bodykey
by NUTRILITE

Healthy Body, Happy Life

bodykey by NUTRILITE

A Healthy Outside Starts From The Inside

Robert Urich

Tahukah Kamu?

Berdasarkan laporan dari Cancer Research UK*, **obesitas bisa menggeser rokok** sebagai **penyebab utama kanker,** lho.

Makanya jangan sepelekan obesitas, ubah gaya hidupmu dari sekarang!

**When could overweight and obesity overtake smoking as the biggest cause of cancer in the uk? Cancer Research UK, September 2018*

GAYA HIDUP **SEHAT**

Vs

GAYA HIDUP **TAK SEHAT**

- Buah & sayuran segar
- Asupan kalori terkontrol
- Tidur cukup
- Mengendalikan stres
- Cukup minum air putih
- Olahraga

- Merokok
- Konsumsi makanan manis berlebih
- Junk food
- Terlalu banyak kafein
- Begadang
- Malas olahraga

Mengapa HARUS GAYA HIDUP SEHAT?

PANJANG UMUR*

Cara hidup yang sehat akan memberi kualitas hidup, penampilan yang lebih baik, dan kekebalan tubuh yang kuat sehingga tak mudah sakit.

LEBIH BAHAGIA

Menjadi sehat luar dalam akan meningkatkan keadaan emosional sehingga terhindar stres, lebih optimis, dan bahagia.

AWET MUDA

Pola makan yang sehat dengan nutrisi seimbang dan menghindari junk food akan memengaruhi penampilan kulit sehingga terlihat awet muda.

**The combined effects of healthy lifestyle behaviors on all cause mortality: A systematic review and meta-analysis, Martin Loef, Harald Walach*

MENGINSPIRASI ORANG LAIN

Penampilanmu yang terlihat sehat dan bugar pasti menginspirasi & memotivasi orang untuk mengubah gaya hidup mereka menjadi lebih sehat, sepertimu.

LEBIH PERCAYA DIRI

Menjaga tubuh yang sehat dan bugar dapat meningkatkan harga diri sehingga tampil lebih percaya diri.

Love yourself enough to live a healthy lifestyle!

Pikirkan kembali kenapa kamu ingin sehat?

Berat Badan Ideal

Tidur yang Berkualitas

Hasil Tes
Kesehatan Normal

Berbahagia Bersama
Pasangan & Keluarga

Pakai
Baju Kesukaan

SEHAT

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia
(World Health Organization),

> Kesehatan adalah **keseluruhan keadaan fisik, mental, dan sosial yang baik** dan bukan hanya bebas dari penyakit.

Jadi, sehat itu bukan hanya tidak diserang penyakit saja, namun juga memiliki tingkat produktivitas yang optimal!

6 PENYAKIT YANG MENGANCAM **AKIBAT GAYA HIDUP TIDAK SEHAT**

Beragam penyakit akan mengintaimu jika masih mempertahankan pola hidup yang tak sehat.

1.DIABETES MELITUS

Penyakit menahun (kronis) berupa gangguan metabolik yang ditandai dengan kadar gula darah yang melebihi batas normal.

Fakta:

Prevalensi diabetes mellitus (DM) berdasarkan pemeriksaan darah (umur ≥ 15 tahun) di Indonesia

8,5%
Riskesdas 2018

6,9%
Riskesdas 2013

Definisi DM menurut konsensus Perkumpulan Endokrinologi Indonesia (PERKENI) 2011 pada penduduk umur ≥ 15 tahun.

2.STROKE

Pembuluh darah otak mengalami penyumbatan atau pecah yang mengakibatkan sebagian otak tidak mendapatkan pasokan darah yang membawa oksigen yang diperlukan sehingga mengalami kematian sel/ jaringan.

Fakta:

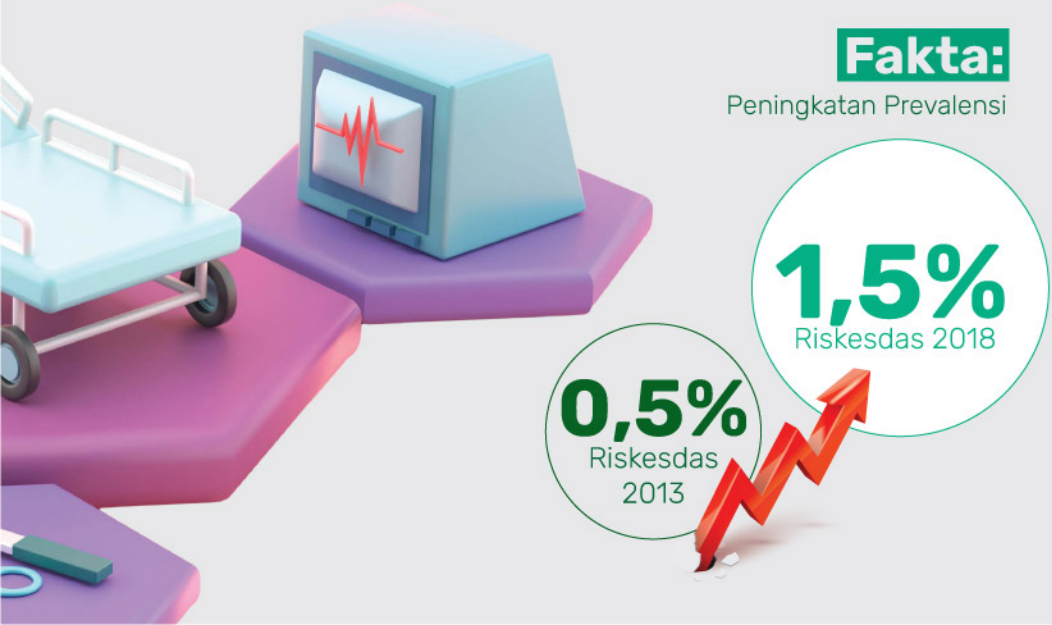
Menurut Riskesdas tahun 2018, prevalensi penyakit stroke **meningkat** dibandingkan tahun 2013 yaitu dari **7%** menjadi **10,9%.**

3.PENYAKIT JANTUNG KORONER

Gangguan fungsi jantung akibat otot jantung kekurangan darah karena penyumbatan atau penyempitan pada pembuluh darah koroner karena kerusakan lapisan dinding pembuluh darah.

Fakta:

Peningkatan Prevalensi

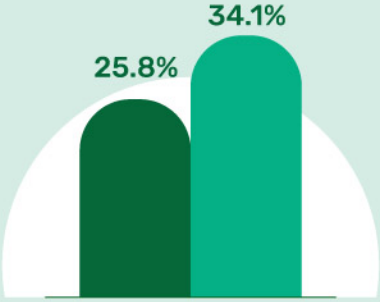


4.HIPERTENSI

Dikenal juga sebagai penyakit tekanan darah tinggi, yaitu suatu kondisi ketika tekanan darah sistolik ≥140mmHg dan atau tekanan darah diastolik ≥90mmHg.

Fakta:

Prevalensi hipertensi menurut hasil pengukuran pada penduduk umur > 18 tahun



Keterangan:
- Riskesdas 2013 : Diagnosis oleh tenaga kesehatan
- Riskesdas 2018 : Diagnosis oleh dokter

Ketika tekanan darahmu tinggi, maka*:

4x **lebih berisiko** mengalami stroke

3x **lebih berisiko** terkena serangan jantung.

**Diolah dari Health Profile Indonesia - World Life Expectancy*

5.OSTEOPOROSIS

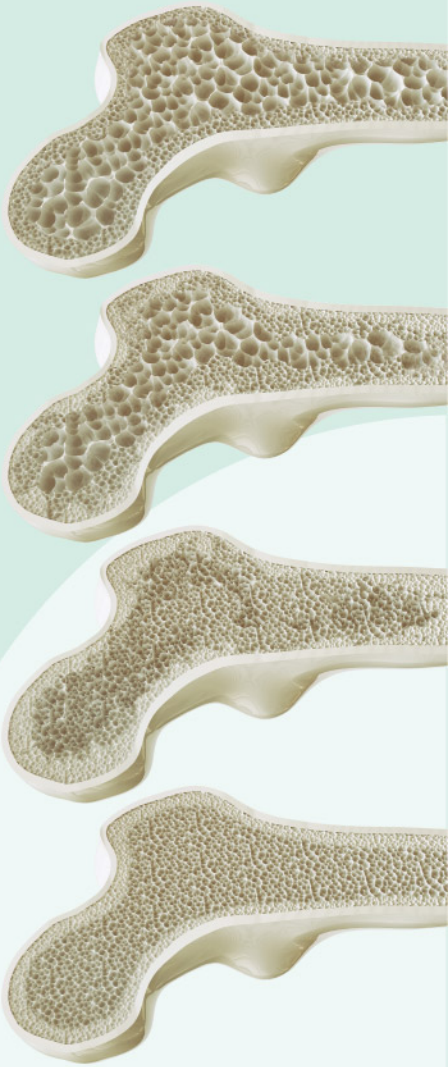
Kondisi ketika tulang menjadi rapuh dan mudah retak atau patah, ditandai dengan berkurangnya massa tulang dan adanya *mikroarsitektur* (bentuk mikro) jaringan tulang.

Fakta:

41,7%
Prevalensi osteopenia (osteoporosis dini)

10,3%
prevalensi osteoporosis

Artinya 2 dari 5 penduduk Indonesia memiliki risiko untuk terkena osteoporosis.



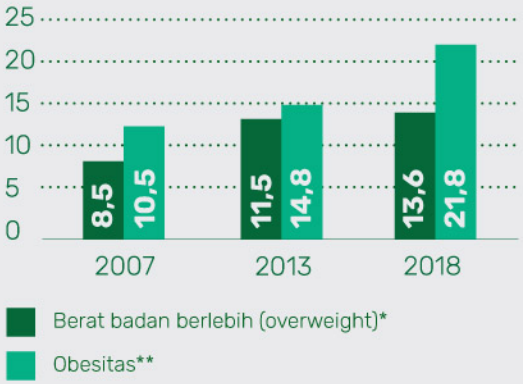
Sumber: Hasil Analisis Data Risiko Puslitbang Gizi Depkes RI, 2005

6.OBESITAS

Merupakan penumpukan lemak yang berlebihan akibat ketidakseimbangan asupan energi (*energy intake)* dengan energi yang digunakan (*energy expenditure*) dalam waktu lama (WHO, 2000).

Fakta:

Proporsi berat badan lebih dari obesitas pada dewasa >18 tahun



**indeks massa tubuh (IMT) ≥25,0*
***indeks massa tubuh (IMT) ≥27,0*

Jadi, banyak yang bertanya,

> Ingin hidup sehat, kok rumit, ya? Ada nggak **cara yang gampang** untuk memulai?

Tentu saja ada!

Go Healthy & Happy with

bodykey by NUTRILITE

6 KUNCI GAYA HIDUP

bodykey by NUTRILITE

Sebelumnya, coba kenali dulu 6 kunci hidup sehat BodyKey ini.

1. AKTIVITAS

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dalam buku panduannya mengenai *Global Recommendations on Physical Activity for Health* menganjurkan orang usia dewasa yang sehat untuk melakukan olahraga minimal 150 menit per minggu.

Agar tidak terasa berat, bagilah waktunya. Misalnya, lakukan olahraga 5 kali dalam seminggu masing-masing 30 menit.

2. STRES

Stres sudah menjadi bagian kehidupan. Caramu mengendalikan stres itulah yang paling penting. Cobalah menemukan hobimu, berpikir positif, olahraga, dan meditasi/yoga.

3. POLA TIDUR

Tidur yang cukup (7-9 jam setiap hari) dan berkualitas membawa dampak yang kuat terhadap kemampuanmu menjaga kesehatan.

4. POLA MAKAN

Kapan kamu makan sama pentingnya dengan apa yang kamu makan, lho. Maka, biasakan untuk memulai hari dengan sarapan bergizi dan kontrol total asupan makanan harianmu.

5. POLA PIKIR

Rasa percaya diri mampu mengubah perilaku dan upaya menerapkan gaya hidup baru yang lebih sehat.

6. DIET

Ketahui dulu tipe diet yang cocok untukmu, apakah rendah karbohidrat atau rendah lemak, sehingga bisa mengatur jenis dan proporsi makanan yang efektif untuk dietmu.

Bodykey merupakan minuman tinggi serat dan protein, yang mengandung campuran vitamin dan mineral.
Membantu mendukung kesehatan pencernaan, menjaga tingkat energi, mikronutrien untuk mengoptimalkan fungsi tubuh.

Dapat dikonsumsi 1 sachet per hari untuk menggantikan 1 kali makan.

Anjuran konsumsi 1 - 2 sachet sehari (pagi dan atau malam)

Bodykey akan mendukung program pengelolaan berat badan karena 100% alami dikemas dengan kebaikan nutrisi!

DUKUNGAN **PRODUK BERKUALITAS**

bodykey by NUTRILITE™

Rasa Baru

Chocolate	Berry	Cafe Latte
Membantu menjaga tingkat energi		
220 kkal	220 kkal	205 kkal
Protein membantu memberikan rasa kenyang		
18 g	17 g	17 g

Non GMO · Gluten Free · 0g Lemak trans · Halal & aman dikonsumsi

Tanpa Pengawet, Pemanis Buatan, & Pewarna Sintetik

Sumber **12 VITAMIN 8 MINERAL** Mikronutrien untuk optimalkan fungsi tubuh

6g SERAT Mendukung kesehatan pencernaan

Dengan BodyKey by Nutrilite, kamu akan selalu punya waktu untuk mendapatkan asupan bergizi. Cukup **seduh dalam 250ml air** untuk mendapatkan zat gizi yang dibutuhkan untuk terus bergerak maju sepanjang hari, dan mencapai tujuanmu.

Angka diatas menunjukkan kandungan gizi dalam 1 sachet

WHEN YOU'VE GOT YOUR HEALTH,
YOU GOT EVERYTHING.

unlock!
a new you!

@nutrilite_id | nutrilite.co.id | www.amway.id

© Copyright 2021 Amway Indonesia