

GREEN WORLD CERTAIN BODY CONSTITUTION CAN CAUSE WEIGHT GAIN

BY GREEN WORLD INTERNATIONAL BUSINESS SCHOOL



Apa yang Mempengaruhi Konstitusi Tubuh Kita

- Menurut TCM, setiap individu memiliki konstitusi tubuh yang unik, atau tipe tubuh, yang dapat berubah seiring waktu
- Konstitusi dipengaruhi oleh faktor bawaan dan didapat dari lingkungan
- Faktor yang didapat meliputi diet, faktor lingkungan, keadaan emosi dan gaya hidup
- Faktor bawaan adalah sifat bawaan yang membuat kita rentan terhadap penyakit tertentu dan dipengaruhi oleh DNA genetik yang diwarisi dari orang tua





Klasifikasi Konstitusi Tubuh

- Secara umum, konstitusi tubuh individu dapat diklasifikasikan menjadi tiga kategori: tipe tubuh netral, yang dan yin
- Tipe netral: konstitusi tubuh ideal dari orang yang sehat dengan sistem kekebalan yang kuat
- Tipe tubuh Yang: energi yang melebihi energi yin, yang sering muncul sebagai gejala seperti demam, sakit kepala, insomnia.
- Tipe tubuh Yin: energi yin melebihi energi yang, yang sering muncul sebagai gejala seperti kedinginan, batuk berdahak, dan retensi air.



Klasifikasi Menyeluruh dari Konstitusi Tubuh

- Netral
- Kekurangan Yang
- Dahak dan kelembapan
- Stasis darah
- Konstitusi khusus
- kekurangan Qi
- Kekurangan Yin
- Panas lembab
- Stagnasi Qi





Konstitusi Kekurangan Yang

- Berhubungan erat dengan penambahan berat badan
- Sulit untuk menghasilkan energi yang cukup untuk memanaskan tubuh
- Memicu deposisi dan akumulasi lemak
- Sering muncul defisiensi qi & sering ditemukan pada orang dengan defisiensi Yang jantung atau defisiensi Yang limpa dengan gejala seperti kulit pucat, anggota badan dingin, rasa dingin, lesu, sesak napas, berkeringat, mengantuk, mimpi, sering buang air kecil di malam hari, diare dll .



Apa yang menyebabkan konstipasi defisiensi Yang?

- Kekurangan Yang dapat dimulai pada saat pembuahan jika orang tua juga mengalami kekurangan
- Ginjal yang lemah juga berperan dalam defisiensi Yang
- Sering mengonsumsi makanan atau minuman yang sifatnya dingin
- Mengekspos tubuh ke suhu dingin tanpa pakaian hangat





Mengimbangi Konstitusi Kekurangan Yang melalui Pola Makan

- Makan makanan hangat dan energi alam
- Makan dengan jadwal tetap: sarapan antara pukul 07:00-9:00; makan siang antara pukul 11:00-13:00; makan malam ringan antara pukul 17:00-19:00
- Hindari camilan di antara waktu makan



Tingkatkan Energi Yang dengan Perubahan Gaya Hidup

- **Mengatur lingkungan Kita**

Hindari angin

Hindari panas langsung dari pemanas yang bertiup di musim dingin

Tambahkan pakaian saat dingin

Berjemur matahari di punggung, untuk mengisi kembali energi Yang

- **Tingkatkan suasana hati untuk membantu mengatasi kekurangan Yang**

Bicara lebih banyak dengan orang yang kita percaya

Bicaralah pada diri sendiri

Dengarkan musik yang kita sukai & menarilah dengannya





Olahraga untuk Meningkatkan Kekurangan Yang

- Jangan berolahraga sampai berkeringat
- Hindari latihan intens di musim panas
- Berolahraga antara pukul 10:00 hingga 16:00





Produk Kesehatan Green Yang Membantu

- Cordy Capsule
- Ganoderma Plus Capsule
- Tourmaline Pelindung Pinggang





Cordy Capsule

- Cordyceps termasuk dalam 'Tonik herbal Untuk Defisiensi Yang' di TCM
- Cordyceps bersifat Hangat & membantu memulihkan keseimbangan harmonis antara Yin dan Yang
- Memiliki efek tonik untuk mengisi ulang Qi dan Darah

CORDY CAPSULE



Ganoderma Plus Capsule

- Ganoderma bersifat netral
- Ganoderma sering digunakan untuk meningkatkan kekebalan dan cocok untuk hampir semua orang
- Ganoderma membantu menguatkan ginjal dan melengkapi Yang
- Ganoderma membantu menguatkan darah jantung dan qi & qi limpa



Tourmaline Pelindung Pinggang

Tourmaline menghasilkan sinar inframerah jauh
Terus-menerus menjaga pinggang dan perut kita tetap hangat &
meningkatkan Yang ginjal dan sirkulasi darah





GREEN WORLD

GREEN WORLD

THANK YOU FOR LISTENING

WE CARE WE SHARE

