

NEUROHACKING

FOOD

HACKING

1



2



PERNAH MAKAN? ATAU MASIH
MAKAN?

3



4

BILA MAKAN ...

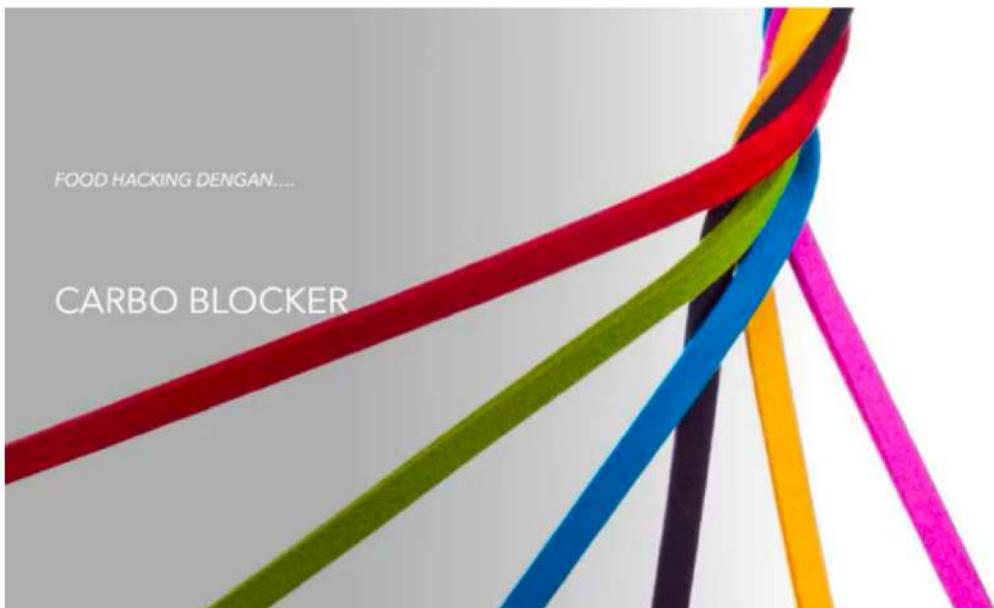
insulin-degrading enzyme (IDE) break down insulin berlebihan

Bila focus pada insulin amyloid plaques tak dapat dikeluarkan

5

FOOD HACKING DENGAN....

CARBO BLOCKER



6

CHROMIUM PICOLINATE DAN VANADYL SULFATE

- 400 to 1,000 mcg - chromium picolinate
- 25 to 100 mg - vanadyl sulfate



- Ini adalah minerals yang rendahkan spike gula dalam darah.
- vanadyl sulfate rendahkan gula dalam darah, kolesterol, triglyceride

Supplement untuk elakkan kenaikan insulin

7

PHASEOLUS VULGARIS

Bahan Bahan

- 2-3 sudu minyak zaitun
- 2 ulas bawang besar (potong dadu)
- 3 batang karot (potong dadu)
- 1 batang seleri dengan daun, potong kecil (10-14 bahagian)
- 2 biji bawang putih (minced)
- 1/4 cawan sos tomato
- 500 grams white beans (basuh dan rendam)
- 2 helai bay leaves (sekiranya mahu)
- 2 cawan vegetable stock (tiada pengawet)
- 12 cawan air bertapis
- Garam secukup rasa
- Secubit lada hitam fresh
- Jus lemon atau limau kasturi



Makanan yang dapat rendahkan spike gula dalam darah

PHASEOLUS VULGARIS

8

- 3 grams



- 3 kali sehari
- 1000g setiap kali

Supplement untuk rendahkan spike gula dalam darah

9

TERMINUM
MINUMAN
MANIS DARI
GULA PUTIH

APA NAK
BUAT?

10

- Ambil Fish Oil
- 1000mg



He Shou Wu

11



Supplement untuk elak/lambatkan rambut beruban

12



13

COGNITIVE PERFORMANCE

THE SECRET

500 to 750
mg
2 KALI
SEHARI



Supplement untuk tingkatkan prestasi otak

14

100 to 200 mg of
Phenylpiracetam



Supplement untuk beri tenaga

16

