

TerraMix





TerraMix **FB**



TerraMix FB Botanical Beverage Mix merupakan minuman berserat tinggi yang mempunyai rasa lemon/epal dimana ia mengandungi serat larut dan tidak larut, serta minyak esensial Lemon CPTG® dōTERRA. Minuman berserat tinggi dan enak ini mengandungi serat epal, serat ubi kayu, dan biji rami, serta boleh dicampur bersama air suam atau sejuk untuk menghasilkan minuman serat tinggi yang teramat lazat.

Fakta Pemakanan

Hidangan Sebotol: 30 | Setiap Hidangan: (9.2g)

	Setiap Hidangan	Setiap 100g
Tenaga	23 kcal	253 kcal
Protein	0g	0g
Karbohidrat	8g	82g
Jumlah Gula	1g	12g
Jumlah Lemak	0.5g	6g
Serabut Diet	5g	60g

KEBAIKAN UTAMA

- Sumber serat yang baik
- Rasa lemon-epal yang enak
- Merupakan sumber serat larut dan tidak larut yang baik
- Setiap hidangan memberikan 5 gram daripada 20 - 30g pengambilan serat makanan yang disyorkan setiap hari
- Mengandungi kandungan vitamin c (200mg) yang tinggi

BAHAN-BAHAN

Serat epal, serat ubi kayu, serbuk biji rami, guar gum, asid sitrik, asid askorbik, rasa lemon, stevia, maltodextrin, silikon dioksida, rasa epal

CARA PENGGUNAAN

Tambahkan satu sudu produk, bancuh dengan 300 mL air sejuk atau suam, dan kacau hingga larut.



LANGKAH BERJAGA-JAGA

Jika anda mengandung, menyusukan anak, atau di bawah jagaan doktor, sila berunding dengan doktor anda sebelum guna. Tidak mengandungi gandum atau produk susu. Sila guna seperti yang dinasihatkan.

Testimoni

TerraMix FB merupakan makanan serat terbaik yang pernah saya cuba! Ia mengandungi biji rami yang saya paling suka kerana ia dapat membantu meningkatkan metabolisme gula, serta meningkatkan kesihatan jantung dan salur darah! Di samping itu, ia juga kaya dengan vitamin C yang dapat membantu dalam pembentukan kolagen. Minumlah setiap hari untuk mendapatkan badan yang sihat dan kulit yang cantik menawan!



Lam Yee Mun
Presidential Diamond



Winny Yeoh
Presidential Diamond

Mula-mula sekali, saya ingin ucapkan terima kasih kepada Syarikat memberikan peluang kepada saya untuk mencuba TerraMix FB. Ia juga makanan kesihatan pertama dōTERRA Malaysia. Hari ini, saya akan kongsi komen saya terhadap TerraMix FB. Sebenarnya, sudah lama saya berdepan dengan masalah sistem penghadaman. Selepas saya mencuba TerraMix FB, saya mendapati masalah itu semakin kurang. Lagi, rasa TerraMix FB amat enak. Saya berharap produk ini boleh dilancarkan pada tarikh yang ditetapkan supaya semua orang juga berpeluang mencuba minuman kesihatan TerraMix FB yang amat lazat.

Minuman kesihatan yang saya tunggu lama telah tiba! Saya amat suka TerraMix FB kerana ia ada rasa lemon dan epal yang enak. Kita kini hidup dalam masyarakat moden yang berentak pantas, oleh itu, kesihatan diri adalah amat penting! Saya juga minum TerraMix FB sebelum makan tengah hari atau malam untuk mengawal selera saya dan memberikan rasa kenyang.



Lim Mian Foo
Presidential Diamond



Pauline Tey
Presidential Diamond

Biar saya merekomen minuman serat, iaitu TerraMix FB kepada anda. Biasanya, saya minum untuk pagi sebelum dan selepas bersenam setiap hari. Ia membantu saya berasa lebih kenyang. Satu lagi tip untuk anda, untuk mengekalkan postur yang sihat, anda boleh gabungkan minyak esensial Smart & Sassy dan sapukan pada paha, lengan, dan perut untuk menegangkan kulit.

Saya menguruskan perniagaan saya di luar setiap masa. Sebab itu, makan tengahari dan malam juga di luar. Seperti yang kita semua tahu, restoran biasanya kurang menghidangkan makanan sayur-sayuran, oleh itu, ia susah untuk memperolehi kandungan 25 hingga 30 gram serat makanan setiap hari. Saya berasa gembira kerana dōTERRA Malaysia akan melancarkan minuman kesihatan yang dipanggil TerraMix FB. Bagi saya, ia bukan sahaja memberikan peluang kepada saya untuk memenuhi keperluan serat makanan harian saya, ia juga membantu dalam motiliti gastrousus dan keteraturan pergerakan usus saya.



Henry Fong
Presidential Diamond

Soalan Pertanyaan Kerap

1. Apakah pengambilan serat makanan yang disyorkan untuk orang dewasa?

Saranan Pengambilan Nutrien (RNI) Kementerian Kesihatan Malaysia menyarankan rakyat Malaysia untuk mengekalkan pengambilan serat makanan sebanyak 20 – 30g setiap hari.

2. Bilakah masa yang sesuai untuk mengambil TerraMix FB – sebelum atau selepas makan?

Secara umum, serat makanan boleh diambil pada bila-bila masa. Jika seseorang ingin berasa kenyang, maka ia adalah baik untuk mengambilnya 30 minit sebelum makan supaya tidak makan lebih. Jika seseorang ingin mengawal selera, ia dinasihati untuk mengambilnya di antara waktu makan untuk mengelakkan terjadinya pengambilan makanan ringan. Sesetengah individu mengambil produk ini sebelum tidur untuk membantu masalah sembelit pada waktu pagi. Anda harus minum banyak air selepas mengambil serat makanan. Individu yang tengah mengambil ubat atau menghadapi penyakit pencernaan harus minta nasihat doktor untuk mendapatkan masa yang sesuai untuk mengambil TerraMix FB.

3. Mengapakah rasa TerraMix FB masam?

Rasa masam merupakan sebahagian daripada rasanya, ia juga mengapa ia memberikan vitamin C (sebab rasanya masam).

4. Adakah TerraMix FB bebas daripada gluten?

Betul.

5. Adakah TerraMix FB di Malaysia halal?

Betul. Kami baru sahaja menerima sijil halal. Akan tetapi, kami tidak sempat memperbaharui label produk sehingga pengeluaran yang berikutnya.

6. Berapakah kandungan serat larut dan tidak larut yang ada dalam TerraMix FB?

Ia di sekitar 60% serat larut dan 40% serat tidak larut (5 gram serat makanan untuk setiap hidangan. 3 gram serat larut dan 2 gram serat tidak larut)

7. Bolehkah kanak-kanak mengambil TerraMix FB? Jika boleh, apakah had umur?

Anda dinasihati untuk merekomenkan TerraMix FB kepada kanak-kanak berusia 12 tahun dan ke atas.

8. Adakah TerraMix FB boleh membantu memulihkan masalah sembelit saya yang telah lama berlaku?

Setiap orang mempunyai tahap sembelit yang berbeza. Walaupun pengambilan serat makanan boleh membantu melegakan masalah sembelit, anda juga harus memastikan untuk minum air yang mencukupi dan mulakan pengambilan serat makanan anda secara beransur-ansur.

9. Mengapakah perut saya kembung selepas mengambil TerraMix FB?

Jika anda baru sahaja bermula mengambil serat makanan sebagai makanan tambahan, maka perut anda akan kembung jika anda tidak minum air yang mencukupi.



Tip-tip Tambahan:

Urut perut dengan minyak esensial



LANGKAH 1

Sapukan 10 titis Fractionated Coconut Oil pada perut.



LANGKAH 2

Gosok tangan untuk memanaskannya.



LANGKAH 3

Sapukan 3 titis minyak esensial ZenGest pada bahagian urut.



LANGKAH 4

Sapukan 3 titis minyak esensial Smart & Sassy pada bahagian urut.



LANGKAH 5

Sapukan 2 titis minyak esensial Grapefruit pada bahagian urut.



LANGKAH 6

Sapukan minyak esensial secara rata dan urut ikut arah jam dalam gerakan bulat selama 30 pusingan.



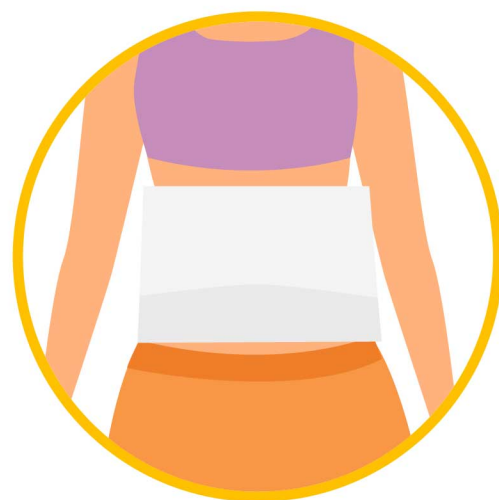
LANGKAH 7

Terbalik urutan itu (lawan arah jam) selama 30 pusingan. Tambahkan beberapa titis Fractionated Coconut Oil dōTERRA jika bahagian urut sudah kering.



LANGKAH 8

Akhirnya, urut perut anda dari kiri ke kanan dan ulangi proses ini sebanyak 30 kali.



LANGKAH 9

Menutup perut anda dengan pakaian untuk memanaskannya.



LANGKAH 10

Urut tapak kaki anda dengan 1 titis minyak esensial Zendo sebelum tidur.

dōTERRA[®]
MALAYSIA
AJL 932137