizikal bukan berasaskan langkah. Lihat aplikasi untuk "Tambah Aktivi" dengan memasukkan intensiti dan masa untuk aktiviti sedemikian untuk mengira kalori yang dibakar.

e. Oleh sebab InBodyBAND menjejaki kalori yang dibakar, jika saya memakainya ketika mengembara (*hiking*), adakah jumlah kalori yang dibakar diduplikasi jika saya menambah "mengembara" dalam rekod aktiviti saya? Antara rekod kalori InBodyBAND dan rekod aktiviti, yang manakah harus saya ambil?

Jika anda menambah "mengembara" dalam rekod aktiviti dan memakai InBodyBAND untuk mengembara, jumlah kalori yang dibakar akan dikira dua kali. InBodyBAND mengira kalori yang dibakar menggunakan kaedah METS. Bermakna kalori yang anda bakar akan berbeza berdasarkan berat badan, kelajuan anda berjalan, dll. Oleh sebab mengembara secara asasnya ialah aktiviti berjalan dan InBodyBAND mengukur aktiviti berjalan, kami sarankan anda mengambil rekod kalori daripada InBodyBAND.

f. Adakah InBodyBAND mengira langkah ketika bekerja sambil duduk?

Pelbagai ujian telah dijalankan untuk menaip, menulis, menggunakan komputer dan jenis aktiviti pejabat yang lain. Umumnya, InBodyBAND tidak mengira langkah ketika bekerja sambil duduk.

Namun, langkah tambahan mungkin direkodkan apabila anda membuat pergerakan tangan yang besar.

4. Bagaimanakah InBodyBAND menjejaki/mengukur Pola Tidur?

InBodyBAND menggunakan sensor pergerakan yang jitu dan algoritma berkuasa untuk menjejaki tidur anda secara automatik berdasarkan pergerakan. Jika tiada pergerakan untuk satu-satu tempoh masa, ia mengenal pastinya sebagai tidur dan algoritma tidur dilaksanakan untuk mengukur kualiti tidur anda. Jika masa tidur terlalu singkat (kurang daripada satu jam), ia mungkin tidak diukur. Jika anda banyak bergerak pada peringkat awal tidur, ukuran tidur sebenar anda akan bermula lebih lewat.

5. Adakah InBodyBAND menjejaki apabila kita tidur sekejap?

InBodyBAND menggunakan sensor pergerakan yang jitu dan algoritma berkuasa untuk menjejaki tidur anda secara automatik berdasarkan pergerakan, ia juga boleh mengukur tidur sekejap. Tetapi jika masa tidur kurang daripada satu jam, pola tidur tidak akan diukur kerana sensor pergerakan tidak boleh menjejaki pergerakan itu atau ketiadaan pergerakan.

6. InBodyBAND merekodkan bahawa saya tidur walaupun saya tidak tidur?

Ini mungkin berlaku apabila anda memakai InBodyBAND senget atau jika anda banyak duduk, contohnya menonton TV tanpa sebarang pergerakan. InBodyBAND akan menjejakinya sebagai tidur.

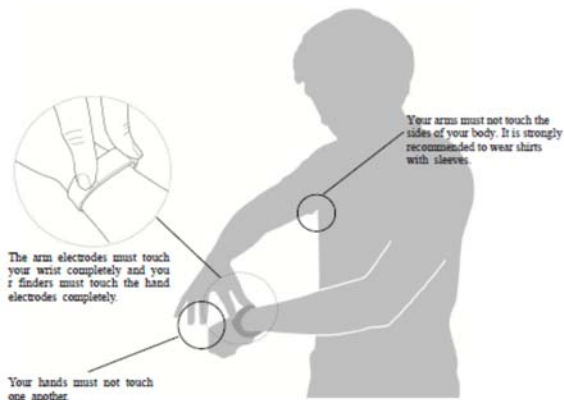
7. Adakah InBodyBAND membebaskan elektrik ke tubuh jika kita memakainya sepanjang hari, malah ketika tidur?

Tidak. InBodyBAND mematuhi peraturan FCC iaitu alat itu tidak akan menyebabkan gangguan berbahaya ke atas tubuh manusia.

8. Garis Panduan Ujian Tepat

Anda mesti mengekalkan postur yang betul untuk mendapatkan keputusan Ujian InBody dan ujian Kadar Denyut Jantung yang tepat.

- Elektrod lengan mestilah menyentuh pergelangan tangan sepenuhnya dan jari-jari anda mesti menyentuh elektrod lengan sepenuhnya.
- Lengan anda mestilah tidak menyentuh sisi tubuh anda. Sangatlah disyorkan supaya anda memakai kemeja berlengan ketika melakukan ujian ini.
- Kedua-dua tangan anda mestilah tidak saling bersentuhan.



F. BodyKey App

1. Di manakah saya boleh mendapatkan BodyKey App?

BodyKey App ialah aplikasi mudah alih yang sedia untuk dimuat turun di Apple App Store dan Google Play Store. Cari "BodyKey" oleh AMWAY.

2. Bagaimanakah saya hendak jadi ahli BodyKey?

Untuk menjadi ahli BodyKey, anda perlu:

- Membeli Kit Permulaan BodyKey (Sku: 266314/266316 ZIPP). Ia disertakan Kod Induk untuk mengakses BodyKey App. Kod Induk akan dicetak pada resit atau senarai bungkusan.
- Muat turun BodyKey App dari Apple App Store atau Google Play Store.
- Selepas selesai memasang aplikasi, anda akan diminta memasukkan beberapa maklumat asas.
- Untuk mengaktifkan keahlian BodyKey, pilih ikon "Penilaian" di halaman papan pemuka dan anda akan diminta memasukkan Kod Induk. Ikut arahan untuk melengkapkan pendaftaran.

3. Kod Induk saya telah hilang atau salah letak, adakah cara untuk saya mendapatkannya kembali?

Kod Induk dicetak pada resit atau senarai bungkusan berserta pesanan anda. Selain itu, sila e-mel kepada myhelpdesk@amway.com untuk bantuan lanjut.

4. Saya tidak boleh mendapatkan kembali atau telah lupa kata laluan BodyKey App saya.

Anda boleh menetapkan semula kata laluan dalam aplikasi. Pergi ke Tetapan > Profil untuk memasukkan semula kata laluan anda. Apabila anda berada di halaman log masuk, masukkan nombor telefon mudah alih anda dan pilih "Cari Kata Laluan". Kata laluan sementara akan dihantar ke e-mel yang anda gunakan untuk mendaftar dengan BodyKey App. Sebaik sahaja anda log masuk, anda boleh menetapkan semula kata laluan.

5. Adakah keahlian BodyKey saya akan tamat tempoh?

Ya. Keahlian anda sah untuk 180 hari. Anda boleh mengaktifkannya semula dengan memasukkan kod pembaharuan. Setiap pembaharuan sah untuk 180 hari.

6. Bagaimanakah hendak memperbaharui keahlian BodyKey?

Anda boleh mendapatkan kod pembaharuan dengan pembelian satu Minuman Kocak Pengganti Sajian BodyKey oleh NUTRILITE. Masukkan kod pembaharuan ke dalam aplikasi anda apabila kod terdahulu tamat tempoh dan anda boleh terus menikmati semua ciri hingga 180 hari lagi. Apabila tamat tempoh, pilih "Penilaian" dan anda akan diminta memasukkan kod pembaharuan sewajarnya.

7. Apakah ciri-ciri tambahan dalam BodyKey App yang boleh dinikmati oleh pengguna BodyKey berdaftar?

Anda boleh menggunakan "alat Penilaian BodyKey" selama 180 hari bagi setiap pengaktifan Kod Induk dan kod pembaharuan. Selepas selesai Penilaian, anda akan menerima pelan diet dan pelan senaman yang diperibadikan. Selain itu, anda layak menyertai mana-mana Cabaran BodyKey jika ia dianjurkan oleh syarikat.

8. Bagaimanakah saya hendak mengetahui keahlian BodyKey perlu diperbaharui?

Anda akan menerima pemakluman/mesej menerusi aplikasi beberapa hari sebelum tarikh tamat tempoh.

9. Bolehkah saya gunakan kod pembaharuan untuk pengaktifan kali pertama keahlian BodyKey saya?

Tidak boleh. Kod Induk menerusi pembelian Kit Permulaan BodyKey (266314/266316 ZIPP) ialah prasyarat untuk pengaktifan kali pertama. Anda boleh memperbaharui setiap 180 hari dengan kod pembaharuan yang diperolehi melalui pembelian Minuman Kocak Pengganti Sajian BodyKey oleh NUTRILITE.

10. Adakah BodyKey App berfungsi dengan semua platform mudah alih?

Tidak. Ia serasi dengan peranti mudah alih yang serasi Android BLE dan IOS 7 atau lebih baru. Aplikasi ini dioptimumkan untuk iPhone 4s, iPhone 5, iPhone 6, iPhone 6 Plus.

11. Siapakah yang saya boleh hubungi jika ada sebarang masalah teknikal dengan aplikasi?

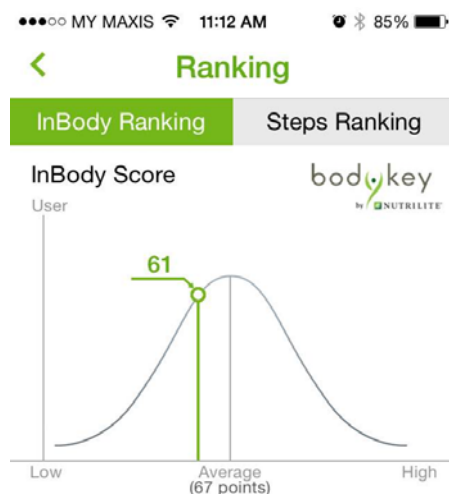
Anda boleh hubungi Pasukan Khidmat Pelanggan AMWAY seperti di bawah.

AMWAY Australia	1800 454647
AMWAY Brunei	673 2239281
AMWAY Indonesia	012 57980800
AMWAY Malaysia	603 7946 2800/ 2288
AMWAY New Zealand	0800 611611
AMWAY Philippines	632 8148181
AMWAY Singapore	6550 9911/ 9950
AMWAY Thailand	02 7258000
AMWAY Vietnam	1900 1850

12. Saya bukan ABO pada masa pendaftaran keahlian BodyKey tetapi kini saya telah menjadi ABO, perlukah saya mengemas kini status profil saya?

Ya, anda digalakkan untuk mengemas kini profil anda dan memasukkan nombor ABO untuk pengesahan. Data sedia ada akan berpindah ke akaun baru tanpa masalah.

13. Apakah makna “Skor InBody” yang terdapat dalam BodyKey App?



Skor InBody ialah indeks yang digunakan untuk memahami keadaan analisis otot dan lemak seseorang. Skor yang ideal ialah 80 mata, ia menunjukkan lemak dan otot yang seimbang dalam tubuh anda. Masih ada ruang penambahbaikan jika skor anda di bawah 80.

Purata yang ditunjukkan dalam carta ini adalah berdasarkan data terkumpul yang InBody ada setakat itu. Dalam kata lain, purata 68 menunjukkan bahawa skor orang biasa adalah lebih rendah berbanding skor min dari segi teori.

12. Jisim Lemak Tubuh saya normal tetapi Peratus Lemak Tubuh berada dalam kategori tinggi. Bagaimanakah Jisim Lemak Tubuh ditentukan berada dalam julat normal?

Rumus untuk Peratus Lemak Tubuh ialah “(Lemak Tubuh ÷ Berat) x 100”. Jika Jisim Lemak Tubuh seseorang berada dalam julat normal tetapi Peratus Lemak Tubuh beliau tinggi, pada dasarnya orang itu kurus tetapi mempunyai otot rendah dan Jisim Lemak tinggi. Beliau dianggap berada dalam kategori Jenis Obesiti Kurus.

13. Saya pinjamkan InBodyBAND saya kepada kawan selama beberapa hari, bagaimanakah saya hendak padamkan data beliau daripada BodyKey App?

Selepas anda gandingkan InBodyBAND dengan aplikasi, ikuti arahan untuk melakukan Ujian InBody sewajarnya. Anda boleh padam data terdahulu untuk Jisim Otot, Jisim Lemak, Lemak Tubuh dan data BMI daripada BodyKey App.

Pergi ke Tetapan > Profil untuk memasukkan data peribadi anda (tinggi, berat) dan lakukan Ujian InBody sekali lagi.

G. Cabaran BodyKey

1. Bagaimanakah saya hendak menyertai Cabaran BodyKey?

- Beli Kit Permulaan BodyKey (no sku: 266314 Tunai/266316 ZIPP). Ia disertakan dengan Kod Induk untuk mengakses BodyKey App.
- Muat turun BodyKey App dari Apple App Store atau Google Play Store.
- Aktifkan keahlian BodyKey anda dengan memasukkan Kod Induk yang diberikan apabila membeli Kit Permulaan BodyKey. Ia dicetak pada resit atau senarai bungkusan.
- Lengkapkan Penilaian Peribadi BodyKey anda.
- Bentuk pasukan yang terdiri daripada empat orang.
- Ketua Pasukan mestilah seorang ABO dan beliau bertanggungjawab mendaftarkan pasukannya untuk Cabaran menerusi BodyKey App. Cabaran bermula sehari selepas mendaftar.
- Ketua Pasukan hendaklah memberikan butiran setiap ahli seperti yang ditunjukkan BodyKey App. Foto kumpulan diperlukan apabila mendaftar.
- Salah seorang ahli pasukan mestilah seorang ABO baru yang menyertai AMWAY kurang daripada 90 hari sebelum menyertai cabaran. Lebih daripada seorang ABO baru dalam pasukan adalah dialu-alukan.
- Lihat terma dan syarat Cabaran di www.bodykey.my (Malaysia & Brunei).

2. Adakah hanya warganegara Malaysia/Brunei sahaja yang layak?

Penyertaan hanya terbuka kepada semua pemastautin Malaysia atau Brunei yang berusia sekurang-kurangnya 18 tahun pada tarikh penyertaan. Jika penyertaan tidak sah atau batal disebabkan sesuatu, semua ahli pasukan tidak layak lagi menyertai Cabaran BodyKey musim ini.

3. Siapakah yang layak menjadi Ketua Pasukan?

Ketua Pasukan mestilah seorang ABO yang sah. Dalam kalangan ahli pasukan, mesti ada ada sekurang-kurangnya seorang ABO baru.

4. Bolehkah saya menyertai atau membentuk lebih daripada satu pasukan?

Tidak boleh. Setiap peserta hanya boleh menyertai sekali sahaja sepanjang tempoh pendaftaran Cabaran dari 8 September 2015 – 30 Disember 2015.

5. Apakah tempoh setiap Cabaran?

Ini ialah Cabaran 60 hari. Sebaik sahaja anda bersedia untuk membentuk pasukan, anda boleh menyertai bila-bila masa sepanjang tempoh pendaftaran.

6. Adakah saya (sebagai peserta) perlu menyerahkan apa-apa foto sebelum dan selepas?

Ya. Ketua Pasukan bertanggungjawab untuk menyerahkan foto kumpulan ("sebelum") semasa pendaftaran (gambar ceria atau gaya hidup.)

Pada akhir cabaran, Ketua Pasukan perlu menghantar lima lagi gambar kumpulan:

- Dua gambar kumpulan "sebelum" – satu pandangan depan dan satu pandangan sisi
- Tiga gambar kumpulan "selepas" - satu gambar ceria atau gaya hidup, satu pandangan depan dan satu pandangan sisi

Tempoh yang diberikan ialah 10 hari.

Contoh:

Gambar Ceria/Gaya Hidup

Pandangan depan

Pandangan sisi



Nota: Semua gambar mestilah gambar penuh dan setiap ahli mesti memakai InBodyBAND.

7. Bilakah Cabaran Dwimingguan akan berlangsung?

Cabaran Dwimingguan jatuh pada 20-26 Sept 2015 dan setiap 5-11 dan 20-26 hari bulan pada bulan Okt 2015, Nov 2015, Dis 2015, Jan 2016 dan Feb 2016.

8. Bilakah cabaran Bulanan berlangsung?

Cabaran Bulanan jatuh pada hari terakhir bulan Sept 2015, Okt 2015, Nov 2015, Dis 2015, Jan 2016 dan Feb 2016.

9. Bagaimanakah saya hendak melayakkan diri untuk memenangi hadiah Dwimingguan dan hadiah Bulanan?

Sebaik sahaja anda mendaftar untuk menyertai Cabaran 60 Hari BodyKey, anda akan menyertai pertandingan mingguan dan bulanan secara automatik. Semak www.bodykey.my untuk butiran lanjut.

10. Apakah hadiah mingguan dan bulanan?

- Tiga pasukan teratas untuk Cabaran Dwimingguan akan memenangi e-Baucar AMWAY™ bernilai sejumlah AP RM400/B\$200. (Setiap ahli pasukan yang menang akan menerima e-Baucar AMWAY bernilai AP RM100/B\$50)
- Tiga pasukan teratas dari cabaran bulanan akan memenangi e-Baucar AMWAY bernilai sejumlah AP RM800/B\$400. (Setiap ahli pasukan yang menang akan menerima e-Baucar AMWAY bernilai AP RM200/B\$100)

11. Bagaimanakah saya akan menerima hadiah dan berapa lamakah masa yang diambil?

Pemenang akan menerima e-mel dari MYMarketing@amway.com. e-Baucar akan dikreditkan ke dalam akaun ABO ahli pasukan masing-masing dalam masa sebulan. Untuk peserta bukan ABO, e-Baucar akan dikreditkan ke dalam akaun ABO Ketua Pasukan (iaitu seorang ABO) dan anda boleh menebus produk daripada beliau kemudiannya.

12. Bolehkah saya memperoleh hadiah wang tunai atau menukar hadiah saya?

Tidak boleh. Tiada pilihan hadiah wang tunai.

13. Apakah kriteria penghakiman bagi hadiah utama? Bagaimanakah ia dihakimi?

Selepas menamatkan Cabaran, ketua pasukan perlu menyerahkan kisah kejayaan dan foto ahli pasukan. Kisah terhad kepada 8,000 huruf dengan ruang (atau lebih kurang 4,000 perkataan Cina). Semua pasukan yang mengambil bahagian bersaing dengan semua pasukan di Malaysia, Singapura, Brunei, Thailand, Filipina, Australia dan New Zealand. 11 pasukan teratas akan dimaklumkan melalui e-mel atau telefon berdasarkan maklumat yang diberikan di BodyKey App.

Kriteria penghakiman kisah kejayaan pasukan anda adalah seperti berikut:

- Perjalanan perubahan berat badan pasukan anda
- Cara pasukan berjaya mengatasi batasan emosi dan fizikal
- Semangat pasukan secara keseluruhan tentang kerjasama
- Penambahbaikan secara keseluruhan tentang penampilan dan tahap kesejahteraan
- Kegembiraan apabila mencapai matlamat

Anda juga mungkin mahu memasukkan fakta berikut walaupun ia bukan kriteria penghakiman langsung

- Penurunan berat (kg) dan penurunan lemak (kg) pasukan
- Kesan program terhadap perniagaan AMWAY anda
- Mata BodyKey

14. Bagaimanakah ia dihakimi?

Pengadilan berdasarkan:

- (40%) Foto pasukan
- (60%) Kisah Kejayaan

Penghakiman akan dilakukan oleh Dr Sam Rehnberg, panel pakar NHI yang terpilih dan pasukan pengurusan AMWAY. Untuk Malaysia & Brunei, menimbang berat TIDAK diperlukan.

15. Apakah itu mata BodyKey dan bagaimanakah ia ditentukan?

Ia ditentukan berdasarkan pengurusan kalori, rutin senaman, pengurusan tidur dan disiplin dari segi menjejaki data semasa tempoh cabaran. Mata BodyKey membantu menjejaki sebaik mana dan sekonsisten mana anda dan pasukan menggunakan alat-alat dan aplikasi BodyKey. Menggunakan alat dengan berkesan akan membantu anda dan pasukan mematuhi program dan mencapai matlamat.

16. Bagaimanakah pasukan saya boleh menyertai cabaran dwimingguan dan bulanan? Apakah kriterianya?

Selepas menyertai Cabaran BodyKey, pasukan anda akan menyertai cabaran dwimingguan dan bulanan secara automatik.

The **Bi-Weekly Challenge** falls on 20-26 Sept 2015 and every 5-11 and 20-26 of the month in Oct 2015, Nov 2015, Dec 2015 and Jan 2016.

The competing/winning criteria of each category will be based on the following:

- First criteria:** The top three teams with most steps, no ranking order.
- In the event of a tie, we will look at:
- Second criteria:** Most calories burnt by the total team.

Prizes for Bi-Weekly Challenge

- Each team will stand a chance to win AMWAY™ e-Vouchers worth a total of AP RM400/BS200. (Each member of the winning team will receive AMWAY e-Voucher worth AP RM100/BS50)

The **Monthly Challenge** falls on the last day of Sept 2015, Oct 2015, Nov 2015, Dec 2015, and Jan 2016.

The competing/winning criteria of each category will be based on the following:

- FAT** **First criteria:** The top three team with the most body fat (kg) loss.
- In the event of a tie, we will look at:
- POINTS** **Second criteria:** The highest BodyKey Points*.

* BodyKey Points are based on the results achieved for each target set and usage of the BodyKey App.

Prizes for Monthly Challenge

- Each team will stand a chance to win AMWAY e-Vouchers worth a total of AP RM800/BS400. (Each member of the winning team will receive AMWAY e-Voucher worth AP RM200/BS100)

Anda akan bersaing dengan pasukan lain di AMWAY Malaysia & Brunei. Mekanisma Cabaran boleh didapati di www.bodykey.my.

17. Bagaimanakah syarikat tahu jumlah kalori yang dibakar atau jumlah penurunan berat badan pasukan saya?

Anda dikehendaki menyegerakkan BodyKey App dengan InBodyBAND setiap hari sebelum jam 12.00 tengah malam. Untuk memastikan data anda dikemas kini ke dalam sistem kami, BodyKey App mestilah disambungkan dengan Internet setiap hari. Menerusi data yang dikumpulkan, AMWAY akan dapat menentukan pasukan yang menang. Setiap pasukan hanya boleh menang sekali dalam tempoh 60 hari. Semua pasukan digalakkan memasukkan data setiap hari dan memindahkan maklumat dari InBodyBAND dengan segera.

18. Bagaimanakah jika saya hamil ketika menyertai Cabaran?

Jika anda hamil semasa Cabaran, penyertaan anda terbatal.

19. Adakah garis panduan untuk dipatuhi berkaitan penyerahan foto?

Ya, anda boleh mengunjungi laman web BodyKey untuk mengetahui lebih lanjut. Pada akhir Cabaran, jika anda seorang Ketua Pasukan, anda perlu menyerahkan gambar penuh kumpulan anda (gambar gaya hidup, pandangan depan dan pandangan sisi) untuk foto “sebelum” dan “selepas”. Setiap pasukan diberikan tempoh 10 hari untuk menyelesaikan tugas ini. Foto kumpulan harus menunjukkan rupa “sebelum” dan “selepas” (gambar penuh). Setiap ahli pasukan **mesti memakai InBodyBAND** ketika gambar diambil.

20. Di manakah saya boleh memperoleh maklumat lanjut berkaitan Cabaran BodyKey?

Anda boleh mengunjungi www.bodykey.my untuk maklumat lanjut.

H. Lain-lain/Khidmat Selepas Jualan

1. Mengapakah InBodyBAND didatangkan dengan tempoh waranti yang singkat berbanding barangan mahal lain yang ditawarkan oleh AMWAY?

InBodyBAND didatangkan dengan waranti satu tahun (12 bulan) dari tarikh pembelian. Ini adalah tempoh waranti standard yang ditawarkan oleh kebanyakan penjejak kecergasan boleh dipakai di pasaran.

2. Apakah yang dilindungi oleh waranti InBodyBAND?

Waranti InBodyBAND melindungi daripada kerosakan pengilangan.

3. Mengapakah bateri InBodyBAND tidak boleh diganti?

Bateri InBodyBAND tidak boleh diganti kerana ia bersepadu sepenuhnya dengan PCB dalam alat itu.

4. Bagaimanakah kami hendak menukar maklumat pada BodyKey App ke telefon baru?

Muat turun BodyKey App ke telefon baru anda dan masukkan profil anda (kata laluan dan nombor telefon) yang anda gunakan untuk mendaftar dengan BodyKey App.

5. Baru-baru ini saya menukar telefon baru dengan nombor baru, bolehkah saya pindahkan data yang sedia ada ke telefon baru dengan nombor yang baru?

Anda boleh muat turun BodyKey App ke telefon baru dan masukkan nombor telefon lama dan kata laluan untuk log masuk. Selepas log masuk, anda boleh kemas kini nombor telefon anda.

6. Apabila InBodyBAND tidak disambungkan/disegerakkan dengan betul ke Bodykey App, sila ikuti langkah penyelesaian masalah ini:

- a. Tutup semua aplikasi yang berfungsi dalam telefon anda. Ia mungkin mengganggu proses gandingan dengan Bluetooth.
- b. Matikan fungsi Bluetooth dan hidupkan semula
- c. Mula semula (*restart*) gandingan BodyKey App dan Bluetooth
- d. Jika anda/pelanggan anda masih mengalami masalah yang sama, sila mula semula (*restart*) telefon pintar anda.

7. Bagaimanakah saya hendak mendapatkan semula semua data jika BodyKey App dihapuskan (*delete*) secara tidak sengaja atau bertukar ke telefon baru

Muat turun BodyKey App ke telefon baru anda dan log masuk dengan nombor telefon dan kata laluan asal yang anda gunakan untuk mendaftar dengan BodyKey App dahulu.

8. Bolehkah saya mengembackan Kit Permulaan BodyKey atau InBodyBAND di bawah Polisi Jaminan Kepuasan AMWAY?

Yang berikut ialah barangan dalam Kit Permulaan BodyKey yang dilindungi Polisi Jaminan Kepuasan AMWAY:

- Minuman Kocak Pengganti Sajian BodyKey oleh NUTRILITE
- NUTRILITE DOUBLE X
- NUTRILITE All Plant Protein
- NUTRILITE Nutri Fibre Blend

Barangan lain yang tidak dinyatakan di atas termasuk InBodyBAND tidak dilindungi Polisi Jaminan Kepuasan AMWAY. Waranti kerosakan pengilangan berasingan disediakan dan diguna pakai untuk InBodyBAND.

9. Jika saya tidak boleh menghidupkan InBodyBAND disebabkan masalah bateri, bagaimanakah saya hendak memeriksa nombor sirinya?

Anda tidak boleh memeriksa nombor siri jika bateri rosak dan tidak berfungsi. Sila hantar InBodyBAND anda kepada Pusat Khidmat Selepas Jualan AMWAY untuk siasatan lanjut.

10. Bolehkah saya menggantikan gelang atau kancing logam InBodyBAND jika ia rosak atau hilang?

Gelang InBodyBAND

- Gantian satu dengan satu jika ia melepasi pemeriksaan kerosakan “di luar kotak” dalam tempoh satu minggu selepas pembelian. Tiada gantian satu dengan satu selepas itu. Anda boleh membeli gelang dari Pusat Khidmat Selepas Jualan AMWAY pada harga RM58.00.

Kancing Logam InBodyBAND

- Gantian satu dengan satu jika ia melepasi pemeriksaan kerosakan “di luar kotak” dalam tempoh satu bulan pertama tempoh waranti. Tiada gantian satu dengan satu akan diberikan selepas itu. Anda boleh membeli kancing logam dari Pusat Khidmat Selepas Jualan AMWAY pada harga RM32.00.