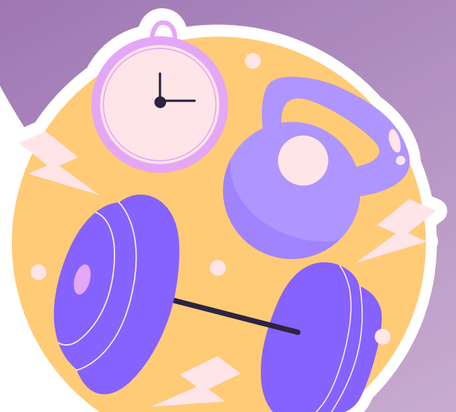
WELCOME!

It's All About Us

LisFIT

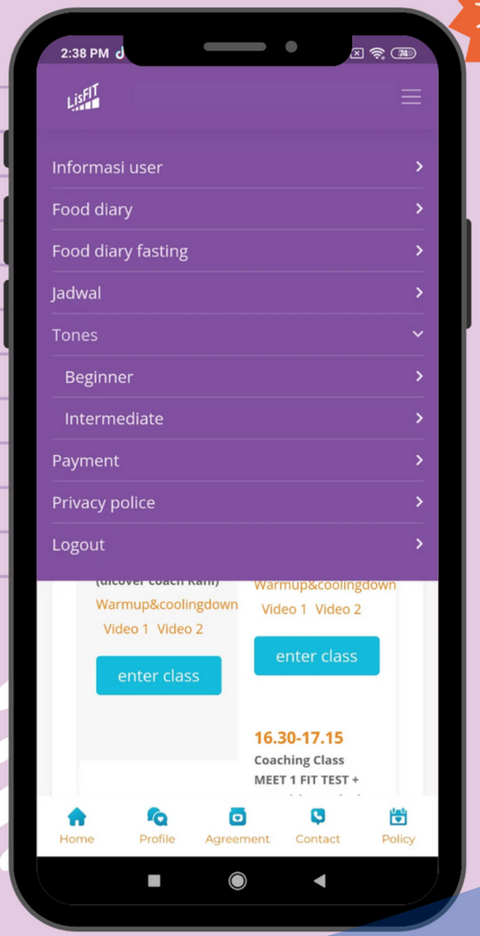
www.lisfits.com





PROGRAM LIFESTYLE HIDUP SEHAT
YANG BERBASIS ONLINE..
BISA KAMU AKSES DARIMANA
DAN KAPAN SAJA

SIGN UP NOW. SIGN UP.





About Us



Lisfit adalah guidance Lifestyle, dimana peserta yang join didalam program Lisfit wajib mengikuti aturan yang berlaku, Lisfit memberikan beberapa poin agar peserta bisa patuh dengan memodalkan pemahaman. Pengaturan jadwal olahraga, jam makan, pemilihan menu makanan, penyajian menu makanan, pengendalian stress, termasuk pengaturan istirahat.

Program ini bukan hanya untuk peserta Fatloss dan weight gain, tetapi untuk semua yang menginginkan perubahan dalam segi lifestylenya.

Dengan kata lain program didalam Lisfit mencakup
1.Workout
2.Nutrition
3.Rest management

About Us

Lisfit berbasis online, dimana peserta wajib menguasai fungsi dari aplikasi / website yang di sediakan sehingga memudahkan peserta akses dengan mudah.
(tata cara penggunaan aplikasi dan website umumnya di bahas pada saat brifing)

Berikut hal – hal yang wajib di ketahui oleh peserta :
1.Status peserta di Lisfit harus status member baru bisa mengakses penggunaan fasilitas.
2.Bila status belum member, segera hubungin admin. (contac admin berada di grup wa masing masing)
3.Jadwal kelas berubah setiap minggu dengan perubahan jadwal setiap hari senin update.
4.Menu food diary berubah setiap minggu dengan perubahan yang diupdate setiap hari sabtu malam.
5.Tone berubah setiap 2 minggu, dengan perubahan yang diupdate setiap hari rabu.
6.Bila anda memiliki kondisi medis yang serius mohon segera konfirmasi kepada para coach yang tersedia di Lisfit
7.Peserta wajib aktif selama program, melapor makan, workout, memberi kabar bila ada kendala.
(peserta akan di evaluasi bila selama 3 bulan tidak bisa bekerja sama dengan baik seperti tidak ada kabar sama sekali maka Lisfit berhak memberhentikan peserta sewaktu waktu, biaya yang masuk tidak dapat dikembalikan kembali)

MISSION PERTAMA DI LISFIT:

1.Klien mengisi informasi data, jurnal komposisi tubuh, jurnal progress fit test (di isi saat pertemuan 1), jurnal daily activity sehari hari.

2.Klien yang pertama kali join akan di proceed ke grup brifing (grup umum besar) untuk pengarahan penggunaan. Setelah di anggap jelas klien akan di alihkan ke grup coaching (small grup) dengan coach in charge masing masing. Perkenalan, kondisi, dan aktivitas.

KELAS WORKOUT DI LISFIT DIBAGI 2 JENIS,

Jenis coaching class

Ini adalah kelas yang wajib anda ikuti, Lisfit memiliki kurikulum coaching class yang wajib anda ikuti dari pertemuan

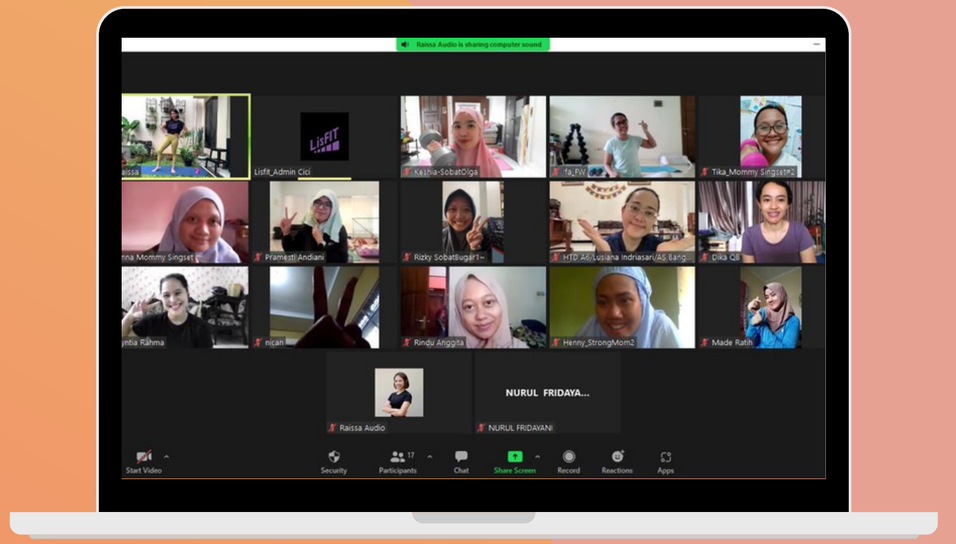
1 – 6 . peserta wajib mengambil kelas coaching. Untuk peserta baru di wajibkan ambil kelas beginner, sedangkan intermediate di untukkan untuk klien yang sudah melebihi dari 4 bulan join di Lisfit.

Coaching class hanya bisa di ambil 1x masing masing setiap coaching classnya.

Coaching class meet 1 hanya bisa di ambil 1x, coaching class meet 2 hanya bisa di ambil 1x, coaching class meet 3 hanya bisa di ambil 1x. begitu seterusnya.

Peralatan yang dibutuhkan pada umumnya:

Dumbbell, matrass, resistance band



Hal – hal yang wajib anda ketahui:

SIGN IN terlebih dahulu akun zoomnya.

1.Mohon untuk kamera zoomnya memudahkan sudut pandang coach yang mengajar.

2.Kelas coaching hanya untuk khusus wanita, jadi privasi anda kami jaga. Tidak ada record apapun tanpa izin dari peserta.

3.Peserta wajib infokan kondisinya bila memiliki kondisi yang harus coach ketahui sebelum mulai workout.

4.Dimohon peserta fokus melakukan gerakan pada saat kelas dimulai, jangan melakukan aktivitas lain agar terhindar dari cedera.

5.Diwajibkan masuk ontime, bila telat 15 menit umumnya tidak dipersilahkan masuk zoom.



Berusahalah sehari sehari menanam bibit peduli kesehatanmu sedikit demi sedikit agar waktu menjadi sahabat bagi anda nantinya, jangan menanam bibit ketidak pedulian sehatmu sedikit demi sedikit karena waktu akan menjadi musuh bagi anda.

Perubahan sikap, pikiran dan perilaku menuju sehat sedikit demi sedikit itu akan menjadi nilai besar dikemudian hari, berbeda dengan ketidak acuhanmu terhadap Kesehatan sedikit demi sedikit setiap waktu maka nanti menjadi musibah bagi anda, jadi tentukan dari sekarang, seperti apa habit anda menentukan kesehatanmu 😊

HAL YANG HARUS DIPERHATIKAN JOIN DI LISFIT

1.Pihak Lisfit tidak pernah menjual produk diet jenis apapun, bilamana ada coach atau klien yang menjual produk jenis diet maka dipastikan ini diluar wewenang kami, dan apapun efek samping yang berasal dari produk tersebut Lisfit berlepas diri dari itu

2. Respon peserta sangat bergantung terhadap suksesnya program anda, bukan kami yang kejar kejar dimana anda. Anda memiliki tujuan kan? Seberapa gigih tujuan anda? Maka responsiflah terhadap program dan coach anda. Anggap coach adalah bagian dari diri anda yang gak akan terlepas dari anda selama program. Karena coach juga memiliki tanggung jawab terhadap anda

3. Jangan insecure terhadap pola makan yang menu nya masih belum tepat ataupun penyajian yang masih belum tepat, it's okay kita semua paham habit itu ga bisa berubah dalam beberapa hari, jadi tetaplah melapor makanan anda dijam makan bila sudah waktunya di ingatkan.

HAL YANG HARUS DIPERHATIKAN JOIN DI LISFIT

4.Benerin nutrisi aja gak cukup menyelaraskan suksesnya program anda, jadi olahragalah, platform sudah ada, jam olahraga sudah banyak, harus dengan cara apalagi anda mau berubah? Perubahan anda dari tukang rebahan, tukang duduk sambil ngemil ngemil menjadi anak yang mau olahraga memang ga gampang apalagi harus merasakan susah payahnya bergerak dan Lelah. Tapi percayalah anda sedang menabung masa depan anda dari sekarang.

Kehadiran zoom coaching paling utama dibanding apapun. Anjuran olahraga adalah 150 jam dalam seminggu.
Itu berarti anda wajib olahraga 3x seminggu.

Jika zoom coaching sudah anda laksanakan dengan baik dan dihari itu anda sedang bugar dan tidak ada jadwal apapun maka general class adalah fasilitas yang bisa anda gunakan. Tentunya dalam 1 hari harus 1 olahraga saja ya. Sesuatu yang berlebihan efeknya tidak akan bagus ke badan.

HAL YANG HARUS DIPERHATIKAN JOIN DI LISFIT

5.Jangan olahraga jika anda tidak sehat, kurang tidur, pasca Vaksin H1-7. Karena program ini harus dikerjakan dengan kondisi fit, cukup tidur sehingga hasil yang didapatkan menjadi optimal.

6. Ini bukan program ngurusin badan, jadi kita tidak focus terhadap angka bb karena tolak ukur keberhasilan bukan soal angka, tapi melibatkan kerja sama tubuh makan dengan baik, olahraga yang cukup dan tidur yang bagus dalam jangka waktu yang Panjang dan lama bahkan permanen anda terapkan itulah tujuan utamanya.

Jadi saya tidak menyarankan anda menimbang setiap hari, cukup menimbang dalam sebulan sekali dan input datanya di aplikasi.

HAL YANG HARUS DIPERHATIKAN JOIN DI LISFIT

7.Ingat, anda bertanggung jawab penuh terhadap diri anda sendiri, kami adalah salah satu platform atau ikhtiar yang anda pilih kepada program anda sendiri. Sehingga jangan hanya menyalahkan kondisi sekitar jika program tidak menjamin anda kurus seperti yang anda inginkan. Anda menjalani lifestyle yang buruk (tidak berolahraga, makan di jam dan jenis makanan yang tidak padat gizi, tidak cukup tidur, tidak aktif bergerak) sebelum join program ini selama bertahun tahun, jadi jangan berharap tubuh bisa seperti yang anda inginkan dalam waktu singkat saat anda baru ontrack beberapa waktu saja. Hasil tubuh anda slama ini adalah akumulasi dari kehidupan anda sehari hari.

8.General class dan tone/ home workout sifatnya gak wajib terutama anda yang memiliki keterbatasan waktu. Jadi jangan insecure apalagi kalah semangat ketika gak bisa catch semua programnya. Selalu ada hari esok untuk lebih baik.

Lisfit mengajarkan anda untuk mindful terhadap lifestyle anda dengan cara edukasi dan dukungan lingkungan yang positif sehingga tujuan anda bukanlah sekedar angka di timbangan, melainkan anda bisa mampu melakukan aktivitas sehari hari, tidak mudah Lelah, terhindar dari disabilitas saat usia senja, menemani keluarga puluhan tahun lamanya dengan menerapkan Lisfit lifestyle hingga puluhan tahun.

JENIS CLASS GENERAL CLASS

Ini adalah kelas optional yang tidak wajib anda ikuti, tapi sudah termasuk dalam paket yang anda dapatkan. Di Lisfit terdapat 40 general class yang aneka ragam, (tapi mohon gunakan fasilitas ini dengan bijaksana) anda juga harus memikirkan jadwal istirahat anda. Karena olahraga yang berlebihan juga tidak akan memberikan anda manfaat.

Hal yang diperhatikan :
1.Bila ada tulisan khusus wanita berarti untuk Wanita, bila ada all gender berarti ada pria dan wanita.
2.Jangan enter the class di awal waktu, tapi masuk di jam yang sesuai pada saat kelas dibuka.
3.Di 10 menit pertama umumnya kami akan record class tersebut, bagi yang berhijab dianjurkan tetap berjilbab.

General class alat yang dibutuhkan sesuai kelas yang tersedia,
Umumnya alat akan di infokan pada saat 1 jam sebelum kelas dimulai. Tapi bisa cek kelengkapan alat di instagram kami.

GENERAL CLASS

JENIS CLASS	CARDIO	STRENGTH	FLEXIBILITY
ZUMBA, SALSATION, BOLLY X	●		
STRONG NATION, POUNDFIT,	●		
LIIT, LIFT UP, CALISTHENIC, CIRCUIT TRAINING, KETTLEBELL		●	
YOGA, PILATES, BARRE, S- TRAIN, CORE ENGAGE			●

<u>TAMBAHAN ALAT SELAIN DUMBELL & MATRASS</u>

ALAT TRX UNTUK S - TRAIN

RESISTANCE BAND (2METER) UNTUK PILATES

STIK DRUM / RIPSTIK UNTUK POUNFIT

KETTLEBELL 4- 8 KG UNTUK KELAS KETTLEBELL

TONE WORKOUT

Tone adalah mission yang dikerjakan selama 14 hari / 2 minggu. Tone tersebut berisi banyak sekali kegiatan yang harus di ceklist tentunya. Program yang terstruktur dari segi olahraga, istirahat dan kebahagiaan mental adalah misi selama camp.
Tone terbagi menjadi dua pilihan, sebaiknya peserta yang baru join memilih tone beginner ya.

Tone tersebut ada 7 misi yang diseleseikan selama 14 hari. Tetapi jangan merasa terbebani karena tone ini juga sifatnya gak wajib ya kecuali tone 6 (misi durasi jam Tidur). Tone juga dikerjakan bebas secara individu atau secara kelompok, coach in charge juga pasti akan membuka kelas untuk mengerjakan PR melalui virtual zoom bersama sama.

TONE WORKOUT

Tone 1 – tone 3

Video yang ditayangkan adalah video yang dikerjakan, detailnya gerakan dan jumlah waktu ada di deskripsi dibawah video. Dimohon bila mengerjakan individu sangat hati hati karena tidak ada yang mengawas jadi pastikan ada hati hati mengerjakannua. Tone 1 – tone 3 tidak bisa digantikan general class manapun

Tone 4 : (CARDIO)

Video yang di tayangkan sistemnya optional, anda boleh mengerjakan sesuai dengan anjuran video ataupun melakukan general class. Apapun olahraganya yang penting jenisnya cardio minimal 40 menit. Hanya satu sampai dua kali saja dikerjakannya di waktu yang berbeda. Manfaat utamanya adalah melatih cardiovascular anda, sehingga dalam kehidupan sehari hari anda mampu engga cepat engap saat melakukan aktivitas.

TONE WORKOUT

Tone 5 (PELVIC EXERCISE & FLEXIBILITY & ENDURANCE)
Video yang di tayangkan sistemnya optional, anda boleh mengerjakan sesuai dengan anjuran video ataupun melakukan general class. Apapun olahraganya yang penting jenisnya kegel dan flexibility dan endurance minimal 40 menit. Hanya satu sampai dua kali saja dikerjakannya di waktu yang berbeda.

Tone 6 (12 kali minimal tidur malam 6-7 jam dalam sehari selama 2 minggu)
Ceklist bilamana anda sudah 12x tidur malam teratur 6 – 7 jam dalam sehari. Bila anda menyusui dan bangun dimalam hari bila habis menyusui tidak bermain hp melainkan langsung tidur maka tetap terhitung. Biasakan tidur malam paling telat jam 10 malam. Karena hormon melatonin dan endorphin bekerja di jam yang sudah ditentukan pada dasarnya.

TONE WORKOUT

Tone 7 (kebahagiaan mental)

Sering kali kita sibuk dalam melakukan aktivitas rutinitas sehari hari hingga tanpa sadar mental depression meningkat, maka dari itu tone 7 sangat diperlukan, hanya saja ini bukan yang sifatnya sampai bergadang seperti nonton drama dimalam hari sampai bergadang, ataupun makan apapun hingga melampaui batas, itu kesenangan mental yang menyakiti tubuh namanya. Tone 7 contohnya hiking, berkebun, melukis atau kegiatan yang melibatkan aktivitas fisik juga

ILMU GIZI DASAR

ZAT GIZI DASAR

Terminologi gizi terus berkembang seiring dengan berjalannya waktu. Konsep terkait ilmu gizi dasar wajib dipahami dengan baik oleh setiap peserta. Pengetahuan gizi yang baik berhubungan dengan derajat kesehatan, kebugaran dan performa tubuh yang optimal dalam menjalankan aktivitas sehari-hari.

- **Zat gizi diperoleh dari makanan yang dikonsumsi sehari-hari**
- **Zat gizi mempengaruhi seperti apa tubuh kita akan tumbuh dan berkembang**
- **Asupan zat gizi yang baik, dipengaruhi oleh beberapa aspek seperti kultural (budaya), komunitas hidup sehat, dan pengetahuan gizi yang baik.**

Zat gizi secara umum terdiri atas dua jenis, yaitu zat gizi makro (karbohidrat, protein, lemak) dan zat gizi mikro (vitamin dan mineral).

<u>Manfaat memiliki pengetahuan gizi yang baik diantaranya adalah:</u>

Membantu program menurunkan massa lemak (fatloss)
Membantu memperbesar otot atau kekuatan
Meningkatkan produktivitas
Mencegah risiko penyakit degeneratif, sarkopenia (penurunan massa otot) dan meningkatkan derajat kesehatan tubuh

ILMU GIZI DASAR

Karbohidrat

Karbohidrat adalah zat gizi yang memiliki fungsi sebagai sumber energi utama bagi tubuh. Karbohidrat dalam darah berbentuk glukosa, sedangkan dalam otot dan hati disimpan dalam bentuk glikogen. Konsumsi karbohidrat yang dianjurkan adalah karbohidrat kompleks seperti beras merah, jagung, ubi, kacang-kacangan, buah-buahan, sayur-sayura dan biji-bijian. Karbohidrat yang tidak dianjurkan adalah karbohidrat sederhana yaitu karbohidat yang mengandung tinggi gula, tepung-tepungan dan mengalami banyak pengolahan (highly processed food).

Protein

Protein adalah zat gizi yang memiliki peranan utama dalam pembentukan jaringan otot dan membentuk system imunitas tubuh. Asupan protein yang baik akan meningkatkan sistesis protein yang ada pada tubuh sehingga membantu proses pembentukan massa otot pada tubuh.

Lemak

Lemak juga berfungsi sebagai sumber energy. Penyimpanan lemak dalam tubuh terdapat di jaringan adipose dalam bentuk trigliserida. Kolesterol juga merupakan bagian dari lemak yang memiliki fungsi dalam pembentukan hormone, namun konsumsinya harus dibatasi untuk mencegah penyakit jantung, aterosklerosis, dan penyakit degenerative lainnya. Lemak yang dianjurkan untuk dikonsumsi adalah jenis lemak omega-3 karena membantu proses pembentukan otot, perbaian jaringan tubuh dan meningkatkan imunitas. Sumber lemak omega3 banyak terdapat pada ikan.

ILMU GIZI DASAR

Vitamin dan Mineral

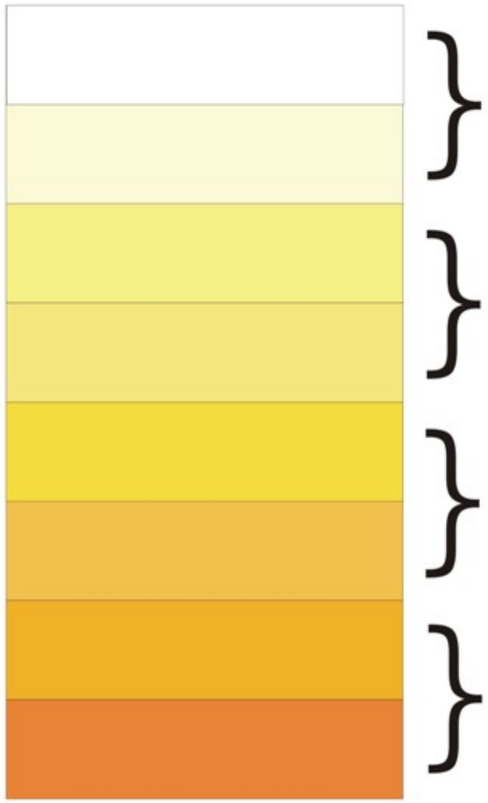
Vitamin dan mineral merupakan zat gizi dasar yang diperlukan tubuh dalam jumlah sedikit, namun memiliki perannan yang esensial. Vitamin dan mineral banyak memiliki andil dalam proses metabolisme tubuh.

Cairan

Cairan memiliki peranan penting dala tubuh karena hampir 90% komposisis tubuh manusia terdiri atas cairan. Kekurangan cairan dapat mengakibatkan dehidrasi yang berpengaruh terhadap kesehatan. Salah satu upaya untuk mengetahui kecukupan cairan harian tubuh melalui Penilaian Status Hidrasi menggunakan tabel warna urin

TABEL WARNA URIN

Tabel Warna Urine



ZONA AMAN / Tidak Dehidrasi
Pertahankan frekuensi konsumsi cairan anda

DEHIDRASI RINGAN
Konsumsi cairan secara rutin

DEHIDRASI
Konsumsi cairan lebih banyak

DEHIDRASI BERAT
Secepatnya konsumsi cairan

Perlu di ingat, LISFIT tidak memberikan Nutrition Plan, Tetapi kita memberi optional Food Diary kepada client yang di kemas dalam bentuk Weekly Meal Plan.
Food diary yang diterapkan bukan untuk kebutuhan individual, bagi yang menjalani program berikut:

PROGRAM	TUJUAN
FATLOSS	Berat badan berlebih menuju ideal
WEIGHT GAIN	Berat badan kurang menuju ideal
BODY MAINTENANCE	Mempertahankan berat badan dan komposisi tubuh yang ideal, tidak ada peningkatan maupun penurunan berat badan

BAGAIMANA CARA MEMENUHI GIZI SEIMBANG DENGAN PANDUAN ISI PIRINGKU?

Lauk
1/3 dari setengah piring

Buah
1/3 dari setengah piring



Makanan Pokok
2/3 dari setengah piring

Sayuran
2/3 dari setengah piring

BAGAIMANA CARA MEMENUHI GIZI SEIMBANG DENGAN PANDUAN ISI PIRINGKU?

- Sekitar ½ piring makan berisi sayur dan buah-buahan dengan beragam jenis dan warna.
- Sekitar ¼ piring makan berisi makanan sumber protein dan lemak sehat, seperti ikan, ayam, atau kacang-kacangan. Batasi konsumsi daging merah atau daging olahan, misalnya sosis, daging kaleng dan daging awetan.
- Sekitar ¼ piring makan berisi makanan sumber karbohidrat kompleks, seperti biji-bijian utuh, nasi merah, jagung, ubi dan lain sebagainya. Batasi konsumsi karbohidrat sederhana, termasuk makanan manis, seperti cake, biskuit, kue basah, dan semua makanan yang mengandung gula tinggi..
- Gunakan minyak sehat, seperti minyak zaitun, minyak kedelai, minyak jagung, dan minyak kanola, untuk mengoleh makanan. Hindari makanan yang mengandung banyak lemak jenuh.
- Konsumsi air putih yang cukup, tetapi batasi konsumsi susu dan beragam produk olahannya, seperti keju atau krim, serta minuman yang manis, termasuk jus buah.tnggi gula.
- Konsumsi susu sebaiknya hanya 1—2 gelas per hari dan jus hanya 1 gelas per hari.
- Batasi konsumsi Gula, Garam dan Lemak (GGL): Konsumsi gula maksimal 50 gram sehari, garam 5 gram sehari, dan lemak 67 gram sehari.

ANJURAN KONSUMSI GULA GARAM LEMAK



SIAPA SAJA YANG DAPAT MENERAPKAN PANDUAN ISI PIRINGKU?

- Panduan Isi Piringku untuk memenuhi asupan gizi seimbang dapat diterapkan oleh hampir semua orang, baik yang memiliki berat badan ideal maupun yang mengalami kelebihan berat badan.
- Meski demikian, panduan ini kurang tepat diterapkan untuk anak-anak yang berusia di bawah 2 tahun, karena kebutuhan Zat Gizi mereka berbeda. Demikian juga untuk orang yang perlu menjalani pola makan khusus karena memiliki kondisi medis tertentu, misalnya diabetes mellitus
- Jika Anda mengonsumsi makanan yang sudah dikombinasikan, seperti spageti yang dilengkapi baso daging dan sayuran, bukan berarti makanan tersebut tidak dapat memenuhi panduan piring makan Anda.
- Perbanyak konsumsi buah dan sayur setiap kali makan



Sistemnya, Assistant coach atau coach akan selalu reminder jam jam makan dan teman teman wajib posting apa yang dimakan saat itu.

Meal plan ini kita bagi 3 golongan ya,
·Program Fatloss (Penurunan Berat Badan) Non-Menyusui
·Program Fatloss (Penurunan Berat Badan) Menyusui
·Program Weight Gain (Peningkatan Berat Badan)

Tapi di ingatkan kembali menu yang tertera di website atau aplikasi bukanlah sebagai tolak ukur porsi makan anda. Tetap konsumsi dengan porsi yang sesuai dengan takaran kebutuhan anda

PERHITUNGAN KEBUTUHAN ENERGI DAN ZAT GIZI

Faktor-faktor yang harus diperhatikan dalam perhitungan kebutuhan energy dan zat gizi antara lain jenis kelamin, usia, berat badan, tinggi badan, dan aktifitas fisik

Rumus perhitungan berat badan ideal (BBI)

- **BBI = {tinggi badan (cm) – 100} - {tinggi badan (cm) – 100) x 10%}**

Namun, apabila tinggi badan pria <160 cm dan wanita <150 cm, maka menggunakan rumus berat badan ideal, yaitu:

- **BBI = Tinggi badan (cm) – 100 x 1 kg**

Rumus perhitungan kebutuhan energy

- **Laki-laki = 662 - (9,53 x U) + AF x (15,91 x BB + 539,6 x TB)**
- **Perempuan = 354 - (6,91 x U) + AF x (9,36 x BB + 726 x TB)**
- ***U = Usia, AF = Aktivitas Fisik, BB = Berat Badan (kg), TB = Tinggi Badan (m)**

TABEL KATEGORI AKTIVITAS FISIK

Kategori	Rentang	Keterangan
Sedentary	1 (1–1,39)	Seseorang yang kesehariannya lebih banyak duduk atau berbaring di kasur
Aktivitas Ringan	1,11 (1,40–1,59)	Seseorang yang kesehariannya duduk, tetapi masih melakukan kegiatan lain seperti pekerjaan rumah tangga
Aktivitas Aktif	1,25 (1,60–1,89)	Seseorang yang berolahraga kira-kira 1 jam/hari
Aktivitas Sangat Aktif	1,48 (1,90–2,49)	Seseorang yang berolahraga atau atlet yang berolahraga dalam waktu beberapa jam atau lebih giat

TABEL PERHITUNGAN KEBUTUHAN ZAT GIZI MAKRO

Zat Gizi Makro	Perhitungan
Karbohidrat	• 2-5 g/kg BB untuk latihan dengan intensitas ringan • 5-7 g/kg BB untuk latihan dengan intensitas sedang (±1 jam) • 6-10 g/kg BB untuk latihan daya tahan dengan intensitas sedang hingga tinggi (1-3 jam) • 8-12 g/kg BB untuk latihan dengan intensitas tinggi (>4 jam)
Protein	• 1,2-2 g/kg BB • 0,25 g/kg BB setiap kali makan • 0,25 g/kg BB setelah latihan
Lemak	• 20-35% dari kebutuhan energi sehari

PERHATIKAN:
JANGAN MENGURANGI JAUH PORSI MAKAN DARI KEBUTUHAN BMR, KARENA EFEKNYA AKAN JAUH MERUGIKAN KE ORGAN DALAM ANDA TENTUNYA.
PEMOTONGAN KALORI YANG DI BUTUHKAN BEKISAR 200-250 KALORI ITUPUN TERHITUNG JUMLAH KALORI YANG DIBUTUHKAN SAAT OLAHRAGA JUGA

Berikut adalah beberapa akibat yang mungkin terjadi apabila mengonsumsi makanan di bawah BMR

1. Kekurangan gizi baik makro maupun mikro
2. Lemah dan letih
3. Mual
4. Muntah
5. Gangguan pencernaan
6. Anemia
7. Gangguan terhadap sistem imun
8. Gangguan kesuburan bagi perempuan
9. Gangguan konsentrasi
10. Gangguan fungsi tubuh

Penurunan berat badan yang ideal biasanya berkisar antara 0.5 hingga 1 kg per minggu atau dalam sebulan maksimal sebesar 4 kg. Penurunan berat badan yang ekstrim tidak dianjurkan karena akan mengganggu kesehatan. Penurunan berat badan yang baik dilakukan dengan diet sehat dan konsisten berolahraga setiap hari

FATLOSS NON-MENYUSUI

Reminder jam makan selalu bersamaan dengan pola minumnya ya. Jam makan untuk program fatloss non-menyusui

Makan pagi : 07.00-08.30
Snack pagi : 09.00-10.00
Makan siang : 12.00-14.00
Snack sore : 15.00-16.30
Makan Malam : 18.00-19.30

Jam jam tersebut kami selalu meriminder teman teman semua untuk makan dan tentunya respon teman teman dengan posting makanannya apa aja.

FATLOSS NON-MENYUSUI

Bahan Pangan yang Sebaiknya Dibatasi

Jenis	Penyajian	Jajanan	Gula
Tepung terigu	Goreng	Kue kue pasar	Gula dalam boba
Tepung tapioka	Goreng full minyak (deep frying)	Junkfood	Gula putih
Tepung dalam mie	Tumisan minyak berlebih	Bakso baksoan	Coklat yang bercampur gula 70%
Tepung dalam kue	Tumisan minyak penggunaan 2 kali	Chips yang berlebihan	Jajanan kemasan tinggi gula
Santan	Pemanasan berulang		

FATLOSS MENYUSUI

- ‘Reminder jam makan selalu bersamaan dengan pola minumnya ya. Konsumsi air putih pada ibu menyusui minimal 3 liter per hari.
- Jam makan untuk program fatloss posisi menyusui pada umumnya tidak berbeda hanya saja porsi makan dan jam makan tambahannya selalu ada.
- ‘Porsi menyusui untuk makanan pokok tidak berbeda jauh namun bilamana anda masih lapar saat dijam makan pokok maka semua unsur makanan pokok boleh ditambahkan kembali.

Snack tambahan diluar jam snack fatloss umumnya adalah:
‘Segelas susu dan pisang
‘Segelas susu dan kurma dan alpukat
‘Segelas susu dan roti
‘Susu almond
‘Susu soya

Kita sepakat pemilihan kualitas makanan juga termasuk kategori posisi menyusui.

- Makan pagi :07.00-08.30
- Snack pagi :09.00-10.00
- Makan siang :12.00-14.00
- Snack siang :13.30
- Snack sore :15.00-16.30
- Makan malam :18.00-19.30
- Snack malam :20.00

Jam jam tersebut kami selalu me reminder teman teman semua untuk makan dan tentunya respon teman teman dengan posting makanannya apa aja. Menyusui hanya focus penambahan asam folat, zat besi ataupun protein

FATLOSS MENYUSUI

Bahan Pangan yang Sebaiknya Dibatasi

Jenis	Penyajian	Jajanan	Gula
Tepung terigu	Goreng	Kue kue pasar	Gula dalam boba
Tepung tapioka	Goreng full minyak (deep frying)	Junkfood	Gula putih
Tepung dalam mie	Tumisan minyak berlebih	Bakso baksoan	Coklat yang bercampur gula 70%
Tepung dalam kue	Tumisan minyak penggunaan 2 kali	Chips yang berlebihan	Jajanan kemasan tinggi gula
Santan	Pemanasan berulang		

Q N A MENGENAI FATLOSS

APAKAH WAJIB IKUT MEAL PLAN?

Tidak, meal plan hanya sebagai standarisasi gizi saja

SAYA MENYUSUI, BAGAIMANA BILA PORSI TERSEBUT MASIH KURANG?

Tidak apa - apa tambahkan saja porsinya sewajarnya

BAGAIMANA JAM MAKAN PAGI BILA SAYA WORKOUT PAGI?

Switch saja, snack jadi sarapan, sarapan jadi snack saja..
jangan wo dalam kondisi perut penuh

Q N A MENGENAI FATLOSS

BAGAIMANA JAM MAKAN MALAM BILA SAYA WORKOUT MALAM?

Sebelum wo makan buah atau jenis ringan, setelah wo wajib makan malam sekalipun itu 20.30 wib. Harus makan malam

APAKAH KALORI MEAL PLAN SESUAI DENGAN YANG SAYA BUTUHKAN?

tidak, standarisasi kebutuhan 1500 tdee sedentary activity posisi tidak menyusui dan 1800 tdee posisi menyusui, jadi kamu hitung dulu berapa kebutuhanmu baru belajar menambahkan apa yang kurang atau mengurangin apa yang berlebihan.

WEIGHT GAIN

- Kelebihan dari weight gain adalah lancarnyaa metabolisme orang tersebut sehingga pola makan selalu menjadi energi.
- Tapi jika tidak diimbangi dengan olahraga makan hasil dari asupan tersebut tidak melekat ke komposisi tubuh.
- Jadi weight gain ini fokus terhadap asupan karbo ya.
- Jangan skip jam makan terutama jam makan pokok, makan yang benar dibutuhkan tubuh bukan hanya jajanan dan snack yang minim kandungan gizi
- Porsi makan selalu double porsi dari keterangan di posisi fatloss non-menyusui, dan jam snack bertambah seperti jam snack posisi fatloss menyusui.

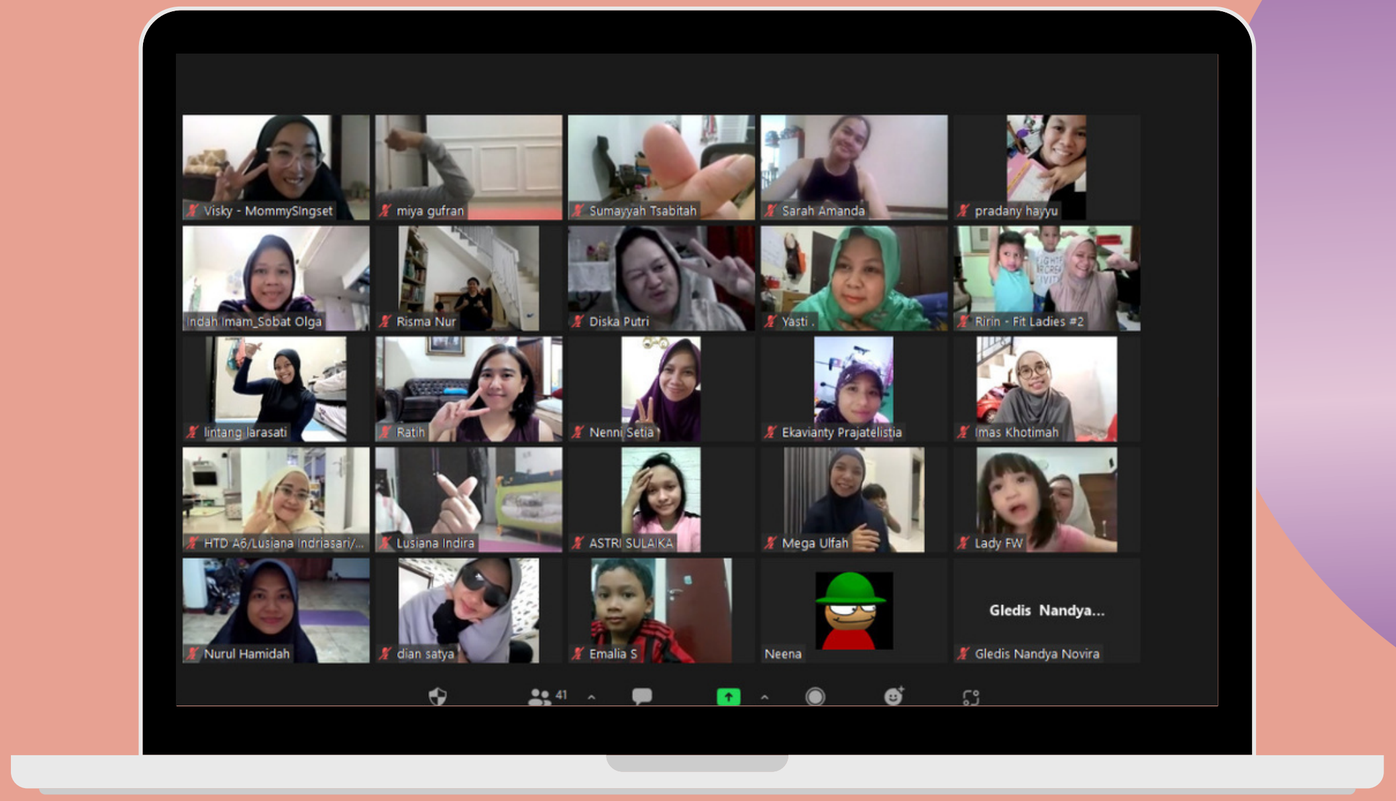
Makan pagi : 07.00-08.30
Snack pagi : 09.00-10.00
Makan siang : 12.00-14.00
Snack siang : 13.30
Snack sore : 15.00-16.30
Makan malam : 18.00-19.30
Snack malam : 20.00

BODY MAINTENANCE

- Posisi komposisi badan sudah ideal secara angka. Namun, client menginginkan peforma Latihan yang bagus.
- Pertama kita bahas dulu ya secara history: Jika kamu dulunya badannya memang sudah ideal maka lanjutkan meal plan atau pola makan sehari hari tanpa batasan porsinya. Tentunya Lisfit menyarankan agar tetap tidak melampau jauh dari Zat Gizi yang dibutuhkan tubuh.
- Namun jika tadinya sudah overweight, maka di anjurkan mengikuti meal plan yang berlaku di Lisfit namun dengan porsi yang bertambah.
- Snacknya bisa dikombinasikan 2 jenis,
- Body maintance di anjurkan disiplin mengikuti kelas zoom coaching agar endurance tetap bertambah.

HAL-HAL YANG HARUS DIPERHATIKAN SELAMA MENGIKUTI PROGRAM LISFIT:

1.Biasakan sarapan, lunch dan dinner ontime. Karena jam makan yang tepat menunjang peforma anda saat beraktivitas maupun selama program.
2.Kita fokus menurunkan massa lemak bagi program fatloss, berarti pemotongan calori berlebih dalam 1 hari bukan membuat anda kehilangan massa lemak namun bisa jadi massa air hingga massa otot, jika ini terjadi maka ini yang disebut diet yoyo.
3.Jangan siksa tubuh dengan deficit kalori yang berlebihan
4.Keseimbangan pola makan, olahraga, manajemen stress dan istirahat yang menentukan badanmu kearah ideal.
5.Jika asupan makanmu dulu selama bertahun tahun berantakan sehingga berat badanmu menjadi berlebih maka gunakan konsep Mindfull Eating (Kesadaran Makan).
6.Ingat kebutuhan gula kita tidak lebih dari 50 gram sehari, maka dari itu jika anda membeli makan makanan kemasan selalu label kemasan pangan.
7.Kesepakatan lisfit dalam makanan kemasan adalah gula tidak lebih dari 10 gram per kemasan.
8.Jangan memaksakan mengikuti food diary jika anda memiliki alergi produk makanan tertentu ataupun berat saat eksekusinya. Jangan jadikan meal plan sebagai beban buat anda selama program. Karena sebenarnya program apapun harus bersifat nyaman dan aman saat anda terapkan selama jangka panjang





WELCOME TO LISFIT FAMILY

