

NEURO HACKING

ADVANCED



WORKBOOK

WEEK 4 : SUPPLEMENT

12

SUPPLEMENT UNTUK KESIHATAN OTAK

1. _____.

2. _____.

3. _____.

4. _____.

5. _____.

6. _____.

7. _____.

8. _____.

9. _____.

10. _____.

11. _____.

12. _____.

▶ **1. 3 VITAMIN B**

1.Vitamin B _____.

2.Vitamin B _____.

3.Vitamin B _____.

Fungsi Vitamin B _____.

Fungsi Vitamin B _____.

Fungsi Vitamin B _____.

Dos pengambilan yang disarankan:

-----.

▶ **2. CO-ENZYME Q10**

Sumber energi kepada _____

Kebaikan Co-Enzyme Q10:

1. _____.

2. _____.

3. _____.

Dos pengambilan yang disarankan :

-----.

▶ **3. VITAMIN E**

Bertindak sebagai _____
(memberi perlindungan

_____)

Contoh sumber asli yang mengandung vitamin E:

1. _____.
2. _____.
3. _____.
4. _____.

Fungsi Vitamin E kepada otak:

_____.

▶ **4. HAPPY HORMONE**

happy hormone = _____ (daripada _____)

Vitamin ini juga membantu masalah:

1. _____.
2. _____.
3. _____.
4. _____.

▶ **5. GINKGO BILOBA**

Kepentingan Ginkgo Biloba:

1. _____.
2. _____.
3. _____.
4. _____.

2 antioksidan penting di dalam ginkgo biloba:

1. _____.
2. _____.

Bahan ini membantu:

1. _____.
2. _____.

Dosis pengambilan yang disarankan :

_____.

▶ **6. MAGNESIUM**

Penting dalam proses _____ atau _____

Kekurangan Magnesium menyebabkan:

1. _____.
2. _____.
3. _____.
4. _____.
5. _____.
6. _____.

Contoh sumber asli yang mengandungi magnesium:

1. _____.
2. _____.
3. _____.
4. _____.
5. _____.

Magnesium penting untuk:

1. _____.
2. _____.
3. _____.

Dosis pengambilan yang disarankan : _____.

▶ **7. PERIWINKLE**

Bahan di dalam periwinkle bernama _____.

Bahan ini membantu :

1. _____.
2. _____.
3. _____.

Kajian terhadap periwinkle

Kepentingan bahan di dalam periwinkle yang baik untuk kesihatan & otak:

1. _____.
2. _____.
3. _____.
4. _____.
5. _____.
6. _____.

Dos pengambilan yang disarankan :

-----.

▶ **8. ALPHA LIPOIC ACID (ALC)**

Fungsi ALC untuk otak:

Kebaikan ALC untuk kesihatan :

1. _____.
2. _____.
3. _____.

Dos pengambilan yang disarankan :

-----.

▶ **9. LAVENDER**

Kebaikan Lavender :

1. _____.
2. _____.
3. _____.

Contoh pengambilan lavender dalam kehidupan seharian:

-----.

Dos pengambilan yang disarankan :

-----.

▶ **10. CURCUMIN**

Curcumin boleh dijumpai di dalam _____.

Kebaikan curcumin di dalam hidup:

1. _____.
2. _____.
3. _____.
4. _____.
5. _____.
6. _____.
7. _____.

Dos pengambilan yang disarankan :

-----.

▶ **11. FISH OIL**

Membantu

Kebaikan fish oil:

1.
2.
3.

Bahan penting di dalam fish oil :

1.
2.

Jika ada masalah ini anda PERLU ambil fish oil:

1.
2.
3.

Dos pengambilan yang disarankan :

.....

▶ **12. CORDYSEP**

Kebaikan cordysep:

1.
2.
3.
4.
5.

Dos pengambilan yang disarankan :

.....

PENUTUP

MINGGU 1A

**MAKANAN
YANG PERLU
DIELAK**

MINGGU 1B

**MAKANAN
YANG PERLU
DIAMBIL**

PENUTUP

MINGGU 2

**MAKANAN
BRAIN
BOOSTING**

MINGGU 3

**STEP BY
STEP BOOST
MEMORY**

PENUTUP



MINGGU 4

SUPPLEMENT