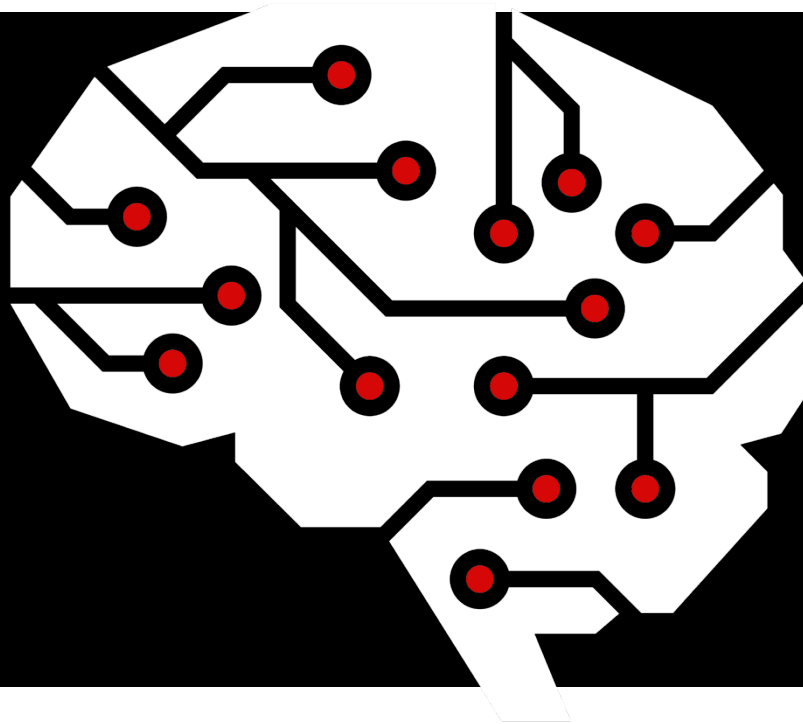


# WORKBOOK MODUL KUDAPAN



Dr Rizal Abu Bakar

**NEURO**VERSITI

# MODUL KUDAPAN

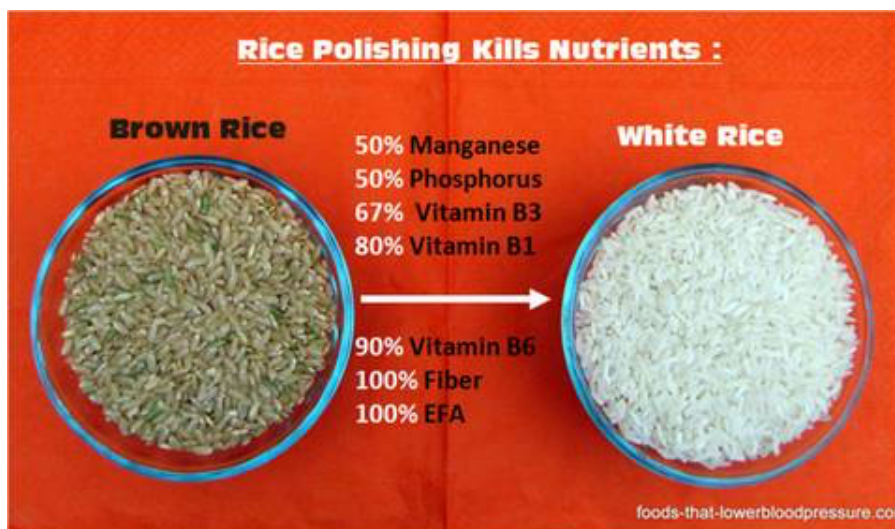
oleh Dr Rizal Abu Bakar

5P Yang Mesti Dihindari:

P1	
P2	
P3	
P4	
P5	

Proses memutihkan beras menyebabkan fibre yang baik telah dibuang. Proses ini dikenali sebagai:

---

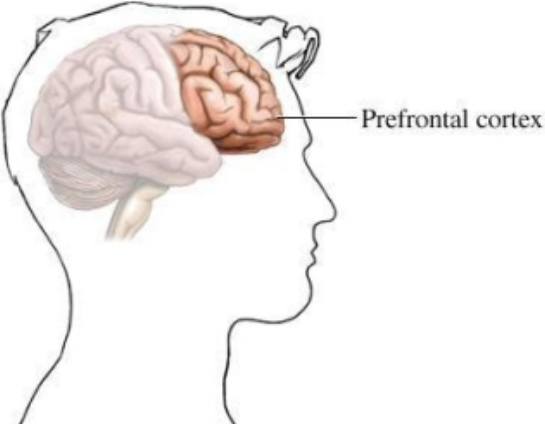


Gambar dari: <http://foods-that-lowerbloodpressure.com/2013/why-brown-rice-for-the-dash-die>

# MODUL KUDAPAN

oleh Dr Rizal Abu Bakar

Kesan pengambilan gula berlebihan terhadap CEO of The Brain:

 <p>Prefrontal cortex</p>	<p>Kebodohan meningkat sebanyak _____%</p>
--	--

## COCCAINE = G \_\_\_\_\_

Bahagian otak yang beri respon kepada pengambilan Cocaine adalah sama apabila ambil G \_\_\_\_\_

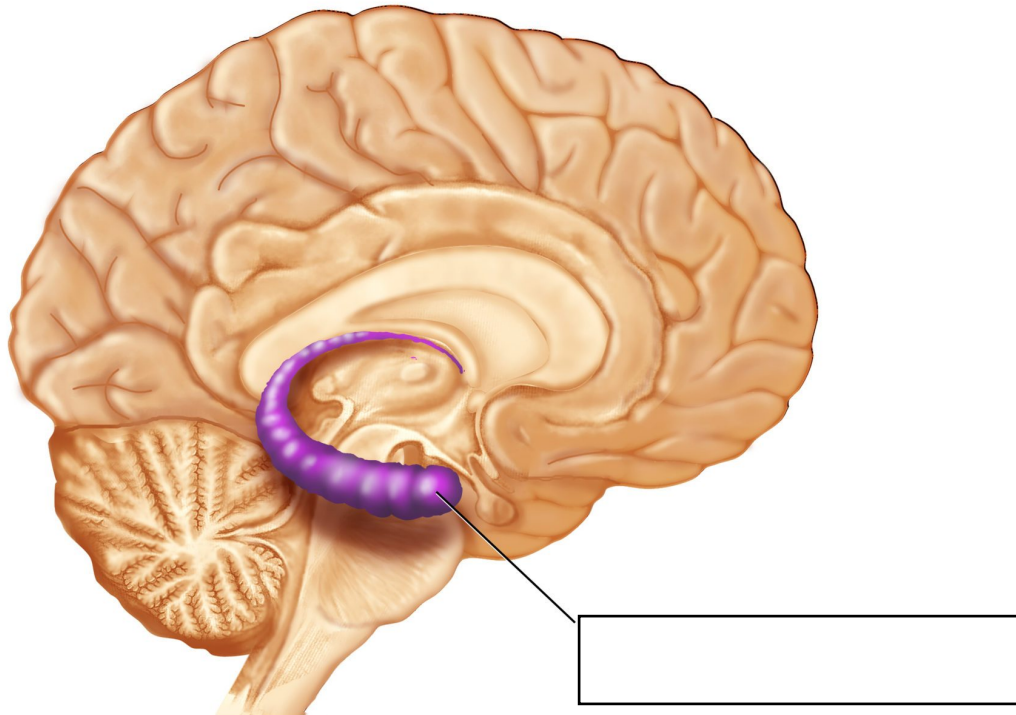
Kesan Cukup Tidur	Kesan Kurang Tidur
Kulit kelihatan _____	Jalur _____
Sentiasa _____	Kulit jadi _____
Otak _____	Mata _____

# MODUL KUDAPAN

oleh Dr Rizal Abu Bakar

Bahagian ini akan rosak apabila gula diambil berlebihan:

## Lateral Brain Anatomy





© 2016 Medimagery - Laura Maaske LLC

Waktu yang terbaik untuk makan malam = \_\_\_\_\_

# MODUL KUDAPAN

oleh Dr Rizal Abu Bakar

TIPS TURUNKAN BERAT BADAN.  
AMBIL MAKANAN INI DI WAKTU TENGAHARI

Buah	Kuantiti
	
	

*Orang yang mengambil gula adalah 8X LEBIH KETAGIH untuk mengambil gula seterusnya berbanding orang yang mengambil dadah cocaine!*



# MODUL KUDAPAN

oleh Dr Rizal Abu Bakar

## Makanan Otak Cantik

Makanan	Kenapa/Fungsi
Telur	
Prebiotic	
Blueberries	
Pisang	
Sayur-sayuran	
Epal + Pear	
Probiotic	
Avocado	

## Nota Bonus Minggu 4 (KUDAPAN)

### Suplemen Herba

Tiga minggu pertama plan ini adalah asas untuk dapatkan emosi yang stabil. Jika anda masih merasa seperti anda perlukan booster tambahan, cuba strategi ini:

Suplemen Herba.

**Ashwagandha:** Juga dikenali sebagai ginseng India, ubat herba ini mempunyai bahan anti-gelisah dan meningkatkan mood. Ashwagandha sangat selamat dan boleh digunakan untuk jangka panjang.

**Rhodiola:** Juga dipanggil akar artik. Herba ini menggalakkan tumpuan dan fokus. Ia juga beri kesan baik pada kesihatan mental manusia

*Seandainya anda mempunyai sebarang masalah kesihatan, dapatkan khidmat nasihat daripada pakar perubatan terlebih dahulu sebelum mengambil sebarang suplemen tambahan.*



**Dr Rizal Abu Bakar**

*Bagaimana? Sudah rasa perubahan =)*