

Reconditioning & Rehabilitation 2022

Elemen Pemakanan

Nota Peserta

Disediakan oleh

**Lt Kol Razni Shauna
Abdul Razak**

Dietitian
HAT Tuanku Mizan

Februari 2022



Penetapan Matlamat

DREAM BIG
SET GOALS
TAKE ACTION



Penetapan Matlamat

R&R 22

It all starts with your

BIG WHY



8

Penetapan Matlamat

R&R 22

Lemak tubuh

Alhamdulillah,

Saya **bersyukur** kepada Allah swt kerana saya **telah** berjaya **menurunkan lemak** tubuh saya dari **30% kepada 25%** pada **Jun 2022** dalam keadaan saya sihat tiada komplikasi

10

Penetapan Matlamat

R&R 22

Berat badan

Alhamdulillah,

Saya **bersyukur** kepada Allah swt kerana saya **telah** berjaya **menurunkan berat** badan saya dari **100kg kepada 96kg** pada **Jun 2022** dalam keadaan saya sihat tiada komplikasi

11

Vision Board

MY BIG WHY

MY GOAL

SAYA AKAN KONSISTEN UNTUK



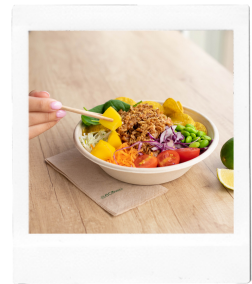
Lebihkan minum air masak



Kenyangkan perut dengan sayur dan buah rangup



Berpuasa Isnin dan Khamis



Fokus dan tumpu perhatian ketika makan

SAYA YAKIN, USAHA INI BERBALOI

Plan

RANCANG
apa yang hendak dimakan

Prepare

BERSEDIA
lakukan apa yang telah dirancang

Pause

BERHENTI
seketika dan ambil nafas

Proceed

BANGKIT
dan teruskan semula



BIG WHY
inilah yang akan menjadi
PENGUAT
untuk anda terus kekal konsisten

Rancang
STRATEGI
yang anda mahu fokuskan

Penetapan Matlamat

Elemen Pemakanan

R&R 22

Vision Board

MY BIG WHY

MY GOAL

SAYA AKAN KONSISTEN UNTUK



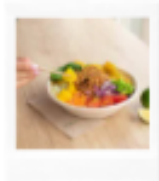
Lebihkan minum air masak



Kenyangkan perut dengan sayur dan buah rangup



Berpuasa Isnin dan Khamis



Fokus dan penuhi perhatian ketika makan

SAYA YAKIN, USAHA INI BERBALOI

Plan

RANCANG
 apa yang hendak dimakan

Prepare

BERSEDIA
 lakukan apa yang telah dirancang

Pause

BERHENTI
 seketika dan ambil nafas

Proceed

BANGKIT
 dan teruskan semula



Tuliskan
NAMA anda supaya anda sedar inilah hasrat anda

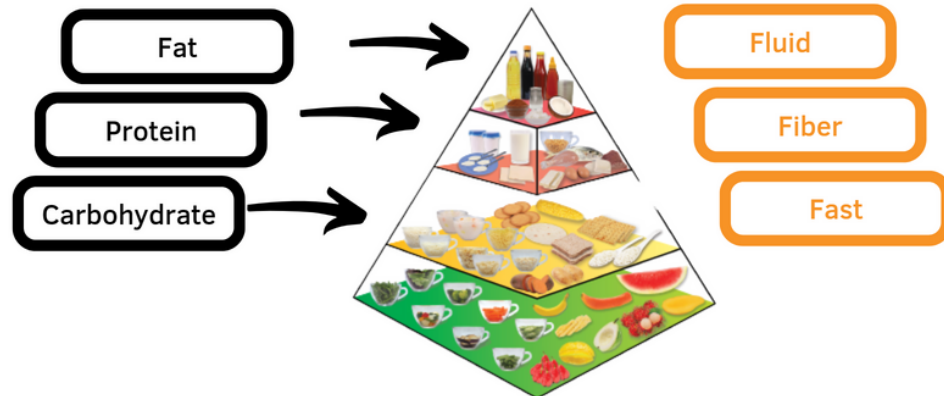
Matlamat ini akan
MEMANDU anda hingga akhir destinasi

Gambar
INSPIRASI anda

Konsep

R&R 22

Lean3F



2

Fluid

R&R 22

- 1 Bilangan hari bebas minuman manis
- 2 Bilangan hari cukup mengambil air masak (6-8 gelas sehari)



3

Fiber

R&R 22

3 Bilangan hari cukup mengambil sayur bukan karbohidrat

- Dimasak (1 cawan)
- Ulam / mentah (2 cawan)

4 Bilangan hari cukup mengambil buah rangup (1-2 biji sehari)



Sayur jenis buah



Sayur jenis berubi



Buah lembut



Sayur berdaun



Sayur cruciferous



Buah rangup

4

Fast

R&R 22

5 Bilangan hari berpuasa melebihi 13 jam



Air masak



Infused water



Air barli

5

Lean3F

R&R 22

Carbohydrate

- 1 senduk nasi / mi / mihun / pasta ATAU
- 1 keping roti



Roti putih



Nasi putih



Roti canai



Bijirin sarapan pagi



Pastry



Kentang goreng



Roti wholemeal



Nasi perang



Tosai



Sayuran berkanji



Oats

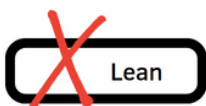
6

Lean3F

R&R 22

Protein

- kenyangkan perut dengan protein



Nugget



Sardin dalam tin



Burger



Keropok



Ikan masin



Organ dalaman



Ayam



Ikan



Daging



Telur



Yogurt



Kekacang



Tauhu

7

Lean3F

R&R 22

Fat



Kulit ayam



Lemak daging



Butter



Santan



Mayonis



Hard margarine

- Setiap hari - sup, tom yam, asam pedas, asam rebus, kukus, bakar, pindang, singgang
- Seminggu sekali - gulai, santan



Avocado



Minyak masak



Soft margarine

8

Cara Makan?

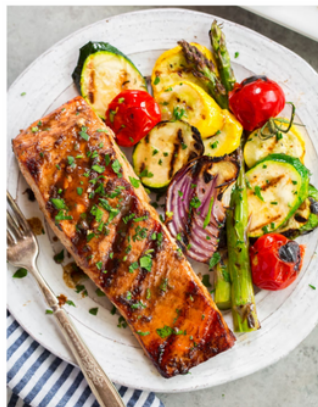
R&R 22



Sarapan



Makan Tengah Hari



Makan Malam



9

Pemantauan

R&R 22

- 1 Bilangan hari bebas minuman manis
- 2 Bilangan hari cukup mengambil air masak
(6-8 gelas sehari)
- 3 Bilangan hari cukup mengambil sayur bukan karbohidrat
 - Dimasak (1 cawan)
 - Ulam / mentah (2 cawan)
- 4 Bilangan hari cukup mengambil buah rangup
(1-2 biji sehari)
- 5 Bilangan hari berpuasa melebihi 13 jam

3

Kaedah Pelaksanaan

- Peserta boleh mula dengan memilih salah satu dari lima habit tersebut dan laksanakan dengan konsisten selama seminggu
- Pada minggu kedua, terus laksanakan habit pertama yang telah dibuat pada minggu pertama dan TAMBAH satu lagi habit yang baru
- Teruskan untuk minggu seterusnya sehingga peserta berjaya laksanakan kesemua habit dengan konsisten

Konsep

- Self audit / refleksi diri
- Hari ini lebih baik dari semalam

Pengukuran Kejayaan

- Ini bukanlah pertandingan antara peserta dengan peserta lain
- Setiap peserta dikira berjaya apabila mereka mampu untuk melaksanakan habit yang dipilih dengan konsisten sehingga akhir program

Pengukuran Kejayaan Jangka Panjang

- Peserta berjaya MENGEKALKAN habit tersebut dengan PEMANTAUAN SENDIRI selepas program tamat
- Peserta mencapai TAHAP KESIHATAN YANG LEBIH BAIK berbanding sebelum menyertai program

Lean3F

Tandakan  jika cukup pengambilan dalam sehari

FIBER

1 cawan sayur dimasak*

I	S	R	K	J	S	A
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

2 cawan ulam / sayur mentah*

I	S	R	K	J	S	A
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

1-2 biji buah rangup

I	S	R	K	J	S	A
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

*sayur bukan jenis karbohidrat

FLUID

6-8 gelas air / 1.5-2L air masak sehari

I	S	R	K	J	S	A
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

FAST

Berpuasa 13 jam sehari

I	S	R	K	J	S	A
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Tandakan  jika telah mencuba konsep Lean

LEAN

Lean carbohydrate

I	S	R	K	J	S	A
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Lean protein

I	S	R	K	J	S	A
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Lean fat

I	S	R	K	J	S	A
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

REFLEKSI

Sejauh manakah saya berusaha untuk elemen pemakanan pada minggu ini?

Tiada usaha				Sangat berusaha
☐	☐	☐	☐	☐

Sejauh manakah saya berpuas hati dengan pencapaian usaha saya pada minggu ini?

Tidak berpuas hati				Sangat berpuas hati
☐	☐	☐	☐	☐

Adakah pencapaian saya berbaloi dengan usaha saya pada minggu ini?

Tidak				Ya
☐	☐	☐	☐	☐

Perancangan /
penambahbaikan
untuk minggu
hadapan

Proses untuk kekal
makan secara sihat **4P**

R&R 22

Plan**RANCANG**
apa yang
hendak dimakan

- menu seminggu
- snek di pejabat

Prepare**BERSEDIA**
lakukan apa
yang telah
dirancang

- bangun awal untuk masak
- hilangkan snek tidak sihat dari pandangan

Pause**BERHENTI**
seketika dan
ambil nafas

- apabila letih
- apabila pelaksanaan tidak berjalan seperti yang dirancang

Proceed**BANGKIT**
dan teruskan
semula

- fokus kepada BIG WHY
- konsisten

4