



"THIS IS AN ANCIENT CHINESE SECRET that people forget and don't care..."

WESTERN world has made a very money oriented business to gain money from supplements and FAKE science and illegal drugs to make people looks good.

yet they demand the people to suffer their life by dieting, and fear from lack of supplements..."

# OCD

## Obsessive Corbuzier's Diet

please read first:

- Semua teori diet tidak ada yang salah atau benar, mereka menggunakan caranya sendiri sendiri dengan kebaikan atau kekurangannya masing-masing. Teori OCD adalah teori yang saya praktek kan dan terapkan untuk diri saya sendiri sebelum saya sebarkan untuk masyarakat dan sangat cocok untuk saya.
- Tidak ada satupun teori diet yang menjamin penggunaanya mendapatkan hasil maksimal, karena semua tergantung dari pemahaman dan kerja keras serta kesungguhan pelaku dalam melawan genetika pelaku.
- Tidak ada bagian dari buku ini dapat digunakan, direproduksi, atau ditransmisikan dalam bentuk apapun atau dengan cara apapun, elektronik atau mekanis, termasuk fax, fotokopi, rekaman, atau penyimpanan informasi dan sistem pencarian oleh siapa pun kecuali untuk penggunaan pribadi sendiri. Panduan ini tidak boleh direproduksi dalam bentuk apapun tanpa izin tertulis dari Deddy corbuzier, kecuali dalam kasus resensi yang ingin mengutip ayat-ayat singkat guna dimasukkan dalam sebuah majalah, koran, atau jurnal, atau memperkenalkan buku ini untuk kepentingan orang banyak atau masyarakat (mengiklankannya)
- Informasi dalam buku ini adalah untuk tujuan pendidikan saja. Informasi dalam buku ini didasarkan pada pengalaman pribadi saya sendiri dan interpretasi saya sendiri dari penelitian yang tersedia. Ini bukan nasihat medis dan saya bukan dokter dan saya tidak bertanggung jawab atas hal hal yang merugikan anda dalam bentuk apapun yang di sebabkan oleh isi dari buku ini.
- Informasi dalam buku ini dimaksudkan untuk individu dewasa yang sehat. Anda harus berkonsultasi dengan dokter Anda untuk memastikan itu sesuai untuk situasi pribadi Anda. Perlu diingat bahwa kebutuhan gizi bervariasi dari orang ke orang, tergantung pada usia, jenis kelamin, status kesehatan dan diet keseluruhan.

- Jika Anda memiliki masalah kesehatan maka berkonsultasi dengan dokter Anda. Selalu berkonsultasi dengan dokter Anda sebelum memulai atau membuat perubahan dalam diet anda atau latihan apapun yang akan anda lakukan.

## MARI KITA MULAI

kalau anda membaca tulisan ini maka ada beberapa kemungkinan yang terjadi pada diri anda, pertama adalah, anda memiliki bentuk tubuh yang tidak indah di pandang mata.. atau kebanyakan disebut gemuk dan tambun..

kata manisnya anda **obesitas..**

bagaimana rasanya menjadi obesitas.. tenang saya tahu rasanya... separuh hidup saya seperti itu.. jadi bahan olokan dan ejekan di sekolah, malu pada kaca dan takut pada timbangan..

yang mengatakan anda keren hanya orang tua anda saja.. itupun sebenarnya terpaksa.

saya lahir dengan type badan yang tidak diuntungkan.. endomorph.. yang artinya genetika saya MENGHARUSKAN saya untuk gemuk.. mantap bukan? dan ini turun di kami bertiga kakak kakak saya... luar biasanya adalah kakak perempuan saya diet mati matian tiap hari dengan nasi merah dan dada ayam tanpa bumbu hampir 20 tahun lamanya sebelum ia dikenalkan dengan OCD saya. dan hingga saat ini bentuk tubuhnya bagus untuk dilihat di usianya yang hampir 50... masih cantik... ini mengartikan bahwa diet nasi merah dengan pola makan 6 kali sehari bisa berhasil bila anda bisa hidup dengan pola seperti itu. sayangnya saya tidak bisa.

**i love to eat and i loove to eat.**

Hampir diseluruh hidup saya sebagai seorang entertainer saya harus menjaga tubuh saya, itulah dimana saya memaksa diri saya sama dengan kebanyakan orang lain mencoba berbagai macam diet yang menyiksa badan dan obat obatan diet yang hanya membuang air saja dari dalam tubuh lalu kembali gemuk...satu kata... saya lelah..namun kini semuanya berubah.. saya bisa makan makanan kesukaan saya, saya olahraga dengan energik dan saya memiliki 8 pack di usia saya yang hampir 40 tahun... dengan usia sel tubuh kini hanya 28 tahun..

yes im getting younger by time now..question is how?

So let me tell you a little story first..

Sekitar 5 tahun yang lalu saya pergi ke hongkong untuk mengambil sebuah sertifikat instruktur bela diri di sana dan saya menghabiskan hampir satu minggu dengan mobil sewaan beserta dengan supirnya.. yang menarik adalah 3 hari pertama saya baru tahu usia supir ini sudah 70 tahunan dengan wajah dan perawakan seperti 40 tahunan.. its impossible i think..

So i asked him how can he achieved that?

And he shared me a secret..

Sebuah rahasia yang menurut saya saat itu tidak masuk di akal namun menarik...

Ide ini saya pelajari dari dia selama 4 hari berturut2 hingga saya tahu bahwa ia adalah mantan biarawan shaolin dari cina.

Namun setelah saya pulang ke indonesia ide ini lenyap begitu saja.. saya masih kembali berkuat ke diet lama saya dan kebodohan yang sama.. yaitu tidak mau mengambil resiko untuk mencoba hal yang baru.. hingga 3 bulan terakhir ini. (now is august 2013)

Saya harus mengisi sebuah acara di TV dan saya harus membuka baju saya di adegan tersebut.. im so stress coz my body isnt that good...

Lalu saya teringat dengan apa yang saya pelajari dari supir taksi tersebut, saya menelaahnya, mencari penjelasan logisnya di internet selama 1 bulan penuh hingga saya yakin apa yang dikatakannya dulu adalah benar dan bisa di coba dan saya mencobanya... here iam with 8 packs stomach and going younger.... and stronger!!! Bigger with Muscle!!

Tahukah anda bahwa obat diet adalah obat yang paling laku di dunia ini? hampir semua orang pernah membeli obat diet, mencoba dan merasa gagal.

anehnya di semua obat diet di tuliskan “ harus disertai dengan olah raga dan pengaturan makanan” nah kalau olahraga dan makanan di atur... buat apa obat diet ??

## **Tapi yang menarik, kita lihat mengapa banyak diet yang gagal?**

Dalam sebuah penelitian, 311 wanita gemuk direkrut

untuk mengikuti salah satu program diet populer berikut:

AtkinsDiet, Zona Diet, Diet LEARN atau Diet Ornish. (Macam macam jenis diet)

Untuk memulai penelitian, setiap wanita diberi satu dari diet populer itu, jenisnya diacak dan mereka ditugaskan untuk mengikuti.

Kemudian, sebelum mereka mulai diet, setiap wanita menghadiri serangkaian 8 kelas (masing-masing

berlangsung satu jam) menjelaskan persis bagaimana mengikuti diet yang ditugaskan.

Setelah kursus selesai mereka kemudian berangkat untuk mengikuti diet mereka untuk total 1 tahun.

### **Hasilnya?**

Mereka kehilangan banyak berat badan dalam dua bulan pertama, setelah itu diet cenderung berhenti bahkan selesai dan pada akhir waktu, mereka kehilangan berat badan jauh dari yang di harapkan - tidak ada kelompok rata-rata yang turun lebih dari 5 kilo dalam setahun itu... menyedihkan.

Mereka menyimpulkan bahwa diet tersebut tidak bekerja... dan mengatakan mungkin mereka salah mendapatkan program, mereka juga mengatakan harusnya mereka mendapatkan program yang didapatkan kawan nya yang lain.. (mereka belum melihat hasil diet kawan kawan lainnya saat itu juga sama.)

### **tapi menurut saya kegagalan ini jauh lebih sederhana...**

Pertama, dalam percobaan ini semua diet yang di gunakan sulit untuk secara akurat mengukur berapa banyak kalori seseorang makan dalam satu hari, dan kedua saya berpikir bahwa hasil ini menunjukkan bahwa nomor satu alasan diet gagal adalah kepatuhan terhadap diet itu sendiri.. dan merasa bahwa masih ada diet yang lebih mudah lagi.

Dengan kata lain, semakin rumit cara dietnya maka semakin besar kemungkinan akan gagal dalam jangka panjang. - Orang-orang tidak dapat patuh untuk jenis diet untuk jangka waktu yang lama.

Ternyata saya tidak sendirian dengan analisa saya.

### **Dalam studi yang dipublikasikan dalam International Journal of Obesity berjudul**

"Kepatuhan diet dan kesuksesan penurunan berat badan antara wanita kelebihan berat badan":

Tebak apa yang mereka temukan?

Hanya satu dari 12 orang yang mengikuti diet nya selama satu tahun penuh dan dia berhasil menurunkan 40 kilo. Sedangkan yang lainnya mengaku tidak patuh pada diet itu sendiri...

Ini mengartikan bahwa 100% manusia ingin memiliki badan bagus namun 90% dari mereka malas untuk melakukannya karena terlalu rumit dan membosankan...

**lebih rumit = peluang keberhasilan rendah.**

**Tidak rumit = peluang keberhasilan yang tinggi**

Bukankah ini terjadi dalam semua bidang?

Dan menurut saya yang paling rumit dalam aturan diet ada 2..

**1. Menghitung jumlah kalori yang masuk**

**2. Mencari makanan sehat yang boleh masuk. (makanan tidak enak)**

Dan mereka menjadi semakin malas karena mereka melihat waktu yang lama untuk mengurangi berat badan secara signifikan.

Yang menjadi masalah adalah kita bukan Ade Ray dan tidak akan menjadi Ade Ray mungkin.. setidaknya saya tidak mau... he is an amazing person and i really appreciate him as a friend.

but being that Big isnt my dream.

mari bicara sedikit tentang beliau, Ade ray adalah orang yang luar biasa dan saya sangat kagum dengannya terlepas apa yang dikatakan binaraga lain terhadapnya,

gaya hidup nya yang sangat sehat bisa menjadi patokan inspirasi luar biasa untuk semua orang. pola makan yang luar biasa dan sangat sehat.. pola latihan yang sangat luar biasa pula..

Namun tidak semua orang adalah Ade Ray, tidak semua orang akan bertahan lama di pola makan yang di terapkan olehnya seperti makan nasi merah tiap hari atau dada ayam dan berbagai macam suplemen.. setidaknya saya tidak mampu. saya hanya mampu paling lama bertahan 1 atau 2 minggu makan makanan yang beliau makan. im sorry im not that perfect.. GOD I LOVE FOOD... maybe not a healthy Food but I LOVE TASTY FOOD... just like u all.

Untuk Ade atau binaraga lainnya mereka bisa mengikuti berbagai macam program yang ada karena seluruh hidup mereka ada disana.. mereka bangun hingga tidur hanya untuk itu entah bagaimana mereka kerja untuk cari makan kecuali beberapa orang di antaranya yang sukses di binaraga..

Jangan lupa juga bahwa banyak di antara mereka yang menggunakan steroid hingga bisa seperti itu.

Sedangkan saya atau anda atau mungkin kebanyakan orang memiliki kehidupan lain di luar itu yang tidak mungkin bisa mengikuti pola latihan juga pola makan mereka setiap harinya. Thats why we stop....

## **THATS WHY WE GIVE UP.**

**Tapi bagaimana bila saya katakan ada cara alternatif lain yang mungkin bisa merubah semua itu?**

## **LET ME INTRODUCE YOU TO OCD**

walaupun ada yang mengatakan bahwa OCD mungkin hanya kaan menjadi sebuah Trend yang akan hilang seperti diet lainnya.. ada yang mengatakan bahwa kita harus melihat apakah sebuah pola diet bisa bertahan ke depannya atau sesaat..

tapi jujur saja... tanya pada diri anda sendiri.. siapa dari anda yang berhasil menahan pola diet apapun yang pernah anda dapatkan? mungkin hanya 10 % dari kita semua.. its basically a choice..

apakah makan nasi merah dengan dada ayam atau putih telur tiap hari bisa bertahan lama untuk anda? hanya anda yang bisa menjawab hal itu.. untuk saya, ini adalah cara paling baik dan mudah untuk **saya** lakukan.



so again **its a matter of a choice my friend.**

#### **INFO:**

-dalam minggu pertama eBook buku ini sudah ter unduh sebanyak 2 juta kopi.

-dalam seminggu banyak tawaran produk suplemen yang menghubungi saya untuk membicarakan tentang kontradiksi buku ini.

-dalam seminggu ini pula ribuan BAHKAN JUTAAN orang mengalami perbaikan bentuk tubuhnya.

*THIS IS A PHENOMENA! THIS THINGS LOVED BY MANY PEOPLE AND TALKED BY MANY COZ IT SIMPLY WORKS!*

*menurut survey yang dilakukan record holder republic, OCD telah dilakukan lebih dari 4 juta orang dalam jangka waktu 3 minggu. bahkan banyak para artis yang berhasil dengan OCD dan gembira karena akhirnya mereka bisa makan enak lagi dan tetap menjaga bentuk tubuhnya!!.. thats how good OCD is.*



# THIS IS OCD

---

Singkatnya OCD adalah PUASA

(dengan tetap makan dan minum.. WHAT?!?.....jangan takut dulu mendengar kata puasa, puasa yg ini memungkinkan anda bisa makan kapan saja dan apa saja.)

TAPI SEBELUM MENJELASKAN CARANYA KITA BACA INI DULU.

***“Everyone has a physician inside him or her; we just have to help it in its work. The natural healing force within each one of us is the greatest force in getting well. Our food should be our medicine. Our medicine should be our food. But to eat when you are sick is to feed your sickness.” – Hippocrates***

and:

***“Instead of using medicine, rather fast a day.” – Plutarch***

Tahukah kamu mengapa hampir semua agama mengajarkan umatnya untuk berpuasa?

Ya selain untuk kebutuhan rohani?

Itu adalah pertanyaan pertama yang diajukan supir taksi itu pada saya.

Lepas dari pertanyaan itu, inilah yang saya temukan di pencarian saya..

Sekitar 3-4 jam setelah kita makan, kita memasuki apa yang dikenal sebagai kondisi postabsorbtive, di mana insulin mulai drop.

Di sinilah energi yang digunakan oleh tubuh mulai datang sumber internal dalam tubuh.

Hati adalah sumber utama glikogen yang disimpan melalui glikogenolisis (ingat sumber utama bukan berasal dari otot, namun lemak kecuali mereka terlibat dalam aktivitas keras sekali).

Juga dengan insulin jatuh (dan gula darah turun) datang peningkatan lipolisis (membebaskan lemak dan menggunakan mereka untuk energi) dan gluconeogenesis

(mengkonversi sumber-sumber non-karbohidrat seperti gliserol dan asam amino menjadi glukosa).

Tingkat hormon lipolitik seperti glukagon, GH (hormon pertumbuhan) dan katekolamin akan meningkat (serta sensitivitas tubuh untuk mereka), **memungkinkan lebih banyak lemak yang akan dirilis saat OCD.**

Semakin lama orang berada dalam posisi tanpa makanan (keadaan rendah insulin / menurunkan gula darah), semakin meningkat proses ini.

Sebuah contoh sempurna adalah ketika kita pergi ke tempat tidur dan tidur tanpa makan pada malam hari. Sebagian besar waktu akan membuat hati kita bekerja untuk memasok otak kita (glukosa) dengan proses glikogen dan lemak akan terbakar.

Keadaan ini akan terus terjadi hingga hari ke 3 orang tanpa makan dan barulah tubuh akan mengalami kerusakan dikit demi dikit apabila dilakukan lebih dari 3 hari tanpa makan. namun bila dilakukan bahkan sampai 48 jam maka keuntungan yang luar biasa akan anda dapatkan.

Singkatnya, Puasa dalam waktu singkat (keadaan tubuh tanpa makanan dapat menyebabkan Pembakaran Lemak Lebih cepat.

dalam puasa singkat tubuh akan mulai untuk meningkatkan lipolisis (proses pelepasan lemak). Hal ini dilakukan dengan menurunkan insulin dan meningkatkan hormon lipolitik (seperti glukagon, hormon pertumbuhan dan katekolamin).

Sel-sel lemak mendapatkan pesan kuat dan membuka pintu mereka. Untuk terbakar.

namun tidak semua orang setuju akan hal ini.. mengapa?

## **PROTES PARA AHLI GIZI**

Sayangnya banyak orang akan mulai mengkomplain saat ini dengan tanpa membaca lanjut..

Biasanya mereka (apalagi binaragawan dan ahli gizi) akan mulai mempertanyakan hal seperti ini:

1.kalau puasa maka kita akan depleted (otot akan hilang)

2.kalau puasa maka metabolisme kita akan rusak dan menurun

3. kalau puasa maka kita akan kekurangan asupan protein dan sebagainya.
4. Kita harus makan 6 kali sehari porsi kecil untuk mempertahankan metabolisme kita dan membentuk otot..
5. Asupan Protein harus banyak dan segera atau otot tidak berkembang.

### **Pertanyaan saya..**

Dari mana anda tahu semua teori ini? Membaca? Googling? Atau kata orang?

Tahukah anda bahwa karakter Santa Claus sekarang ini pertama kali di ciptakan oleh Coca Cola? Mungkin tidak..

Sama dengan hal ini.. anda tahu dari mana? Kebanyakan adalah kata orang...

**TIDAK ADA SATUPUN PENELITIAN YANG MENGATAKAN HAL INI BENAR. KALAU ADA, KAPAN HAL INI DITELITI? TAHUKAH ANDA BAHWA PENELITIAN ADALAH BERSIFAT TIDAK MUTLAK DAN SELALU BERKEMBANG TIAP HARINYA? TEORI A BISA MENJADI B DALAM WAKTU SINGKAT. BEGITU PULA DENGAN TEORI SAYA SENDIRI.**

### **MARI KITA LIHAT TEORI INI:**

- 1. Tidak makan sama sekali beda dengan berpuasa. Penelitian Bahkan telah menunjukkan bahwa dalam hingga 72 jam puasa, metabolisme tidak akan melambat (Macdonald IA, Webber J, 1995) dan itu bahkan meningkatkan sedikit metabolisme. Ya saya bilang meningkat! (Setelah melewati 72 jam baru akan menurun)**

Ini berarti puasa jangka pendek tidak akan menurunkan metabolisme Anda dengan sendirinya. Selama Anda tidak melakukan puasa tanpa makan sama sekali dalam keadaan lama dan masih makan cukup, Anda akan baik-baik saja dan bahkan akan meningkatkan metabolisme anda.

Memang benar bahwa dalam jangka panjang, ada risiko yang lebih tinggi untuk kehilangan massa tubuh (otot). Tapi sebaliknya bila dilakukan dengan benar dan tidak terlalu lama maka tubuh Anda benar-benar ingin mempertahankan otot anda. Ada sinyal hormonal yang berbeda disini yang membuat anda mempertahankan otot anda dan meningkatkan metabolisme anda.

Sebagaimana telah kita lihat hormon pertumbuhan (GH) adalah salah satu hormon yang terlibat dalam lipolisis yang meningkat dengan puasa. GH juga memiliki "otot hemat" properti juga, sebagian besar ditunjukkan melalui studi puasa (di mana orang tidak kehilangan massa otot dalam lingkungan GH ditinggikan).

Satu studi (Norrelund H et al, 2001) dibandingkan kelompok uji menjalani 40 jam dalam keadaan kelaparan diri sendiri dengan makan makanan diet rendah kalori / nutrisi dan tubuh mereka mulai rusak lalu terjadi penurunan kesehatan.

Itu artinya Anda bisa kelaparan makan 6x sehari juga jika kalori yang masuk kurang. (coba anda makan hanya kerupuk 1 tiap 2 jam sebanyak 6 kali, lapar juga bukan?) Ini tidak ada hubungannya dengan frekuensi seberapa sering Anda makan, hanya penjumlahan keseluruhan kalori selama waktu yang cukup lama (dalam hari, minggu).

Jadi jika melewati beberapa jam makan masih menakutkan Anda lalu berpikir anda akan sakit, coba bertanya pada diri sendiri, apakah karena tidak sehat atau hanya karena tekanan mental anda yang membuat anda rakus?

## **2. 'Kata mereka, Metabolisme anda akan turun!' bila berpuasa dan ini membuat anda semakin gemuk.. Ini adalah ketakutan lain...**

Mari kita tidak melupakan mitos tentang makan lebih sering dan metabolisme yang lebih cepat yang anda semua mungkin percaya..

**Ini masih tentang asupan total kalori, bukan frekuensi makan. Juga berapa lamanya asupan makan hilang.. MAKAN ADALAH MAKAN.. JUMLAH KALORI YANG PENTING BUKAN KAPAN ATAU APA.. (saya tidak mendebat ttg makan sehat atau tidak, saya mengatakan jumlah kalori)**

mudahnya begini, kalori adalah kalori, apapun bentuknya apabila jumlahnya sama maka ia tetap kalori.. makan apel 30 buah dengan makan nasi goreng telur tetap lebih rendah makan nasi goreng telur.. kapanpun anda makan..

## **3. "Tapi katanya OTOT akan hilang ketika anda puasa!!"**

Apakah Anda benar-benar berpikir mekanisme survival internal tubuh Anda begitu bodoh dan hanya akan memakan otot anda saja secara langsung tanpa ingin mempertahankannya?

Coba saya tanya..

Kalau tangan anda patah yang kanan lalu di gips, tangan kiri anda tidak masalah, lalu anda makan makanan yang sama tiap hari selama sebulan dan setelah sebulan GIPS tangan kanan anda dibuka.. apa yang terjadi?

Tangan mana yang akan kehilangan masa ototnya? Kanan atau kiri?

Ya! Tangan kanan anda yang dipasang GIPS akan mengecil bukan?? Itu artinya mau ada asupan apapun dia akan tetap mengecil kalau tidak ada rangsangan luar seperti gerak atau olahraga.. segitu pintarnya tubuh kita...

## **PUASA YANG BENAR HANYA AKAN MENINGKATKAN HGH YANG MEMBUAT ANDA TAMBAH MUDA DAN BEROTOT!!**

### **This is from Wikipedia:**

*extended fasting has been recommended as therapy for various conditions by health professionals of most cultures, throughout history, from ancient to modern.*

*Research suggests there are major health benefits to caloric restriction. Benefits include reduced risks of cancer, cardiovascular diseases, diabetes, insulin resistance, immune disorders, and more generally, the slowing of the aging process, and the potential to increase maximum life span.[3] Besides these health benefits, research by Valter Longo has also uncovered a potential link between fasting and improved efficacy of chemotherapy.*

### **WOW!!!!!!**

As you can see its from ancient. . But we never realize why... and what or how to manipulate this fasting condition to give us more result we need for our body.

Tahukah anda bahwa Plato dan Aristoteles mengatakan bahwa berhenti makan dalam waktu singkat atau puasa adalah obat penyakit apapun? termasuk kanker..

### **Human Trial(s)**

a [2009 case study](#) that delivered promising results. Ten cancer patients – four with breast cancer, two with prostate cancer, one each with ovarian, lung, uterine, and esophageal cancers – underwent fasting prior to and after chemotherapy treatment. Fasting times ranged from 48-140 hours prior to and 5-56 hours after; all were affective at reducing side effects of chemotherapy.

In the first case, a 51-year old woman with breast cancer did her first round of chemotherapy in a fasted state of 140 hours. Other than dry mouth, fatigue, and hiccups, she felt well enough to go to work and resume her normal daily activities. For the subsequent two rounds, she did not fast and instead ate her normal diet, and the side effects were extremely pronounced – severe fatigue, diarrhea, weakness, abdominal pain, nausea – and prevented her from returning to work. For her fourth round of chemotherapy, she fasted, and the side effects were again minimized. And it wasn't just the subjective effects that improved with fasting, but also her physiological markers. Total white blood cell, absolute neutrophil counts, and platelet counts were all highest after the fasting regimens.

Intinya adalah Puasa adalah hal baik bila dilakukan dengan baik dan benar, lagi pula hampir semua agama mengajarkannya bukan?

Pertanyaannya.. bagaimana cara puasa ini? Dimana anda masih bisa makan enak, makan di jam berapa saja yang anda inginkan dan makan apa saja yang anda mau namun anda tetap berpuasa... dan memiliki tubuh idaman anda?

**That will be the secret of monk's fasting....**

**NOW Lets see how those monks believe and practice in fasting....**

Buddhist monks and nuns following the Vinaya rules commonly do not eat each day after the noon meal.

This is not considered a fast but rather a disciplined regimen aiding in meditation and good health.

"Once when the Buddha was touring in the region of Kasi together with a large sangha of monks he addressed them saying: I, monks, do not eat a meal in the evening. Not eating a meal in the evening I, monks, am aware of good health and of being without illness and of buoyancy and strength and living in comfort. Come, do you too, monks, not eat a meal in the evening. Not eating a meal in the evening you too, monks, will be aware of good health and..... and living in comfort."

Lucunya... ajaran puasa ini ada di semua agama... dan mereka menjabarkan hasil apa yang bisa anda dapatkan dari sana...

Check this one out: <http://en.m.wikipedia.org/wiki/Fasting>

Sometimes an ancient messages are easily forgotten.

Lalu kembali lagi bagaimana cara puasa dimana anda bisa makan enak apa saja di jam berapa saja dimana saja...

# OCD Fasting Methods

**Now the part you all been waiting for...**



**Badan bagus bukan hanya di buat di gym, Badan bagus bukan di buat dengan olahraga saja dan masukan suplemen!**

Tanyakan pada semua pakar kesehatan, maka mereka semua akan mengatakan hal yang sama dengan saya.. membentuk badan yang bagus bukan di gym... GYM hanya 30% dari pola pembentukan tubuh anda. Sedangkan 70% lainnya adalah dibentuk di mulut anda..

You are what you eat.

And i also **believe you are depends on how much you eat and When you eat!**

Oleh karena ini maka ada 2 hal yang pasti dalam pembentukan tubuh kita ini...

1. kalori masuk lebih dari jumlah kalori keluar artinya anda akan mengubah kalori menjadi lemak.
2. Kalori keluar lebih dari kalori masuk artinya anda akan membakar lemak...

Bagaimana cara mengeluarkan kalori?

Well basically apapun yang anda lakukan akan mengeluarkan kalori.. bahkan saat anda tidur anda akan membakar kalori, thats fact.

kini kita lihat bagaimana penerapan OCD dalam kesehariannya untuk membentuk tubuh anda!!



# The Monk's Secret of Fasting.

## i will start with...

### OCD BREAKFAST (Break Fasting)

**Makan malam okay.. Makan pagi? NO NO NO**

Nah mari kita mulai dengan membuang satu mitos dahulu, yaitu makan pagi..

Berapa banyak kalian mendengar bahwa makan pagi adalah makanan paling penting dalam satu hari dan berbagai keuntungannya dalam makan pagi.. dikatakan bahwa akan memberikan energi dan juga akan membuat kita lebih tidak ingin makan banyak di siang harinya sehingga bisa membuat kita menjaga tubuh kita.

Dan kalau anda membuka internet maka anda akan menemukan 1001 alasan baiknya makan pagi...

Kini semuanya akan berubah kalau anda masih mau mendengarkan kata saya, mari bertanya sedikit.. mengapa anak anak tidak ada yang suka makan pagi atau sarapan? Ingatkah saat anda kecil anda kesal bila harus makan pagi? Tapi lama kelamaan menjadi suka dan harus karena di suruh. Tahukah anda anak anak yang makan pagi atau sarapan banyak maka 90% mengalami kegemukan? Dan ingatkah ketika anda menjadi ngantuk di kelas dan bahkan lapar saat istirahat pertama anda di sekolah yang hanya beda 3 jam dari sarapan anda tapi anda lapar lagi???

Percaya atau tidak makan pagi akan membuat anda lapar seharian... membuat anda ngantuk seharian... dan menurunkan pembakaran lemak anda dibanding makan malam....

**Tapi saya stop makan malam dan bahkan berat saya turun teriak anda...**

Ya saya tahu.,. Turun memang tapi bukan karena tidak makan malam itu sendiri!

Turun karena anda mengurangi 1 porsi makan anda hari itu yaitu makan malam. Mudah toh?

Kalau tidak makan malam maka kalori tidak bertambah masuk.. jadi mitos makan malam membuat gemuk adalah salah! Makan malam artinya tambah satu porsi makan lagi.. jadi tambah kalori. Kalori itu tidak tahu waktu dan jam.. kalau sehari anda masuk 2000 kalori mau makan nya malam atau siang atau pagi yah sama saja 2000 juga kan..

kalau anda bakar sehari rata2 1500 yah artinya kelebihan 500 sehari untuk ditimbun jadi lemak... saat saya berhenti makan nasi malam, berat saya turun.. YA JELAS kan anda mengurangi kalori yang masuk!!! **Get it?**

Coba anda ingat ingat lagi saat anda makan banyak dan anda bilang waaah ngantuk... ingat?

So if u have dinner its good to sleep after that.. since sleeping is also burning ur fat..

## **SO WHY STOP BREAKFAST INSTEAD OF DINNER?**

So bagaimana dengan sarapan anda tanya....

Hampir semua mengajarkan jangan telat makan pagi dan sebagainya mereka mengajarkan bahwa makan pagi ini memberikan banyak keuntungan bagi anda, dan seharusnya memasok energi tak tergantikan untuk membuat Anda berkatifias, membangun sistem metabolisme Anda, membuat otot-otot Anda sehat, memberi makan otak Anda, dan umumnya mempersiapkan Anda untuk konsentrasi di satu hari itu.. BLA BLA BLA BLA

Tapi bagaimana kalau semua itu ternyata salah? Bagaimana jika hal ini hanyalah hal yang salaha yang terus terusan di katakan hingga menjadi seakan akan benar? Nah....

Dan ini adalah penelitian terbaru... tentang sarapan.

Arti sarapan berarti makan dikonsumsi segera setelah bangun tidur, sebelum pergi sehari-hari.

Dengan demikian, jam 02:00 siang makan dapat dianggap sarapan jika Anda baru saja terbangun, tapi tidak jika Anda sudah bangun sejak 08:00. Pagi benar?

Sedangkan breakfast itu apa sih artinya? **Break fasting atau buka puasa... bukan makan pagi!!!!**

Ini adalah penelitiannya.

sebuah studi menunjukkan orang makan makanan ukuran yang sama saat makan siang dan makan malam terlepas dari berapa banyak mereka makan untuk sarapan. (Artinya orang makan pagi atau tidak makan pagi maka jumlah makan siang dan malam nya akan sama.. bukan berarti kalau makan pagi maka makan siang akan jadi sedikit dan makan malam jadi sedikit seperti kata para ahli gizi sekarang.)

Ini menantang kebijaksanaan konvensional bahwa jika Anda melewatkan sarapan, Anda kemudian akan kelaparan dan menjadikan makan siang sebagai tumbal lapar dan makan lebih banyak lagi.

Jumlah makan bukan berdasarkan belum makan atau sudah makan sebelumnya namun karena kebiasaan otak kita. apabila anda biasa rakus maka anda akan tetap rakus baik sudah atau belum makan pagi.

pernah lihat wanita kurus yang belum sempat makan lalu membabi buta? saya rasa tidak.. namun pernah lihat orang gemuk makan membabi buta walau baru makan? NAH!!

Memang sebelumnya telah ada sebuah riset di Oktober 2012 studi di Imperial College London, yang membandingkan scan otak dan asupan kalori dari 21 orang yang sarapan atau melewatkan sarapan. Sebagai Medical News Today ringkasan temuan: "Melewatkan sarapan kelaparan meningkat, daya tarik makanan tinggi kalori dan asupan makanan saat makan siang."

Apa yang terjadi? Bias dalam psikologi. Bayangkan anda dalam sebuah percobaan untuk tidak boleh makan pagi... tahan,..... lalu anda dilibatkan makan siangnya dan di nilai... apa yang secara tidak sadar akan anda lakukan? Makan sebanyak banyaknya untuk balas dendam OTAK.. bukan perut! ingat mereka tahu ini adalah penelitian sehingga mereka akan berpikir bahwa mereka diharapkan untuk menunjukkan kalau mereka akan makan banyak apabila tidak makan pagi.

**ada yang mengatakan tidak makan pagi akan membuat obesitas.. hahaha obesitas itu bukan masalah makan pagi siang atau malam.. mereka memang selalu makan!**

Studi lain baru-baru ini melihat perbedaan antara berolahraga dengan perut penuh atau kosong. Pada akhir Januari, British Journal of Nutrition menerbitkan sebuah makalah yang menyarankan latihan sebelum sarapan membakar 20 persen lemak

tubuh lebih dari latihan yang sama setelah sarapan. Penelitian ini juga ditentukan bahwa orang yang berolahraga sebelum sarapan tidak mengkonsumsi kalori tambahan atau pengalaman nafsu makan meningkat pada siang hari.

### **Thats the NEW Facts!**

Doktor Javier Gonzalez, bagian dari tim peneliti, mengatakan kepada Science Daily: "Dalam rangka untuk menurunkan lemak tubuh kita perlu menggunakan lebih banyak lemak untuk energi... meningkatkan jumlah total energi yang kita habiskan, dan proporsi yang lebih besar dari energi ini berasal dari pembakaran lemak yang ada jika latihan dilakukan setelah puasa semalam tanpa sarapan. "

Kesimpulan, makan pagi akan menghambat kesempatan pembakaran lemak anda saat mulai beraktifitas pagi hari setelah puasa tidur. sedangkan makan malam akan dibakar saat anda tidur hingga tidak akan menjadi masalah.

**Tidak makan pagi**  
**jauh lebih baik**  
**dibanding tidak**  
**makan malam. Itu**  
**yang pertama ingin**  
**saya sampaikan**  
**pada anda.**

## Jendela Makan.

setelah menghentikan makan pagi, saya akan mengenalkan anda pada jendela makan.

### 1. Puasa dengan Membatasi waktu makan dengan makan apa saja tanpa memikirkan kalori.

Ingat hal ini bukan artinya anda tiba tiba menjadi rakus dan gila memakan semua. (banyak yang berpikir sehabis puasa boleh makan sebanyak banyaknya.. hal ini salah!! makanlah sewajarnya anda makan tiap harinya.) jangan pikirkan apa yang anda makan, makanlah seperti biasa anda makan. **OCD TIDAK AKAN MENGHASILKAN APAPUN APABILA ANDA MENJADI RAKUS SETELAH PUASA KECUALI ANDA DALAM FASE MEMBESARKAN BADAN ANDA.** (saya bahas masalah ini nanti) ITU JUGA BUKAN ARTINYA ANDA MENJADI RAKUS.

# Puasa disini artinya tidak ada asupan kalori apapun selama anda dalam masa puasa.

Namun, Ini artinya anda masih boleh minum air, teh atau **apapun yang tidak mengandung kalori.** Bahkan permen pun boleh asal tidak banyak. (yang rendah kalori hitungan 0.5 atau 0 kalori **BUAH TIDAK BOLEH,SUSU DSB TIDAK BOLEH**)

ada yang bertanya pada saya boleh tidak saat puasa saya minum susu? buah dsb? saya jawab.. boleh saja.. sama seperti boleh tidak saat tidur saya melele? boleh saja.... tapi akhirnya tidak menjadi tidur.. sama seperti puasa, apabila anda makan atau minum yang berkalori... puasa anda gagal.

## WAKTU PUASA

Waktu puasa yang saya berikan adalah 16 jam, 18 jam dan 20 jam. (waktu tidak makan)

Itu mengartikan waktu makan adalah 8 jam, 6 jam atau 4 jam. (jendela makan)

### **Apa artinya?**

Artinya anda boleh makan apa saja seperti biasa anda makan **(tidak menjadi rakus tiba tiba)** selama 8, 6 atau 4 jam dalam sehari (tanpa makan pagi setidaknya 3 jam setelah anda bangun)

Jadi kalau menggunakan 8 jam artinya anda mulai makan jam 12 sampai jam 8 malam. (Sehari 3 kali makan) atau kalau anda mulai jam 3 anda bisa makan sampai jam 12 malam... enak bukan?

Kalau anda mengambil waktu makan 6 jam maka kalau anda mulai makan jam 12 maka makan terakhir anda adalah di jam 7 malam. (Waktu mulai makan bebas terserah kebutuhan anda kapan memulainya)

Kalau anda mengambil 4 jam makan maka seandainya anda mulai makan jam 2 siang maka anda bisa makan hingga jam 6 malam.

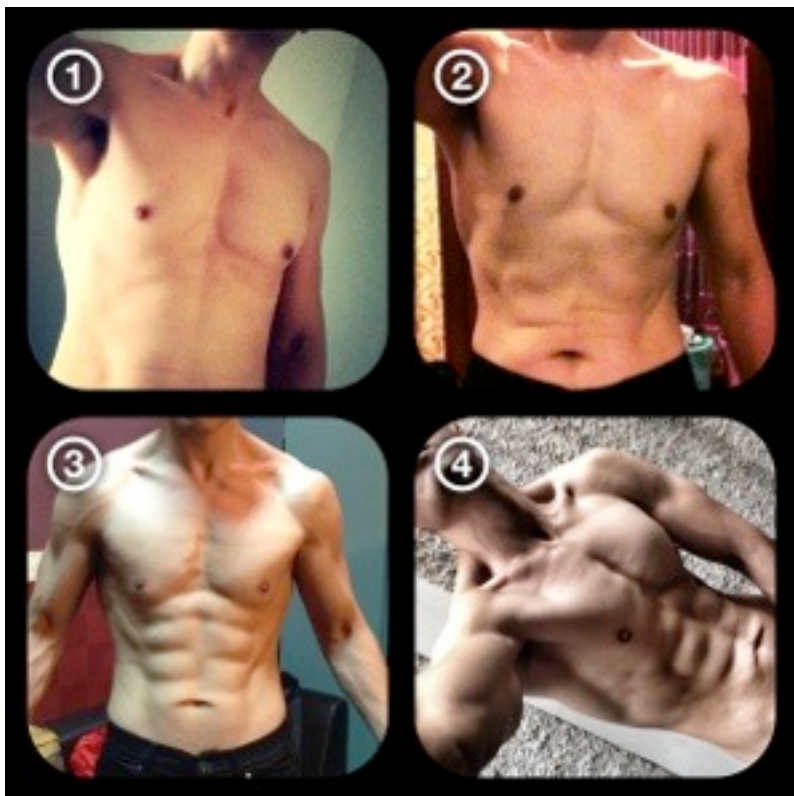
(jumlah berapa kali makan juga bebas selama anda merasa lapar tapi tidak menjadi rakus! ajaibnya adalah anda tidak akan merasa lapar)

Itu adalah jenis puasa pertama.

Dengan jenis ini anda bisa mengatur jam makan anda bila anda ada pesta makan malam atau lain sebagainya nanti.

Sangat flexibel.

**INGAT OCD AKAN GAGAL APABILA ANDA MENJADI RAKUS SAAT BUKA PUASA OCD**



## 2. Puasa 24 jam

ini yang kedua..

Terdengar menakutkan bukan? Yeap...

Artinya anda hanya makan sekali dalam sehari. Jam berapa saja, makan apa saja sebanyak apa saja. **(ingat bukan menjadi rakus dan bukan makan pagi dan selama puasa anda boleh minum apapun yang tidak berkalori juga)**

anggap lah anda mulai start makan hari rabu (hari tentative) jam 3 siang, makan sekali dan cukup mengenyangkan that's it! (minum bebas kapan saja selama tidak

berkalori)

Cukup makan sekali itu saja di hari rabu sampai keesokan harinya kamis di jam 3 siang lagi lalu masuk ke jendela makan.. (misalnya 4 jam maka silahkan makan di hari kamis dari jam 3 sampai jam 7 di hari itu)

Itu puasa 24 jam.

Mungkin terdengar menyeramkan, namun sebenarnya sangat gampang bila anda sudah menjalankannya.

Ingatkah anda pasti pernah hanya makan sekali sehari di hidup anda dan bisa bukan?

Pertanyaan yang biasa timbul adalah apakah tidak akan pusing, sakit kepala dan sebagainya? TIDAK bila anda terbiasa, mungkin di awal sekali anda belum terbiasa namun cobalah 2 kali maka semua itu akan hilang.

Bagaimana jika anda ada sakit maag? Gampang .. seperti iklan bulan ramadhan di TV, bukalah dengan obat maag cair. Maka dalam 3 kali coba, maag anda akan mengikuti pola anda.

**ingat, maag kebanyakan dari pikiran.. if your mind agree, it will be okay.**

# Penerapan Gabungan antara jendela makan dan puasa 24 jam.

Sederhana..

## 1. Jendela waktu makan.

Di minggu pertama anda harus mulai dengan makan 8 jam sehari tanpa sarapan (sangat amat mudah)

Di minggu kedua anda masuk ke 6 jam sehari...

Di minggu ke tiga dan seterusnya anda masuk ke 4 jam sehari.

Ingat anda bisa berhenti di 8 jam sehari seumur hidup anda atau di 6 jam kalau anda mau tanpa perlu lari ke 4 jam sehari namun hasil akan tidak maksimal..

anda akan membutuhkan waktu yang lama untuk menurunkan dan membentuk tubuh anda bila anda stuck di 8 jam atau 6 jam.

Saya pribadi masuk ke 4 jam sehari di minggu ke 2.

Lakukan ini selama lamanya bahkan seumur hidup anda kalau bisa.

Susah? Tidak! Separahnya anda akan stuck di 8 jam yang artinya anda hanya tidak sarapan saja. Anak kecil juga bisa.

Seandainya anda bisa masuk ke dalam 4 jam sehari, maka itu LUAR BIASA... selamat untuk anda.

Bahkan kadang anda boleh juga mengalternatifkan misalnya dalam seminggu anda membuka peluang untuk makan 8 jam di hari sabtu atau minggu saja selain itu hanya 4 jam.

Dan banyak lagi alternatif yang bisa anda buat.



intinya ini tidak terpaku dengan aturan. Hanya saja apabila anda bisa tetap di 4 jam maka ini akan menghasilkan hasil yang sangat luar biasa dalam waktu singkat.

## **2. Puasa 24 jam.**

Bila anda ingin hasil lebih baik dan cepat lagi maka dalam satu minggu anda harus mengambil 1 atau 2 hari (3 maksimal untuk saya) untuk puasa 24 jam.

Jangan takut, ini bukan artinya anda tidak makan sama sekali. Seperti saya katakan, Ingatkah anda pernah dalam hidup anda mengatakan 'wah saya hanya makan sekali hari ini' ingat? Pasti pernah.. dan bisa kan?

Misalnya anda makan jam 4 sore maka makan kembali besok mulai jam 4 sore lagi dan masuk ke pola jendela makan seperti di nomor 1 di atas tadi.

Sangat mudah.

**Kombinasikan kedua hal itu maka anda akan membentuk tubuh anda dalam waktu singkat!**

**bahkan diam pun tubuh anda akan berubah menjadi mesin pembakar lemak alami..**

# MY WAY

## Bagaimana saya melakukannya?

Ini adalah contoh program yang saya pribadi lakukan sejak awal dan menjadi kebiasaan.

1. minggu pertama saya coba 6 jam waktu makan. (8 jam Terlalu mudah untuk saya)
2. Minggu ke dua saya sudah masuk ke 4 jam waktu makan (pernah sekali kali gagal balik ke 6 jam namun segera balik ke 4 jam lagi seandainya gagal)
3. Minggu ke 3 saya memasukkan pola puasa 24 jam seminggu sekali dengan pola jendela makan 4 jam.
4. Minggu ke 4 hingga kini saya menggunakan pola puasa 24 jam sebanyak 2 kali seminggu dengan pola jendela makan 6 jam /4 jam seharinya.

Ingat bahwa hal ini sangatlah flexibel!

Kadang saya hanya hanya sekali puasa 24 jam dengan seminggu 6 jam pola jendela makan, kadang saya 2 kali puasa dengan 4 jam atau 8 jam jendela makan dan sebagainya..

## THATS HOW GREAT THIS THING IS!

Jelas tanpa harus saya terangkan anda sudah tahu kalau pola terbaik adalah 4 jam jendela makan dengan 2 atau 3 kali puasa 24 jam seminggu.

dengan begini artinya saya bisa menggunakan kedua hal itu dengan maksimal,

BUT no one perfect!!! And its okay.

Dalam waktu 45 hari sampai 2 bulan saya menjalankan ini, tubuh saya merasakan perbedaan yang sangat luar biasa. You can see the pictures.

Anw saya memiliki masalah dengan penyakit maag saya dan itu kini hilang. Awalnya saya selalu membuka makan dengan obat maag cair seminggu pertama and now its gone bahkan ketika saya puasa 24 jam tapi hal ini sudah kita bahas tadi.

## EAT PRAY AND LOVE>>

Mari kita bicara dahulu apa sih yang membuat otot berkembang dengan baik?

Suplemen kah?

Olah raga kah?

Apa?

Mari kita lihat ttg suplemen dahulu sebelumnya..

Satu satunya suplemen yang sudah terbukti secara riset adalah CREATINE. Yes thats all dan saya akan bahas tentang hal itu nanti secara mendalam. Sedangkan protein memang dibutuhkan oleh tubuh namun tidak sebanyak yang anda pikirkan. Banyak sekali yang mengatakan asupan protein akan membuat tubuh anda berotot dan itu tidak benar bila hanya memakan protein saja tanpa ada latihan otot.. sedangkan banyak yang mengatakan harus banyak protein bila mau membangun otot, well okay namun tidak sebanyak asupan yang anda pikirkan sama sekali. Makanan biasa yang kita makan sebenarnya sudah mengandung protein yang cukup banyak. Its okay bila anda ingin menambahnya dengan suplemen namun tidak berlebihan.

Intinya adalah jangan buang waktu memikirkan banyaknya protein dan suplemen lainnya sama sekali kecuali anda binaraga dan sekalian menggunakan steroid.

Ingat bahwa protein shake dan sebagainya juga merupakan asupan kalori yang bisa menggemukkan badan.. pernah tidak anda lihat di gym orang orang yang berbadan besar sekali tapi tak berbentuk? Seperti kotak badannya dan membawa puluhan jenis suplemen? Nah itulah mereka... sedangkan para binaraga yang menggunakan suplemen itu memang berhasil dikarenakan dalam hidupnya mereka menghitung kalori dan diet abis abisan makan nasi merdah an rebusan dada ayam tanpa rasa tiap hari dan suplemen... kalau itu yang anda mau.. silahkan. **Tinggalkan tulisan saya dan mulai mengikuti gaya hidup mereka.. for me? NO NO NO i want to eat free!**

# SUPLEMEN PROTEIN.. UNTUK OTOT... atau UNTUK JUALAN?

Mari kita bahas dahulu tentang Protein Shake yang banyak di jual sebagai menu utama di pusat kebugaran.

kalau anda pernah ikut Gym atau lain sebagainya anda pasti pernah di takut takuti seperti ini:

-sehabis angkat beban anda harus langsung masuk protein!!

-protein harus masuk setidaknya 2 kali jumlah berat badan anda..jadi kalau berat 70 maka protein harus 140 gram.

-telat masuk protein maka akan merusak otot dan tidak akan berkembang.

bahkan ada yang mengatakan kalau menggunakan cara saya maka otot akan hilang.. oh really? well mine is not!! OTOT akan hilang kalau tidak dipakai!!!!

lalu kita lihat dari siapa biasanya anda mendengar hal ini? kebanyakan dari pelatih atau dari orang yang menjual suplemen.. kadang mungkin dari binaraga yang badannya sangat besar.. yakin tidak pakai steroid?

Protein Shake suplemen memang membantu perkembangan otot.. itu kalau anda sama sekali tidak makan makanan biasa yang sudah mengandung protein di dalamnya.

jadi seandainya anda tidak ada makanan dan meminum protein shake, maka itu bagus.. tapi balik lagi seberapa banyak?

dan haruskah langsung setelah olahraga? haruskah 3 jam sekali protein masuk?

jawabannya adalah TIDAK!

let me explain:

## Lebih Banyak Protein Tidak Berarti Lebih Banyak Otot

Protein ini memang penting untuk membangun otot, tapi tidak berarti bahwa hanya makan lebih atau minum suplemen protein maka otot jadi lebih besar.

Jadi berapa banyak tubuh kita benar-benar membutuhkan Protein???

lihat penelitian atau cek di google, maka disarankan 0,8 gram per kilogram berat badan orang dewasa.

atau gampangnya saja, kurang lebih wanita membutuhkan setidaknya 46 gram protein per hari, dan pria membutuhkan setidaknya 56 gram protein per hari (untuk menghindari penyusutan otot).

Ini adalah jauh lebih rendah dari apa yang mungkin Anda dengar di luar sana dari banyak orang atau pakar nutrisi kebanyakan.

memang pastinya apabila anda lebih banyak olahraga maka jumlah yang disarankan tuk asupan protein akan meningkat.

Yang juga penting untuk diingat bahwa asupan kalori secara keseluruhan juga meningkat dengan tingkat aktivitas. Jadi pada intinya, kalau anda semakin banyak beraktivitas maka jumlah semuanya di dalam kalori dibutuhkan lebih banyak.. logika kan?

## PROTEIN ON OCD

Protein hanya di serap sekitar 30 gram tiap anda makan, lalu bagaimana dengan OCD, puasa lalu makan.. Apakah kita akan kehilangan semua otot kita ketika kita puasa dan hanya makan 2 atau 3 kali atau bahkan sekali? jelas TIDAK. tubuh kita lebih pintar dari itu.. dia akan menggunakan cadangan lemak dan protein untuk membangun otot kita.

lalu bagaimana teori anda butuh makan 5 sampai 6 kali sehari tuk menjaga kadar protein anda? ya benar kalau anda mendengarkan perusahaan suplemen akan

mencintai kita semua untuk yang membuat kita percaya bahwa kita membutuhkan protein whey 20 gram setiap 2-3 jam.

pada kenyataannya mungkin tubuh bekerja lebih baik ketika protein disajikan di waktu yang acak.

kutipan dari Dr Eades pada komentari blog-nya : <http://www.proteinpower.com/drmike/>

“Saya tidak berpikir protein akan mempengaruhi massa otot sama sekali. Jika Anda pergi tanpa makanan untuk jangka waktu yang panjang, katakanlah, beberapa hari, sistem metabolisme Anda memang akan mengambil massa otot Anda untuk mengubah protein yang disimpan di sana ke dalam glukosa yang Anda butuhkan untuk menjaga gula darah Anda normal. TAPI Ini tidak terjadi dalam jangka pendek dan puasa bukanlah menahan makan sehari-hari”

malah ini akan bagus untuk membuang lemak anda karena otot akan mendaur ulang protein sampah yang berasal dari lemak anda!

## **Protein berkala untuk membuat otot Lebih Baik?**

Berikut lain pandangan menarik tentang bagaimana tubuh sebenarnya dapat menggunakan protein dalam makanan saat puasa dan hanya makan sekali atau dua kali vs makan sering.

sebuah penelitian, 15 wanita lansia (usia rata-rata: 68 y) diberi makan selama 14 hari 7 orang, diberikan 80% dari asupan protein harian sebanyak 1200 kalori, dan 8 orang sisanya di berikan dengan jangka waktu per 3 jam, di mana asupan protein harian yang sama tersebar di 4 kali makan.

Hasilnya adalah Keseimbangan Nitrogen lebih positif dengan sekali makan dibandingkan dengan makan sering. Tingkat balik protein pembentuk otot juga lebih tinggi dibandingkan kelompok makan sering.

( Amerika Journal of Clinical Nutrition, Vol. 69, No 6, 1202-1208, Juni 1999)

Jadi di grup ini tampaknya bahwa makan sekali atau jarang itu benar-benar meningkatkan keseimbangan nitrogen, omset protein dan sintesis protein ... bila dibandingkan dengan makan sering. Singkatnya ... mereka menjadi lebih responsif anabolik (keadaan membangun otot).

# Minum Protein langsung setelah latihan membuat otot!! anda yakin??

(seperti yang kita dengar bahwa makan tepat setelah latihan meningkatkan sintesis protein yang membangun otot)

penting untuk mengetahui bahwa tubuh Anda bekerja dalam jangka panjang dan tidak menit demi menit. Dengan itu dalam pikiran, kita jangan mengabaikan gambaran keseluruhan yang lebih besar pada pemulihan otot..

otot kita tidak dibangun dalam waktu sejam setelah latihan!! otot kita dibangun bisa dalam 24-48 jam setelah latihan, dan selama ada asupan saat kapanpun maka otot akan dibangun.

**“even in a fed state, protein and carbohydrate supplementation stimulates muscle protein synthesis during exercise. Ingestion of protein with carbohydrate during and immediately after exercise improves whole-body protein synthesis but does not further augment muscle protein synthesis rates during 9 h of subsequent overnight recovery.”**

**Source: Coingestion of Carbohydrate and Protein Hydrolysate Stimulates Muscle Protein Synthesis during Exercise in Young Men, with No Further Increase during Subsequent Overnight Recovery; Journal of Nutrition, doi:10.3945/jn.108.092924**

Penelitian mengatakan bahwa tidak akan ada efek membangun otot tambahan dalam asupan protein langsung setelah latihan....

mungkin saja anda butuh asupan langsung apabila anda seorang binaraga.. tapi saya bukan dan saya pikir anda bukan lalu mengapa mengikuti gaya binaraga yang hanya makan nasi merah dan dada ayam tanpa rasa dan membawa susu kemana mana???

# GUNA Protein SEBENARNYA

Banyak orang menggunakan lebih tinggi asupan protein ketika mereka takut akan hilangnya otot. faktanya anda butuh semua jenis kalori untuk membangun otot termasuk lemak.

mengapa dengan banyak Protein mereka mengatakan akan lebih mudah kurus? karena protein akan membantu Anda merasa lebih kenyang dan menyetop anda untuk makan berlebihan.

Ingat!! Jumlah protein yang Anda benar-benar perlukan untuk membangun otot lebih rendah daripada yang Anda pikirkan, tetapi Anda masih harus mendapatkan cukup kalori dari makanan anda, itu saja.

saya tidak membayangkan bagaimana nikmatnya hidup anda apabila memikirkan jumlah protein setiap harinya saat makan....hahaha atau menghitung kalori anda saat makan nanti.. menghitung kalori sangat baik namun tidaklah menjadi sebuah keharusan sama sekali apabila anda makan sesuai dengan kebutuhan anda di dalam OCD.

OCD tidak akan membuat otot Anda pergi, tapi pada kenyataannya akan benar-benar memanfaatkan lebih banyak sumber internal (asam amino) seperti enzim dan protein yang tidak terpakai di lemak.

Binaragawan memberitahu Anda untuk makan 300 gram + protein sehari dan latihan 5x seminggu ..... well, tanyakan jenis obat lain apa yang mereka gunakan? hampir semua binaraga **(tidak semua)** yang saya kenal menawarkan saya menggunakan steroid atau prohormone.. GOD.. ya jelas saja mereka membutuhkan banyak protein!

Intinya, bahwa apakah Anda makan dalam 1, 2 atau 3 kali porsi dalam waktu singkat di dalam jendela makan yang daya berikan, atau 6 porsi kecil dalam satu hari full ..... tubuh anda tidak pusing bagaimana yang terbaik untuk membangun otot. Dalam jangka panjang, hasilnya sama asalkan jumlah total protein dipertahankan konstan tiap harinya....

tapi balik lagi ini adalah apa yang saya percayai berdasarkan berbagai riset, maka apabila anda ingin membuang uang anda untuk susu protein sebanyak banyaknya.. itu uang anda... so its up to you.....



## How about me?

saya jujur menggunakan **Protein shakes jenis Whey** sehari satu gelas untuk asupan makanan saya dan membangun otot saya. thats it not more than that yang kira kira adalah 30 gram protein. akan tetapi itu saya lakukan karena kadang saya sulit untuk mencari makanan dalam keseharian saya dan protein shake gampang untuk memenuhi asupan protein saya, itu saja.

selain protein saya juga menggunakan Creatine yang saya konsumsi sebelum dan sesudah latihan sebanyak 5-10 gram (**Creatine boleh saat puasa**) salah satu suplemen yang terbukti untuk meningkatkan kekuatan dan massa otot dalam jangka panjang adalah creatine monohydrate. Dan, karena creatine tidak dimetabolisme untuk energi dan tidak meningkatkan kadar insulin, mengambil creatine pada hari-hari puasa Anda is okay.

note: dalam 1 bulan ini saya sama sekali tidak menggunakan apapun baik itu protein shake ataupun creatine dan tidak mengalami kemunduran apapun.

Ladies and Gentlemen...  
introducing, THE GREAT

# HGH

## Human Growth Hormon

Lalu apa yang benar benar bisa membuat dan membentuk otot anda? Apa yang bahkan bisa membuat tubuh anda berkembang pesat? Bahkan mungkin menjadi lebih tinggi bila anda masih di bawah 20 tahunan?

HGH...

Yes Human Growth Hormon.

Apa itu?

Hormon pertumbuhan manusia adalah sebuah hormon yang di produksi oleh otak anda yang BISA mengembalikan jam internal tubuh Anda, membantu Anda dengan cepat membangun otot, membuang lemak, dan meningkatkan libido, sambil mengirim tingkat energi yang luar biasa dan hebatnya .. **MEMBUAT ANDA MUDA KEMBALI!!!**.

### **DARI MANA HGH DATANG?**

Tubuh secara alami memproduksi hormon pertumbuhan (HGH atau hanya GH) di kelenjar hipofisis, dan, seperti namanya, ia bertanggung jawab untuk pertumbuhan sel dan regenerasi. Meningkatkan massa otot dan kepadatan tulang tidak mungkin tanpa GH, tetapi juga memainkan peran utama dalam menjaga kesehatan semua

jaringan manusia, termasuk dari otak dan organ vital lainnya. Ketika dilepaskan, GH tetap aktif dalam aliran darah hanya beberapa menit, tapi ini cukup waktu untuk hati untuk mengubahnya menjadi faktor pertumbuhan, yang paling penting dari yang BERUPA INSULIN seperti growth factor-1, atau IGF-1, yang menawarkan sejumlah properti anabolik.

## **Bagaimana untuk mendapatkan HGH secara banyak dalam tubuh?**

Ada beberapa cara, ini adalah beberapa diantaranya:

1. Tidur 8-10 jam sehari (yang mana tidak bisa saya lakukan) itupun kadar HGH akan menurun ketika anda berusia diatas 25 tahun.. dan tidak semua manusia memiliki kadar HGH yang sama ketika dilepaskan saat tidur.

2. Memasukkan HGH buatan (suntik HGH buatan ke tubuh anda, banyak juga suplemen lain yang mengatakan mengandung HGH dan itu tidak benar. Mengapa? Krn HGH tidak bisa dicerna di perut anda)

3. Puasa...

Penelitian terbaru menegaskan tentang efek puasa pada hormon pertumbuhan manusia (HGH), metabolisme protein. HGH bekerja untuk melindungi otot dan keseimbangan metabolik, respon dipicu dan dipercepat dengan berpuasa. Selama periode 18-24 jam puasa, HGH meningkat rata-rata 1.300 persen pada wanita, dan hampir 2.000 persen pada pria.

## **2000% HGH NAIK SAAT PUASA!!!!!!!**

Mari sekali lagi kita lihat kegunaan puasa dari sudut penelitian:

Puasa diteliti dapat untuk mengurangi faktor risiko jantung seperti trigliserida, berat badan, dan kadar gula darah Murray, UT (4/03/11) -

Puasa telah lama dikaitkan dengan ritual keagamaan, diet, dan protes politik atau demo namun Sekarang bukti baru dari para peneliti jantung di Intermountain Medical Center Heart Institute menunjukkan bahwa puasa rutin juga baik untuk kesehatan Anda, dan hati Anda.

Saat ini, ahli jantung penelitian di Intermountain Medical Center Heart Institute melaporkan bahwa puasa tidak hanya menurunkan risiko seseorang dari penyakit arteri koroner dan diabetes, tetapi juga menyebabkan perubahan signifikan dalam

kadar kolesterol darah seseorang. Diabetes dan kolesterol tinggi adalah faktor risiko untuk penyakit jantung koroner.

bahkan ahli jantung penelitian di Intermountain Medical Center Heart Institute melaporkan bahwa puasa tidak hanya menurunkan risiko seseorang dari penyakit arteri koroner dan diabetes, tetapi juga menyebabkan perubahan signifikan dalam kadar kolesterol darah seseorang. Diabetes dan kolesterol tinggi diketahui faktor risiko untuk penyakit jantung koroner.

Penemuan ini memperluas sebuah penelitian dari tahun 2007 Intermountain Healthcare penelitian yang mengungkapkan hubungan antara puasa dan mengurangi risiko penyakit jantung koroner, penyebab utama kematian di kalangan pria dan wanita di Amerika. Dalam penelitian baru, puasa juga ditemukan untuk mengurangi faktor risiko jantung lainnya, seperti trigliserida, berat badan, dan kadar gula darah.

Penemuan ini dipresentasikan di sesi ilmiah tahunan American College of Cardiology di New Orleans.

"Penemuan baru ini menunjukkan bahwa penemuan kita bukanlah peristiwa kebetulan," kata Dr Benjamin D. Horne, PhD, MPH, direktur kardiovaskular dan epidemiologi genetik di Intermountain Medical Center Heart Institute, dan peneliti utama studi tersebut.

Berbeda dengan penelitian sebelumnya oleh tim, penelitian baru ini mencatat reaksi dalam mekanisme biologis tubuh selama periode puasa.

Low-density lipoprotein kolesterol peserta (LDL-C, kolesterol "buruk") dan high-density lipoprotein kolesterol (HDL-C, kolesterol "baik") keduanya meningkat (sebesar 14 persen dan 6 persen, masing-masing) mereka meningkatkan kolesterol total - dan membuat para peneliti terkejut. (JANGAN KHAWATIR NANTI AKAN SAYA BAHAS TTG INI)

"Puasa menyebabkan kelaparan atau stres. Sebagai tanggapan, tubuh melepaskan lebih banyak kolesterol, memungkinkan untuk memanfaatkan lemak sebagai sumber bahan bakar, bukan glukosa. Ini mengurangi jumlah sel-sel lemak dalam tubuh," kata Dr Horne. "Hal ini penting karena semakin sedikit sel-sel lemak dalam tubuh maka semakin kecil kemungkinan akan mengalami resistensi insulin, atau diabetes." **saya akan bahas nanti bahwa kadar kolesterol ternyata tidak berpengaruh pada penyakit jantung.**

Studi terbaru ini juga menegaskan temuan sebelumnya tentang efek puasa terhadap hormon pertumbuhan manusia (HGH), protein metabolisme. HGH bekerja untuk melindungi otot dan keseimbangan metabolik, respon dipicu dan dipercepat dengan

berpuasa. Selama masa puasa 18-24 jam, HGH meningkat rata-rata 1.300 persen pada wanita, dan hampir 2.000 persen pada pria.

Dalam percobaan ini terbaru, peneliti melakukan dua studi puasa lebih dari 200 orang - baik pasien dan relawan sehat - yang direkrut di Intermountain Medical Center. A 2011 uji klinis kedua diikuti lain 30 pasien yang hanya minum air dan tidak makan apa-apa lagi selama 24 jam.

Mereka Tes darah dan pengukuran fisik diambil dari semua untuk mengevaluasi faktor risiko jantung, penanda risiko metabolik, dan parameter kesehatan umum lainnya. Dan hasilnya luar biasa. HGH naik dan semua fungsi tubuh membaik.

So basically by fasting you will have more HGH means more MUSCLE. Tapi itu Kalau puasa nya benar caranya.

**jadi intinya adalah pembentukan otot saya menggunakan HGH saya yang di boost**

**sebanyak 2000 percent... thats the secret!**

#### **KESIMPULAN:**

**1. OCD merupakan salah satu strategi gaya hidup sehat yang paling mudah dan terbukti untuk dilakukan siapa saja. (sehat dan tidak mengalami gangguan tertentu atau kehamilan dsb)**

**2. Penelitian menunjukkan bahwa puasa dapat membantu mencegah penyakit jantung, kanker, diabetes dan banyak penyakit dan gangguan yang kita lihat sekarang.**

**3. Nenek moyang kita mengikuti gaya hidup puasa ini selama ribuan tahun, yang berarti, kita diciptakan untuk hal ini.**

**4. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa puasa menaikkan HGH pada wanita hingga 1.300% dan pada pria hingga 2000%!**

**5. Ini mengoptimalkan tingkat energi dan metabolisme tubuh Anda menjadi "pembakar lemak" sehingga Anda dapat menurunkan berat badan melalui normalisasi insulin dan leptin.**

6. OCD benar-benar dapat membantu Anda mendapatkan massa otot tanpa anda mengalami kerusakan otot seperti banyak kata orang.
7. OCD hanya bisa bekerja dengan baik apabila anda tidak menjadi rakus dan Tidak memakan makanan sebanyak banyaknya ketika selesai puasa, dan harus diikuti dengan olahraga untuk hasil yang maksimal.
8. Makan makanan sehat di dalam OCD sangatlah baik dan bagus apabila anda memiliki pilihan makanan anda, makan lah makanan yang sehat di dalam jendela tersebut. kurangi karbohidrat dan gula.

## KAPAN WAKTU BEROLAHRAGA?

Olahraga di lakukan di pagi hari atau di saat puasa sebelum makanan masuk! makanan artinya apa saja yang anda masukkan dalam mulut anda lalu anda makan. kecuali sama sekali tidak ber kalori.

Banyak yang mengatakan bahwa jangan berolahraga dalam keadaan perut kosong karena otot anda akan kemakan, anda tidak akan kuat, anda akan sakit dan lain sebagainya... well NO!

### **Ini adalah penelitiannya:**

*One of the key benefits of exercise and fasting is they both increase insulin sensitivity, and insulin sensitivity is an independent predictor of future mortality. But they work in different, complementary ways. Exercise for example, particularly short burst of HIT (High intensity training) depletes the glycogen stores in the muscles, while Intermittent Fasting (IF) depletes the glycogen stores in the liver.*

Intinya adalah dalam keadaan puasa dan anda berolahraga mengangkat beban maka HGH anda akan naik!! Jangan khawatir otot anda akan kemakan seperti kata orang orang.. tubuh kita lebih pintar dari itu dia akan mengambil cadangan lemak kita untuk makanan energi kita dan membakar lemak 4 kali lebih cepat! (Mungkin

memang benar otot akan kemakan apabila kadar lemak tubuh anda sudah sangat minim seperti para binaraga atau dibawah 7%, tapi berapa kadar lemak tubuh anda? biasanya 20 % keatas untuk ukuran normal.. saat saya menuliskan ini kadar lemak saya sudah antara 9%-12%)

here is the best part! Karena HGH anda naik maka latihan beban sederhana akan membuat tubuh anda cepat berotot.

Tapi banyak sekali yang mengatakan jangan olahraga dengan perut kosong...

Oh ya?

Coba anda renang dengan perut kenyang.. maka anda akan kram..

Lihatlah binatang seperti kucing atau anjing jalanan yang tidak dipelihara.. mereka berburu makanan di jalan.. dengan perut kosong, makan mungkin sehari sekali kalau dapat buruannya.. dan bandingkan dengan kucing peliharaan atau anjing peliharaan yang makan 3 kali sehari di rumah... mereka menjadi gemuk dan cepat mati....

Olahraga sebelum makan sangatlah baik!!!!

Dan bahkan mungkin ada manfaat untuk melakukannya.

Banyak literatur tentang hal ini di luar sana, dengan sebagian besar itu mempelajari tentang Muslim selama bulan Ramadhan dan mendapatkan hasil campuran positif dan negatif, kebanyakan hasil kadang negatif.

Tapi bulan Ramadhan beda dengan puasa ini, di bulan suci Ramadhan kita membatasi makanan siang hari dan asupan air selama puasa. Dan anda bisa dehidrasi bila memaksakan diri berolahraga.

Dalam puasa ini anda masih boleh minum air, hingga anda tidak akan dehidrasi sama sekali.

Kedua, karena makan dan minum terbatas pada pra-fajar dan jam sore itu artinya sering berarti anda kurang tidur. Sedangkan di puasa ini anda bisa tidur dengan baik.

Tapi apabila anda cukup tidur dan air masih masuk maka olahraga di saat puasa akan menghasilkan hal yang sangat berbeda!!

## **1. Peningkatan Sensitivitas Insulin..**

Puasa ini meningkatkan sensitivitas insulin, Sebuah penelitian baru menemukan bahwa efek ini akan meningkat bila dikombinasikan dengan olahraga .

Pada akhir penelitian, subyek yang berpuasa memiliki bobot tubuh lebih rendah

(satu-satunya kelompok tidak menambah berat badan), toleransi glukosa tubuh yang lebih baik, dan meningkatkan sensitivitas insulin. Selain itu, hanya pelatihan berpuasa secara signifikan meningkatkan adaptasi otot untuk pelatihan.

## **2. Peningkatan Pemulihan dari Latihan Ketahanan**

meningkatkan pemulihan pasca-latihan, mempertahankan massa tubuh tanpa lemak, menurunkan massa lemak, dan kinerja dipertahankan.

Studi lain menunjukkan bahwa latihan ketahanan berpuasa cepat dapat mengaktifkan kembali terjemahan protein otot berasal dari lemak tubuh anda!

## **3. Peningkatan Pemulihan dari Latihan Beban**

Sebuah studi thn 2009 menemukan bahwa subyek yang mengangkat beban dalam keadaan berpuasa mendapatkan "respon anabolik intramyocellular" (indikator) pertumbuhan otot – dalam keadaan puasa dua kali lipat dibandingkan dengan mereka yang makan sebelum latihan! (di grup yang sama). Dengan kata lain, puasa membantu pertumbuhan otot pasca latihan.

Puasa memang tidak langsung memberi anda kekuatan super. Namun bisa mempertahankan kinerja sambil menikmati manfaat metabolik, seperti peningkatan pemulihan, naiknya kadar glikogen yang lebih tinggi, sensitivitas insulin yang lebih baik, dan respon otot ditingkatkan untuk berolahraga.



Intinya adalah bahwa pelatihan dalam keadaan berpuasa tidak akan membunuh Anda, tidak akan makan otot Anda, dan mungkin bahkan meningkatkan adaptasi untuk berolahraga dengan memaksa Anda untuk melatih di keadaan "kurang optimal"

Hey.. bukankah orang-orang Afrika yang kurang makan jaman dahulu saat perbudakan kini memiliki genetic baik? bagaimana bisa genetic tubuhnya lebih bagus dibandingkan kita? Sejak dulu mereka adalah budak yang kurang makan namun bekerja....

Pikiran kata kata saya.

Ingat!!!

**Keberhasilan pelatihan Anda, apakah itu mengangkat benda berat, berjalan, berlari, mendayung, bersepeda, atau memanjat, tidak sepenuhnya tergantung pada keadaan fisik Anda, Jumlah glikogen di otot dan hati, mobilitas jaringan Anda, ukuran struktural sel otot Anda, distribusi jenis serat dalam sel-sel otot, ini adalah semua materi dan membantu memutuskan seberapa kuatnya anda.**

**Sama pentingnya adalah pola pikir Anda, pendekatan pribadi Anda untuk pelatihan berpuasa.**

**Sugesti...** kalau anda pikir tidak bisa atau lemas... anda akan lemas.. pernah dengar cerita orang dikejar anjing dan bisa loncat pagar tinggi? Sama dengan ini!!!  
**MIND SET**

Saya mencoba hal ini pada asisten saya, mengajaknya berlatih di keadaan perut kosong dan dia tidak kuat latihan... lemas dan lemah, esoknya dalam keadaan puasa juga, saya memberinya sebuah pil obat dan mengatakan ini adalah suplemen untuk meningkatkan kadar gula tubuh anda dan energy, sejam setelahnya dalam perut kosong ia merasa kuat dan bisa latihan..

Pil apa yang saya berikan? Isinya sagu.. ya sagu!! Dari dapur saya masukkan ke dalam satu pil kecil!!!!

Lihat apa yang terjadi? Obat placebo!!!! Suplemen placebo!!!!

Dan dia merasa kuat!!!!

**YOU CAN WHEN YOU BELIEVE YOU CAN!**

**percaya tidak, dan silahkan coba setelah seminggu anda OCD maka kekuatan anda di angkat beban akan bertambah hingga 75% dalam angkatan anda. itu yang**

terjadi di dalam diri saya.. sebelum makan dan di dalam jam puasa angkatan saya naik pesat!

## CARDIO? I DONT.

*(This is my way and my thinking.. you dont have to agree or argue coz i really dont care)*

beberapa hari yang lalu saya melihat di tempat gym saya seorang wanita obesitas yang parah, mungkin beratnya 100 kilo lebih.. dan dia sedang lari di treadmill...

pertanyaan saya sampai kapan dia mau lari di sana?

Coba dia perhatikan lebih baik mesin itu yang mengatakan bahwa pembakaran lemak di treadmill akan mulai ketika denyut jantungnya mencapai 122 nah... berapa lama dia bisa bertahan disana???

Bisakah Cardio (namanya saja cardio artinya jantung) membakar lemak? BISA tapi hanya saat anda berada di sana saat anda lari dan lama kelamaan tubuh anda akan terbiasa dan mulai membakar otot juga.

Sedangkan mengangkat beban akan merusak otot anda (bukan angkatan kuat 20 kali itu sama saja cardio, angkat yang berat sampai anda fail atau tidak kuat)

Dan otot yang rusak akan membakar lemak anda 24 jam lamanya!!!! WOW!

Ingin bakar otot? Lupakan cardio!! Atau kalau pun mau maka lakukan Cardio setelah anda angkat beban!!!!

Ini adalah sebuah contoh tulisan saya yang mengundang banyak kontroversi.. silahkan anda baca:

## 6 PACKS TANPA SIT UP

Ini adalah hal yang akan mengejutkan banyak orang akan kebenaran dalam pembentukan otot perut..

Lupakan olahraga atau sit up atau semua hal yang selama ini anda percaya akan membentuk perut anda..

### **They are all bullshit...**

Tahukah anda banyak orang yang memiliki perut 6 packs di gym yang selalu akan berbohong pada anda apabila anda bertanya bagaimana mereka bisa seperti itu?

Siapa ya tidak ingin memiliki perut bagus? Baik itu pria ataupun wanita?

Ini adalah mimpi semua pria di semua usia dan imajinasi semua wanita pada semua pria. Yes.. **please stop lying to your self by saying you dont..**

Sayangnya ini adalah hal yang paling sulit untuk di dapat untuk Pembentukan nya.. membentuk otot tangan atau dada dan lainnya bisa sangat mudah.. membentuk otot perut? Now thats another story..

Sejak kecil saya termasuk orang yang lahir dengan genetika yang sangat jelek, saya endomorph yang artinya... lahir gemuk.... hidup gemuk.... mungkin akan mati gemuk.. dan bayangkan bagaimana saya sangat iri pada mereka yang lahir dengan genetika bagus... I hate them....

No.. I actually envy them.

Setiap saya olahraga atau ke gym saya melihat mereka yang muda usianya dan bagus badannya dan mulai menyalahkan genetik yang saya miliki.. dan saya berpikir mungkin latihan seperti sit up atau cardio di treadmill akan membentuk otot perut saya dan saya mulai sit up 100 kali sehari.. dan perut saya semakin membesar... YA semakin membesar dengan sit up.... SIT UP HANYA AKAN MEMBESARKAN PERUT ANDA! bayangkan sebuah balon.. apapun yang anda isi pada sebuah balon baik itu air, udara atau apapun akan membuat balon itu menjadi semakin besar.. begitu juga dengan perut anda... mengisinya dengan otot? Akan membuat perut anda menjadi semakin tambun....

So I STOP and NEVER DO SIT UP anymore... and thats when I built my 6 abs for the first time at my 37 years old ages.

So how u ask me...

**1. Lupakan olahraga perut seperti sit up atau cardio dan treadmill.**

**2. Lupakan alat info commercial seperti sabuk getar atau apapun itu yang mengiklankan akan membuat anda langsing.. yang di buang adalah air.. lemak anda tidak akan hilang hanya dengan di getar2... come on, you are smarter than that !!!!!!!**

**3. Lupakan obat pelangsing atau teh pelangsing atau salep pelangsing dan janji janji lainnya.... (sebagian besar dari mereka hanya akan membuat anda sakit.) There are no magic pills... itu mengapa semua produk diet selalu ada peringatan kecil yang bertuliskan: harus disertai diet teratur dan olahraga.... oh come on.... bukankah kalau diet teratur dan olahraga maka anda tidak perlu obat lagi ya?**

**4. Lupakan membeli makanan dengan tulisan NO FAT atau Zero Fat atau Low Fat.... faktanya adalah kita butuh fat... dan fat bukan musuh kita dalam makanan! a right fat can actually make u slim!**

So how can I get six pack?

1. Teori nya mudah..semua orang baik pria atau wanita memiliki otot di perutnya.. apabila tidak maka mereka tidak akan bisa berdiri atau duduk.. bayangkan perut tanpa otot. ?.. jadi semua orang memiliki 6 packs. Yang harus anda lakukan adalah membuang lemak yang menutupinya. Dan itu BUKAN DENGAN OLAHRAGA PERUT.. 10000000 kali sit up sehari hanya akan membuat perut anda semakin besar!

2. Perut dibuat di MULUT bukan di GYM!!

Tidak ada satu olahraga pun yang akan mebuat perut anda menjadi 6 packs.. betul mereka akan mengencangkan.... kalau keadaan anda sudah 6 packs.. tapi kalau belum maka yang terjadi adalah membuat lapisan otot di dalam lemak... apa yang terjadi? Ya.. anda semakin gemuk. anda mau sit up? TUNGGU SAMPAI LEMAK ANDA DI BAWAH 15%.

3. Berapa kali jadi saya harus latihan sit up atau otot perut lainnya? TIDAK PERLU.. anda sudah melatih otot anda tiap hari dengan anda duduk atau berdiri dan bahkan berjalan... otot perut adalah otot yang secara tidak sengaja anda latih tiap hari...jadi lupakan melatih otot perut anda lagi.. yang ada hanyalah kram... atau seperti yang saya katakan di atas apabila anda mau sit up tunggu hingga kadar lemak anda di bawah 15% maka mungkin sit up bisa mempertebal otot perut anda.. itupun kalau

perlu.. buat saya mungkin saya sit up bisa dihitung oleh jari banyaknya dalam setahun.

4. Okay... here take this... satu satunya cara mendapatkan 6 packs adalah... menurunkan kadar lemak TUBUH anda ya TUBUH!! bukan lemak perut tapi tubuh! turunkan hingga di bawah 12 % .... dan itu BUKAN dengan CARDIO... (namanya saja cardio..... Untuk jantung bukan untuk buang lemak) angkat beban akan membuang lemak anda dalam 24 jam bahkan dalam keadaan anda tidur!!! (weight lifting VS cardio but thats another story.. oh satu lagi banyak yg bilang saya tidak mau angkat beban takut besar.. ANDA PIKIR GAMPANG JADI BESAR dan BEROTOT? ya anda angkat beban tambah besar (GEMUK) karena stlh nya anda MAKAN BANYAK!! dan banyak wanita takut berotot besar... come on... WANITA TIDAK BISA BESAR DGN WEIGHT LIFTING! they simply dont have testoterone.. wanita wanita berotot yang anda lihat di majalah adalah hasil suntikan steroid! Anda tidak akan menjadi besar apabila anda mengikuti diet OCD saya!! alasan demi alasan tuk menutupi kemalasan.

5. Makanan... ya makanan dan jumlah kalori yang masuk ke dalam tubuh anda... kalau sehari misalnya anda membakar 1500 kalori (ada cara penghitungannya) tapi anda memasukkan 2000 kalori baik itu semua makanan bersih atau hanya apel dan pisang.... ANDA TETAP AKAN MENIMBUN LEMAK SETIAP HARINYA!!! sebaliknya kalau anda makan makanan kotor atau yang anda anggap berlemak tapi jumlah total di bawah pembakaran kalori anda... maka makan apapun anda akan membakar lemak anda tiap harinya.. jadi makanan bersih atau kotor tidak masalah selama kalori terjaga (tapi lupakan ini semua, jalankan OCD sudah cukup!)

6. berhenti BANGGA mem-foto makanan anda lalu menaruhnya di sosial media....

why? U want to show ppl that you are a pig or what? Hobi Foto makanan? Tidak masalah... tapi tambahkan jumlah kalori di bawahnya... that make u lost fast believe it or not... penelitian mengatakan orang yang menaruh jumlah kalori pada foto makananya akan menurunkan berat badannya secara signifikan... WOW.

Saya sendiri menggunakan cara latihan beban pribadi yang berbeda dengan orang lain (another monk's secrets) yang membuat perkembangan otot 4 kali lipat dibanding latihan biasa. 15 - 20 menit di gym seminggu 3 kali tanpa cardio tanpa sit up.

## MONK'S SECRET ON MUSCLE BUILDING.

mungkin anda akan mulai dengan bertanya apakah para Shaolin kuno itu berotot?

jawabnya sederhana, sebagian iya dan sebagian tidak, percaya atau tidak mereka dilatih berbeda untuk tujuan yang berbeda pula dengan jurus Kungfu atau beladiri yang berbeda pula.. contoh jurus macan membutuhkan otot maka merka dilatih untuk pembentukan otot. sedangkan jurus bangau tidak membutuhkan otot melainkan kecepatan maka mereka dibuat cepat dan kering dengan otot kecil yang matang.

### **Breathing Technic (Teknik Pernapasan)**

*Breathing Increases Muscle! Breathing is the oxygenation process to all of the cells in your body. With the supply of oxygen to the brain this increases the muscles in your body.*

Teknik pernapasan perut 5 menit sebelum latihan. tahukah anda bedanya bernapas dengan perut dan bernapas dengan dada? ingatkah anda bahwa anak kecil atau bayi yang pernah anda lihat apabila tidur diam dan bernapas maka perutnya aan membesar dan mengecil?

itu dikarenakan merka bernapas menggunakan otot perutnya bukan dadanya, namun entah mengapa seiring dengan membesarnya usia kita lalu kita mengubahnya menjadi pola napas dada.. mungkin karena kita malu bila perut kita besar maka secara tidak saadar kita menyembunyikannya dengan mengecilkan perut kita saat kita bernapas.. YA SEPERTI YANG ANDA LAKUKAN SEKARANG INI.

Deep breathing menyediakan sel-sel tubuh Anda dengan oksigen, yang membantu Anda menyerap nutrisi. Hal ini juga merangsang sistem limfatik Anda untuk membuang racun. Jika napas Anda dangkal, juga dikenal sebagai pernapasan dada, sel-sel Anda menerima kurang nutrisi dan sistem getah bening Anda mungkin lebih lamban, yang keduanya dapat menyebabkan penambahan berat badan.

tapi intinya adalah mereka melakukan meditasi ringan sebelum mereka berolahraga apapun.

## Here is how:

### 1. before work out

pejamkan mata anda tarik napas melalui perut anda dan bukan dada anda perlahan lahan, jadikanlah satu tarikan napas 20 detik, tahan napas anda 10 detik kemudian lepaskan perlahan lahan pula, jadi kira kira satu tarikan dan buangan napas anda adalah 1 menit per napas!

lakukan hal ini 5 menit sebelum anda mengangkat beban di gym.. lihat perbedaannya!!

### 2. on work out.

coba saat ini and tarik napas anda dalam lalu tahan dan kencangkan otot2 tubuh anda.. bagus tahan... rasakan sensasi kencangnya, kini perlahan lahan sembari tetap mengencangkan otot anda, lepaskan napas anda.... apa yang terjadi? otot andapun akan mengendur...

jadi hal ini digunakan mereka saat mengangkat beban..

tarik napas anda, tahan angkat beban anda selama 3 detik gerakan pelan, tahan beban anda beberapa detik lalu lepaskan napas anda dan perlahan lahan turunkan beban anda..

*Proper Breathing assists in Weight Control. If you are overweight, the extra oxygen burns up the excess fat more efficiently. If you are underweight, the extra oxygen feeds the starving tissues and glands.*

## **Teori Pukulan WingChun dalam angkat beban dan lainnya.**

sebagai seorang praktisi wing Chun dan instruktur internasional, saya menggunakan teori bela diri ini dalam latihan mengangkat beban.

kebanyakan para anggota gym mengangkat beban dengan pola angkatan banyak dengan beban ringan, misalnya mengangkat beban 5 kilo dengan repetisi 20 kali.. ini sama saja dengan kuli bangunan yang mengangkat pasir, beban yang sama di ulang berkali kali sampai badan anda hafal.. dan lihat badannya.. kering.. kering kuli. **kalau itu yang anda mau, silahkan.**

mari saya bertanya pada anda, mau tidak anda tampar wajah saya 3 kali sekeras kerasnya, lalu saya balas dengan saya tonjok muka anda sekali saja sekeras2 nya?

mana yang lebih sakit? mana yang dampak dan efeknya lebih parah?

membangun otot kosepnya adalah merusak otot kita dan membangunnya lagi di saat kita istirahat, inilah mengapa saya hanya menghabiskan waktu saya 15 sd 20 mnt di tempat gym.. karena memang tidak perlu lama lama kalau anda ingin membuat otot anda.sekali lagi ini mungkin akan bertentangan dengan konsep binaraga, namun saya bukan binaraga.

jadi apa yang saya lakukan?

sama seperti konsep binaraga kali ini saa membagi otot saya menjadi 2 bagian, yaitu otot besar dan kecil.. otot besar terdiri dari chest, back atau punggung, shoulder dan kaki.

sedangkan otot kecil dibagi menjadi tangan seperti bisep dan trisep.

konsepnya adalah saya melatih 1 otot besar dan 1 otot kecil dalam sehari, break sehari (tetap melakukan O7W) dan lanjut lagi dengan otot lainnya keesokannya.

1. dada dan trisep
2. OCD 7 min work out (*saya jelaskan nanti*)
3. back dan bisep
4. O7W
5. shoulder dan trisep
6. O7W
7. kaki

ini pas dengan 7 hari dalam seminggu.

dan karena hanya memakan waktu kurang dari 30 menit maka tidak ada alasan untuk tidak ada waktu. walaupun saya mengatakan olahraga dilakukan saat anda belum makan, namun apabila tidak memungkinkan di waktu, maka lakukanlah kapan saja.



bagaimana cara latihannya?

cara melatih otot itu bisa anda dapatkan di google yang pastinya, atau bertanya pada instruktur di gym atau hubungi kami untuk instruktur OCD kami. tapi yang penting disini adalah masalah berapa berat yang saya angkat, seperti yang saya katakan tadi saya tidak mau membuat badan saya kurus kering seperti kuli.

setiap angkatan **saya hanya menggunakan repetisi 6 kali saja**

(6 kali angkat dikali 3 kali di satu alat, satu otot menggunakan 3 alat atau 3 permainan yang berbeda)

contoh:

dada dengan bench press 6x3 lalu butterfly press 6x3 dan terakhir mungkin upper chest 6x3

mengapa hanya 6 kali? pertanyaan anda, ya karena saya hanya kuat 6 kali. saya akan mencari beban yang sangat berat dimana saya hanya kuat mengangkat terbanyak 6 kali, bahan kadang hanya kuat 4 kali angkatan saja.

tiap 6 repetisi saya istirahat 30 detik lalu angkat lagi mulai repetisi 6 kedua dan seterusnya. tiap ganti alat saya hanya istirahat 1 menit.. inilah yang akan merusak otot kita.

ingat beban yang saya angkat saya ambil beban terberat yang mungkin saya angkat! jadi kalau anda masih kuat mengangkat 8 kali itu pun sudah terlalu ringan.. lebih rusak di tampar 3 kali atau saya pukul anda 1 kali? itu poin nya.

dengan cara ini saya hanya menghabiskan waktu singkat untuk pembangunan otot saya.

# O7W

apa itu **O7W** atau **OCD 7 minutes work out**.

ini adalah konsep yang **tidak baru** (jadi para praktisi olahraga tidak perlu ribut mengatakan saya menjiplak cara lama) namun **jarang dipakai** oleh orang dalam melatih tubuh anda. hal ini hanya membutuhkan 7 menit di waktu anda dalam sehari dan bisa anda lakukan berulang ulang apabila anda memiliki waktu lebih di hari itu. jadi tidak ada alasan untuk tidak melakukannya apabila hanya memakan waktu 7 menit bukan? a

latihan ini biasa dikenal dengan nama **High intensive training**.

O7W training sangat berguna untuk membakar lemak dan membangun otot anda di waktu bersamaan, dalam penelitiannya bahwa melakukan latihan intensive dengan repetisi cepat ini akan memboost HGH anda lagi bayangkan ini dilakukan di saat puasa, berapa besar HGH anda yang keluar di tubuh anda.

selain itu juga latihan ini tidak menggunakan alat apapun hingga anda bisa melakukannya dimana saja nantinya.

**keunggulan O7W adalah**

1. membuat kekuatan di semua bagian otot anda dengan mempromosikan HGH anda.
2. tanpa menggunakan alat apapun yang harus anda bawa kemana mana dan bisa anda lakukan dimana saja.
3. membakar lemak anda jauh lebih cepat dengan waktu singkat dibandingkan anda menghabiskan waktu anda di mesin cardio atau di pelatihan aerobik.
4. bisa anda lakukan berulang ulang di hari yang sama.

O7W dapat menjadi cara yang cepat dan efisien untuk menurunkan kelebihan berat badan dan lemak tubuh kita, Pelatihan resistensi ini membuat kontribusi signifikan terhadap jumlah lemak yang dibakar selama latihan.

Ketika latihan resistensi ini kita menggunakan beberapa otot-otot besar yang digunakan dengan sangat sedikit istirahat antara set, mereka dapat menimbulkan manfaat aerobik dan metabolik secara bersamaan.

Penelitian telah menemukan bahwa manfaat metabolik dapat hadir hingga 72 jam setelah latihan ini selesai!

here is how:

Berikut ini adalah contoh dari program O7W. Semua latihan dapat dilakukan dengan berat badan dan mengimplementasikan mudah dimana saja (misalnya, rumah, kantor, kamar hotel, dll).

Latihan ini dilakukan selama 30 detik bergerak, dengan 10 detik waktu transisi (istirahat) antara jenis latihan satu ke lainnya. Total waktu untuk rangkaian keseluruhan latihan adalah sekitar 7 menit. Rangkaian dapat diulang 2 sampai 3 kali.

# 07W:Practice..

1. Jumping jacks 30 detik (melatih seluruh otot)



2. posisi duduk menahan tubuh di tembok 30 dtk (otot bawah)



3. Push-up 30 dtk (otot atas)



4. Perut crunch 30 dtk (pelatihan perut disini digunakan untuk intensitas semata otot tengah anda.



5. naik turun kursi atau tangga (seluruh otot) 30 dtk



6. Squat 30 dtk (otot bawah)



7. Trisep dengan kursi (otot atas) 30 dtk



8. Plank (keseimbangan otot) 30 dtk



9. gerakan lutut tinggi / lari di tempat (cardio) 30 dtk



**10. Lunge (otot bawah) 30dtk**



**11. Push-up dan rotasi (otot atas) 30 dtk**



**12. Side plank (seluruh tubuh) 30 dtk**



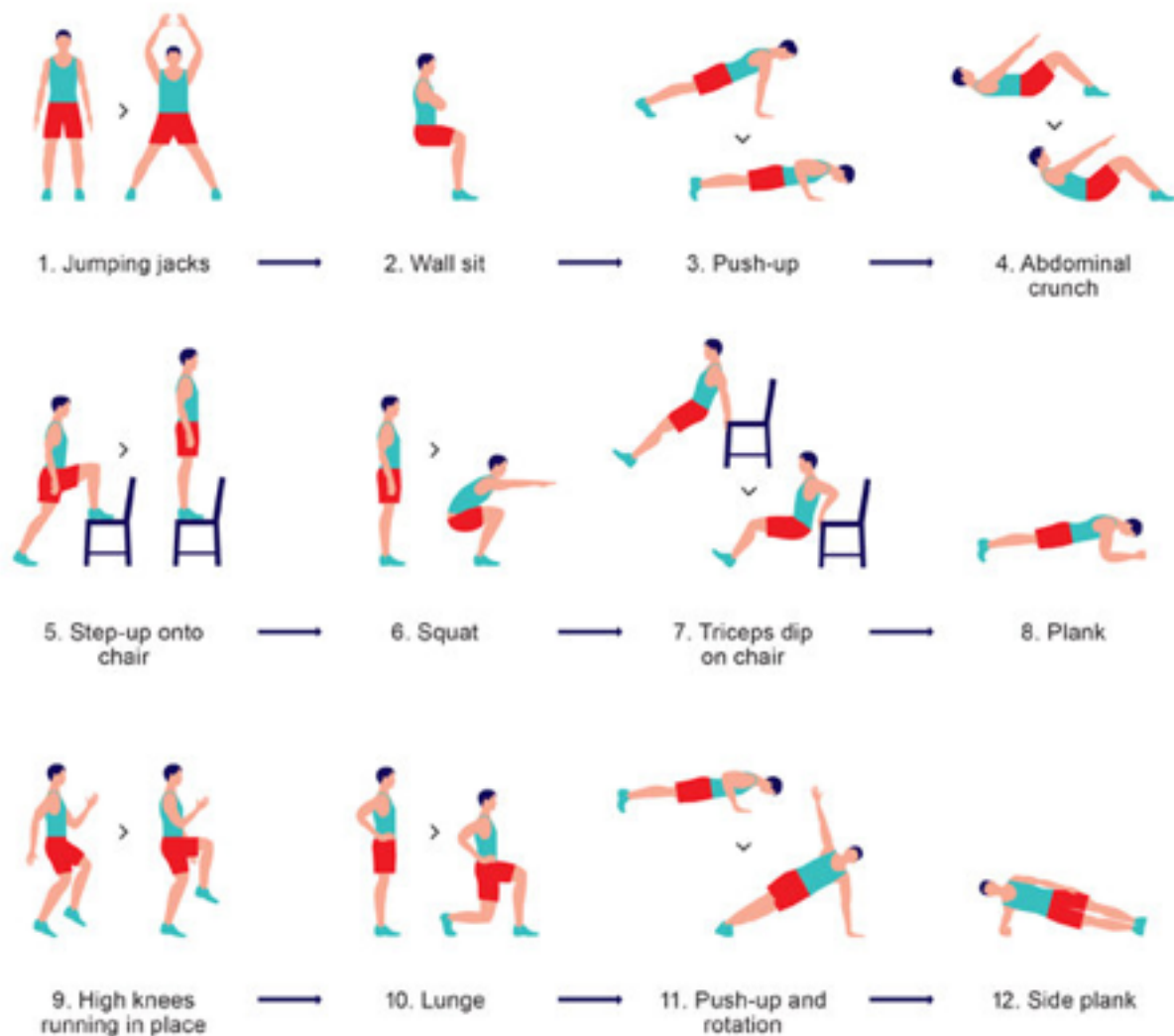
masing masing pelatihan diselingi hanya 10 detik istirahat.

cara paling mudah adalah dengan menggunakan timer di handphone anda dan melakukan ini dimana saja....

O7W dapat menjadi cara yang efisien dalam latihan untuk membantu menurunkan lemak tubuh, meningkatkan sensitivitas insulin, dan meningkatkan kerja jantung anda juga masa otot.

Kepraktisan dan aksesibilitas O7W menggunakan berat badan anda sendiri sebagai beban membuat anda juga bisa melihat apakah anda sudah atletis untuk mengangkat beban tubuh anda sendiri.

jadi buat anda anda yang sebelumnya percaya bahwa kalian tidak memiliki waktu untuk latihan sekarang tidak ada alasan lagi untuk itu, dan hal ini sama atau lebih baik manfaatnya untuk kesehatan dan kebugaran dibandingkan latihan yang lainnya.





*Saya yakin akan ada banyak sekali Pro dan Kontra dari tulisan saya ini nantinya dan saya tahu saat ini anda memiliki banyak sekali pertanyaan di benak anda yang tidak mungkin saya jawab atau saya terangkan disini. ingat semua ini adalah sebuah teori yang saya praktekan untuk saya dan berhasil di tubuh saya dan banyak kawan saya. jadi balik lagi ke dalam diri anda apa yang anda pilih, seperti saya katakan tidak ada hal yang salah dalam ber diet atau olahraga di teori manapun.*

**(belakangan ini banyak orang yang membandingkan teori saya dengan berbagai nama yang terkenal di bidang binaraga atau nutrisi, saya rasa hal ini menjadi bodoh dan aneh. mereka semua adalah orang hebat di bidangnya masing masing dengan kepercayaannya masing masing yang tidak bisa di banding2kan)**

Bagi saya, OCD bukanlah sebuah cara diet, ini adalah pilihan hidup and **Way of Life**. and i wish you all with me. if not? then its your choice i wish you luck in everything.

one last thing..

i built my body so i can still play with my son, running over here and there with better shape and condition.



i have a genetic in cancer... and im trying hard to fight that :)

But, We will never know.

# Questions and Answer

## 1. Is This Just a Trend?

banyak yang mengatakan atau mempertanyakan apakah ini adalah sebuah cara diet yang hanya akan menjadi sebuah Trend semata saja yang akan berakhir cepat?

menjawabnya sangatlah mudah.. semua diet adalah Trend bagi sebagian orang dan menjadi sebuah gaya hidup bagi orang lain, that why i said this is my way of life. di saat saya mengetik ini hal ini sudah menjadi gaya hidup say sehari hari, bahkan kadang saya pernah menjalani OCD dalam seminggu penuh dengan puasa 24 jam dan menyenangkan.. saya yakin bahwa OCD akan jauh lebih mudah menjadi gaya hidup dibandingkan dengan Diet lainnya yang melarang anda memakan makanan enak... the basic lust in human mouth is looking for something good and tastefull and u cant denie it. saya bertanya pada ratusan orang apakah mereka lebih memilih makan banyak tanpa rasa atau makan sedikit dan waktu terbatas namun bisa memakan apapun yang mereka suka.. dan hampir 100% mereka memilih yang kedua.. so i think this will not be a trend, this will be a way of life.

## 2. Skipping Breakfast?

semua yang tidak setuju dengan teori saya selalu meyerang masalah makan pagi, bahkan di sebuah media mengatakan dengan tidak makan pagi anda dengan mudah terserang penyakit jantung.. tapi coba kita baca lagi mengapa mereka lebih mudah terserang penyakit jantung itu? dikatakan bahwa dengan tidak makan pagi maka makan siang kita akan bertambah banyak dan kita akan menjadi semakin gemuk di karenakan semakin banyak makan kita.. saya sangat tidak setuju karena penelitian tersebut tidak selalu benar, ada pula penelitian yang mengatakan makan atau tidak makan pagi tidak akan berhubungan dengan banyaknya makanan yang kita asumsikan nanti di siang harinya.. jadi ininya balik lagi ke penelitian mana yang anda ikuti dan anda percaya? menurut saya pribadi yang namanya rakus adalah mind set.. apabila tujuan anda adalah untuk diet maka ke rekusan itu harusnya tidak ada sama sekali. memang benar apabila anda tidak memiliki tujuan untuk diet maka mungkin tidak makan pagi akan menaruh keinginan anda untuk makan lebih banyak lagi nanti di siang harinya.. makan pagi saya saat ini adalah paling cepat di jam 4 siang dan selama ini saya sangat bugar dan tidak merasakan apapun baik di aktifitas apapun, its all about your Mind.. thats all... if you want u can beat it.

### 3. Junk Food vs Good Food?

saya tidak pernah mengatakan makanan sehat tidak baik, saya mengatakan bahwa makanan sehat biasanya tidak enak, and that's according me.. namun mari kita lihat faktanya, kalau makanan sehat enak maka semua orang tidak perlu anda suruh untuk makan makanan sehat dan semua manusia akan sehat bukan? sayangnya hal ini tidak benar, sayangnya kita lebih menikmati makanan yang tidak sehat di bandingkan makanan sehat. jadi apabila anda bisa makan makanan sehat di dalam OCD wow thats great... do it.. **for me? i mix it.. i eat healthy food sometimes and sometimes i want to enjoy my food .. sometimes.**

### 4. Its not Healthy

sekali lagi saya tidak pernah mengatakan bahwa makan makanan kotor membuat anda menjadi sehat. NO i never said that at all. dan banyak di media yang mengatakan OCD hanya akan membuat anda menimbun penyakit di kemudian harinya, tapi lucunya apa sih yang di sebut makanan kotor itu oleh mereka? nasi goreng? ayam goreng? nasi uduk? let me talk about it. tahukah anda bahwa obesitas juga merupakan sebuah penyakit? tahukah anda bahwa kematian karena jantung di karenakan obesitas adalah 75%? mari kita melakukan semuanya satu persatu yang penting dahulu. target saya adalah membuang obesitas ini dari dalam diri kita, apabila bentuk badan kita bagus, lemak kita menurun maka jelas penyakit kita juga menurun persentasenya, ini sangat mudah untuk di cerna bukan? anda ingin makan makanan sehat di OCD? silahkan. bagus untuk anda dan saya mendukungnya, namun saya ingin agar kita membuang satu demi satu hal dahulu.. and i start with ur weight. after you get your ideal weight then you will start to appreciate your health.. thats easy.. dan satu lagi menurut saya, makanan apapun yang kita makan kalau itu terbakar habis oleh tubuh kta maka tidak akan berdampak sangat jelek bagi kita. ingat kita tidak makan racun disini. siapa bilang lemak tidak sehat, siapa bilang kambing tidak sehat? semua orang memiliki alerginya sendiri sendiri yang pasti, jadi kalau anda darah tinggi anda tahu kambing tidak sehat, kalau anda darah rendah anda tahu bahwa kambing itu baik untuk anda, so its all not FIX for everyone. dan satu lagi.. siapa bilang kalau kolesterol anda tinggi maka anda tidak sehat? i will talk about it later.

### 5. latihan perut kosong?

tidak bisa katanya? kata siapa? kata pemalas? terbukti bukan bahwa HGH akan naik ketika anda berpuasa dan ini meningkatkan energi dan kekuatan anda!!!! kalau malas yah malas.. thats it.. tenaga saya bertambah hampir 2 kali lipat saat latihan dengan perut kosong!

## 6. Bulking VS Cutting

Banyak yang bertanya apakah OCD bisa untuk Bulking atau menaikkan masa otot anda? jawabnya adalah YES, namun kita lihat satu hal kesalahan di para binaraga (menurut saya pribadi) mereka menjalankan apa yang namanya bulking dengan memakan asupan makanan lebih dari 3000-4000 kalori sehari dengan harapan bahwa badan besar angkatan lebih besar, otot lebih besar dan nantinya mereka akan diet mati matian untuk mengurangi lemak yang ada. well ya it works, tapi ingat satu hal bahwa hidup mati mereka di sana, tahukah anda dengan bulking maka kadar lemak anda lebih banyak naiknya di bandingkan dengan kadar otot anda? banyak sekali binaraga wannabe yang akhirnya diam di keadaan bulking... karena malas dan capek untuk cutting.

so this is how i think about good bulking in OCD, pertama bisakah OCD untuk menaikkan berat badan? Ya bisa.. ingat berat yang ingin anda tambah adalah masa otot bukannya berat lemak anda, so this is what you should do, pertama ukur kadar lemak anda, banyak alat yang bisa mengukur kadar lemak anda, pergi ke Gym atau cari alat di apotik atau farmasi timbangan berat badan yang bisa mengukur kadar lemak anda, (the most famous one available is OMRON ) pastikan kadar lemak anda di bawah 15% (ingat bahwa ada istilah little Fat man dan Little fat girl dimana anda pikir anda kurus tapi isinya hanya lemak saja dan ini banyak) jadi seandainya lemak anda masih 15% keatas lebih baik jangan berpikir untuk menggemukan badan anda dahulu.

nah mari kita lihat bagaimana cara OCD untuk membesarkan badan anda di masa otot, caranya adalah di jam jendela makan, 4 jam atau 6 jam makanlah makanan dengan jumlah kalori diatas kalori anda yang terbakar jadi kalau anda membakar kalori anda (rata rata 1500 wanita 2000 pria) maka makanlah di atas itu anggap saja menambah 500 kalori sehari (200 wanita atau 3000 pria) dan tambahkan latihan angkat beban anda, lalu ingat untuk mengukur kembali kadar lemak anda tiap minggu apabila sudah di atas 15% maka hentikan dan kurangi kembali asupan kalori anda lagi! jaga di sekitaran 15%, dengan begini maka akan mudah untuk menurunkan kadar lemak anda nantinya. kalau anda sampai di atas 15% maka akan semakin sulit. ingat jangan dengarkan para binaraga apabila anda tidak berniat untuk menjadi binaraga.

(saya disini tidak bermaksud mengatakan semua binaraga, karena banyak yang benar dan baik dalam memberikan petuah, i my self really like Mr Ade Rai, i think hes good in giving a help and many of them actually good but not all of them dan saya harap kalau ada binaraga yang membaca hal ini, anda bisa menjadi yang baik memberikan petuah untuk kami yang bukan binaraga tanpa menawarkan steroid dan obat obatan lainnya)

## 7. Woman and Muscle

saya wanita dan saya takut berotot.. itu yang biasanya di tanyakan oleh para wanita.. tenang saja, bikin otot itu tidak mudah kok, bahkan kalau anda pria.. jadi tenang sekali lagi saya katakan anda tidak akan bisa berotot seperti pria apabila anda tidak menyuntik tubuh anda dengan steroid. para binaraga wanita kebanyakan menggunakan obat obatan atau steroid untuk hal ini. wanita hanya memiliki kadar testoteron yang sedikit dan tidak dapat membentuk otot seperti pria.. ull be sexy. semakin berat angkatan anda, semakin bagus bentuk tubuh anda tanpa membuat anda menjadi bulky seperti pria..

## Bonus Facts about How Good is Having High Cholesterol ON YOUR OCD!

*menyalahkan kolesterol sebagai penyebab penyakit jantung sama seperti menyalahkan pemadam kebakaran bila rumah anda terbakar.*

*saya butuh untuk berbicara hal ini, mengapa?*

*karena pada saat anda berpuasa maka kadar kolesterol anda akan naik pesat dan kemungkinan anda akan menjadi ketakutan bukan?*

*Research Cardiologist at the intermountain Medical Center heart Institute in Murray, Utah dalam penelitiannya oleh Dr. Benjamin D. Horne mengatakan bahwa LDL akan naik sekitar 14% dan HDL sekitar 6% saat puasa dan hal ini bukan hal buruk.*

*Puasa membuat badan kita stress dari dalam, dan secara respon maka badan akan mengeluarkan kolesterol lebih yang digunakan untuk menggunakan kadar lemak sebagai bahan bakar kita dan bukan kadar gula. dan ini sangat baik untuk menghindari diabetes.*

*(Tulisan di bawah ini berdasarkan ringkasan dan pencarian saya terhadap penelitian yang dilakukan oleh Jonny Bowden PH.D., C.N.S. , Stephen Sinatra, M.D., F.A.C.C dan banyak lagi dokter lainnya yang ingin membuka mata kita akan kebenaran tentang Kolesterol dan kebohongannya)*

This is my story..

Di tahun 2007 ayah saya masuk ke rumah sakit di karenakan sakit maag (kata ayah saya saat itu) Dan Hari itu adalah tepat 2 Hari setelah saya ulang tahun.. Beliau masuk ke rumah sakit di tgl 30 desember. Meninggal di tgl 1 januari dengan diagnosa Dokter gagal JANTUNG dan komplikasi...

Sedihnya adalah saya harus bisa menerima hal tersebut... Ketika saya bertanya pada Dokter di saat itu, Sang Dokter mengatakan bahwa ya ini ayah kamu kayanya kolestrol nya tinggi makanya terjadi hal seperti ini akhirnya..

Tinggi itu berapa Dok? Tanya saya..

Hm.. diatas 200 juga sudah tinggi sekali jawabnya. (saya curiga apakah bahkan dokter tersebut ingat berapa kolesterol ayah saya saat itu dengan cara bicaranya)

Bodohnya saya adalah di saat itu dimana kepanikan ada di hati saya saat ayah meninggal, saya tidak menanyakan kebenaran atau hanya bisa diam saja...

Walaupun kadang ada dalam hati yang masih berpikir di saat itu...

Apa yang sebenarnya terjadi....

1. Ayah saya hampir seumur hidupnya menjaga pola makannya dengan ketat..
2. Ayah saya berolahraga hampir tiap pagi.
3. Ayah saya tidak minum alkohol dan merokok..

KOLESTEROL??????

Dari mana asalnya? Dan benarkah KOLESTEROL yang membunuhnya?

Dan hadirin sekalian... kadar kolestrol saya pernah mencapai 500.... ini terjadi sekitar tahun 2010 saat saya memeriksanya... Bayangkan betapa takutnya saya saat itu... Dan apa kata dokter saya? Ini adalah faktor keturunan dan saya harus makan obat bernama "L" seumur hidup saya.... Dan hal itu saya lakukan....hingga tahun 2012...

Saat itulah saya bereksperimen dengan teori OCD saya dan menemukan bahwa manusia bisa merubah faktor genetiknya.. Maka kalau saya bisa merubah genetika saya dari obesitas dengan berat 100 kilo berisi lemak hingga ke 73 kilo dengan masa otot yang baik maka saya bisa merubah genetika saya tentang kolesterol saya.. Bukan kah begitu seharusnya?

Saya mencari tahu jawaban sebenarnya... Hingga akhirnya saya menemukan hal yang sangat mengejutkannya dan pastikan mengejutkan anda.. Hal yang harusnya membuka mata para dokter (tidak semuanya) tentang sebuah kebenaran, tentang hal yang layak dipelajari lagi oleh mereka.

Apakah kebenaran itu?

Baca baik baik... Ini akan, mengejutkan anda!

**KOLESTEROL TIDAK MENYEBABKAN KEMATIAN OLEH SAKIT JANTUNG.**

**Ya anda membacanya dengan benar...**

**SEMAKIN TINGGI KADAR KOLESTEROL ANDA MAKA SEMAKIN PANJANG PULA USIA ANDA..**

**Wow... Yah anda membacanya dengan benar lagi...**

**OBAT OBATAN KOLESTEROL AKAN MEMBUNUH ANDA SECARA PERLAHAN LAHAN.**

**Mungkin hal ini agak berlebihan namun ini adalah hal yang benar dan ada pembuktiannya.. Kita akan bahas hal ini nanti..**

Saat ini loncat lah dari duduk anda dan beri tahu orang tua anda.... Atau mungkin baca dahulu lebih lengkap lagi apa yang akan saya katakan...

## **APA ITU KOLESTEROL?**

Kolesterol adalah hal berbentuk seperti minyak yang dibuat di liver anda, dan sangat penting untuk berada di sell tubuh anda.. Sebagian besar seperti yang saya katakan tadi ini dibuat di liver anda dan sebagian kecil dari makanan yang anda makan.

Kolesterol adalah pembentuk vitamin D didalam tubuh anda, hormon sex seperti estrogen, progesteron dan testosteron. Kolesterol dibagi menjadi HDL dan LDL, dan hampir semua pengetahuan tentang kolesterol ini sudah tertinggal jaman bahkan untuk para praktisi kesehatan, atau KEDOKteran.

## **HDL**

Pengertian HDL jaman dahulu:

Hdl dianggap sebagai kolesterol yang baik yang membuang kolesterol buruk atau LDL, dalam pengukuhannya diharapkan bahwa HDL mencapai angka setinggi tingginya.. Dianggap sangat baik apabila bisa diatas 60mg/dl atau lebih.

Menjaga berat tubuh, diet yang baik, olah raga teratur dan sebagainya dianggap bisa membuat tingkat HDL ini meningkat.

Pengertian HDI di penelitian yang baru:

HDL lebih berpengaruh terhadap faktor genetika dibandingkan dengan LDL. Penelitian ditahun 2011 oleh National Institute of Health, meningkatkan HDL sama sekali tidak akan membantu anda untuk mengurangi resiko serangan jantung, stroke atau kematian. Dan HDL sendiri sebenarnya masih bisa lagi di bagi menjadi beberapa bagian di dalamnya.

HDL-2. Berbentuk besar dan mengambang dan bersifat baik.



HDL-3. Berbentuk kecil dan keras yang mana bisa menyebabkan inflamasi di saluran darah anda..

Jadi bahkan HDL yang selama ini dianggap baik ternyata ada bagian yang jelek pula..

## **LDL**

Pengertian jaman dahulu:

LDL adalah kolesterol jahat yang harus di turunkan apapun caranya...menggangu jalannya darah di dalam salurannya. targetnya adalah di bawah 100mg/dl. Makan makanan berlemak, jarang berolahraga dan turunan bisa membuat kadar LDL anda semakin tinggi.. Dan ini bisa membunuh anda....

Pengertian LDL di penelitian baru:

Ternyata tidak mutlak LDL itu jelek karena ada 2 macam LDL di dalam tubuh manusia...

LDL-A adalah jenis yang mengambang, besar, dan selama tidak ada oksidasi dari luar (radikal bebas) maka ia akan bersifat sangat aman.

LDL-B adalah LDL yang kecil dan membahayakan. Membuat plak di dalam saluran darah anda, membuat inflamasi dan, membunuh.

Menariknya adalah saat ini anda bisa memeriksa kedua jenis kolesterol ini di laboratorium... Sayangnya.... Dokter anda kebanyakan tidak akan meminta anda untuk memeriksanya melainkan langsung memberikan obat!!!!

## **PEMERIKSAAN KOLESTEROL**

**YANG BIASA DILAKUKAN:**

Pengambilan darah untuk memeriksa kadar HDL dan LDL anda dan memberikan anda obat apabila jumlah kolesterol anda tinggi.

## YANG HARUSNYA DILAKUKAN:

Melakukan pemeriksaan lebih dalam lagi

LDL type a dan type b juga berapa besar bagian LDL bahaya anda, Lp(a) karena memang hanya ini yang penting.

Lp (a) adalah jenis low-density lipoprotein, atau LDL ("buruk") kolesterol. Tingginya kadar Lp (a) dapat membuat plak, penumpukan kolesterol yang membatasi aliran darah melalui arteri Anda. Tingkat tinggi Lp (a) bisa menjadi tanda penyakit kolesterol-terkait, seperti penyakit arteri koroner. Penelitian telah menemukan itu menjadi faktor risiko independen untuk penyakit jantung, meskipun bagaimana informasi yang dapat digunakan dalam pengobatan rutin belum didefinisikan dengan baik.

itninya mengetahui LDL anda saja tidak cukup untuk mengatakan bahwa anda beresiko terkena penyakit jantung.

## **PENGATURAN POLA MAKAN YANG BENAR**

### JAMAN DAHULU

makan tidak lebih dari 300 mg KOLESTEROL dalam sehari...atau 10% jumlah lemak paling banyak dari asupan makanan anda dalam sehari untuk menjaga dan mengurangi kadar kolesterol anda.

### SEHARUSNYA

Menurut penelitian Framingham heart study, orang yang mengkonsumsi jumlah kolesterol di dalam makanan nya tidak memengaruhi jumlah kolesterol di dalam darahnya. setiap orang memiliki keunikannya masing masing dan kebanyakan orang tidak terpengaruh terhadap jumlah kolesterol dalam makan nya.

Dan walaupun mempengaruhi maka yang terpengaruh lebih banyak HDL dan LDL yang berjenis baik, dan hingga kini TIDAK ADA PEMBUKTIAN MAKANAN BERLEMAK BERPENGARUH TERHADAP JANTUNG KECUALI MAKANAN YANG MENGANDUNG BANYAK TRANS FAT DAN GULA JUGA OMEGA 6.

## Sejarah ini semua terjadi.

*ketika National cholesterol Education di tahun 2004 menyarankan penurunan kolesterol, 8 dari 9 orang di lembaga tersebut berada di dalam perusahaan obat kolesterol.*

ingat sekali lagi saya harus mengatakan bahwa apabila anda membaca tulisan saya ataupun mendengar saran dari dokter anda maka sebaiknya anda juga tetap kritis dengan mencari tahu sumber sumber ini. dijamin kini dengan mudah anda dapat menggoglenya.

semua di awal mulakan dengan sebuah penelitian oleh ilmuwan Rusia yang memberikan percobaan terhadap kelinci dengan jumlah kolesterol tinggi di makanannya dan kemudian mengotopsi kelinci tersebut.

ditemukan terdapat plaque atau kotoran di saluran darahnya yang sama seperti ketika seseorang meninggal gagal jantung.

yang lucu adalah dilupakan bahwa kelinci itu merupakan hewan herbivora... dan diberi makan makanan berkolesterol? ada yang salah...

dimana bila percobaan ini dilakukan pada tikus atau monyet maka tidak terjadi hal yang sama. bahkan peneliti yang bernama Key mengatakan di tahun 1997 "tidak ada hubungan antara kolesterol di makanan dengan kolesterol yang ada di dalam tubuh manusia" kecuali anda kelinci.. atau ayam....

**John Yudkin seorang Doctor dari British Univerity of london mengatakan "secara data, penyakit jantung kebanyakan disebabkan oleh.. GULA"**

## Fenomena makanan tanpa Kolesterol

setelah hampir semua orang mempercayai bahaya kolesterol, maka produk makanan mulai gencar mengeluarkan makanan dengan label "Rendah lemak, Rendah kolesterol" yang kita lupa adalah mereka mengganti kadar lemak dan kolesterol ini dengan Gula dan karbohidrat untuk rasa dan ini jauh lebih berbahaya dibanding lemak itu sendiri, ingat gula pun akan menjadi lemak di dalam tubuh kita.

saturated fat vs trans fat:

saturated fat berada secara natural di dalam makanan, sedangkan trans fat adalah lemak buatan manusia yang terjadi atas sebuah proses menambahkan hydrogen ke dalam minyak sayur atau vegetable oil. hal ini dinamakan hydrogenation, yang mana membuat minyak lebih lama bertahan di dalam tubuh.

Trans fat contohnya di temukan di dalam Margarine. dan Trans Fat terbukti juga mempengaruhi jantung. sedangkan produk makanan kini mengiklankan kesehatannya bila menggunakan Trans Fat.

itulah makanya di US atau negara maju lebih banyak orang obesitas walaupun produk makanan mereka sudah meng klaim rendah lemak.....

intinya adalah semakin kita takut maka semakin kita merusak tubuh kita dengan makanan yang kita anggap aman untuk kita.

*As Dwight Lundell, M.D., pengarang buku "The Cure for Heart Disease, "selama ini kita menangkap banteng dengan memperhatikan tanduknya.. sayangnya, kita menangkap banteng yang salah"*

*De Lorgeril ketua penelitian Lyon Diet Heart " kita dapat meringkas hal ini dengan satu kalimat.. Cholesterol is harmless"*

## **PENYEBAB PENYAKIT JANTUNG SEBENARNYA**

Jawabannya adalah Inflamasi.

ada macam Inflamasi yang pertama adalah acute inflamasi.

dari gatal gatal, terbaret pisau, terpukul dan sebagainya yang anda bisa rasakan sakitnya kita sebut dengan acute inflamasi.

namun yang penting disini bukan itu, yang penting adalah chronic Inflamasi.

Chronic Inflamasi membunuh kita.

chronic inflamasi lah yang membuat penyakit penyakit seperti alzheimer, kanker, diabetes, liver dan terutama penyakit jantung.

dan inflamasi ini menyebar, itulah makanya anda sering mendengar seseorang meninggal karena komplikasi penyakit. inflamasi di satu tempat bisa meyebar ke mana mana hingga ke jantung anda.

jadi penyebab kematian oleh jantung adalah:

1. oksidasi seperti merokok dsb
2. inflamasi
3. stress
4. gula dan karbohidrat

Lucunya kolesterol ini sebenarnya digunakan tubuh kita untuk melawan racun dan hal inilah yang menyebabkan ia di temukan di bagian pembuluh darah yang terkena inflamasi itu sendiri. jadi menyalahkan kolesterol sebagai pembunuh sama saja menyalahkan pemadam kebakaran apabila rumah anda terbakar.

**menurunkan kadar kolesterol BERLEBIHAN sangatlah bahaya!**

kolesterol adalah sumber vitamin D, sex hormon dan kendaraan untuk mengantar pelawan toxin.

penelitian terakhir mengatakan bahwa menurunkan kadar kolesterol dapat menyebabkan kematian dari kanker, bunuh diri dan kecelakaan...

Bunuh diri??

anda membutuhkan kolesterol untuk membuat sel di otak anda semakin di bawah kolesterol anda <160 akan membuat anda menjadi depresi... dan apa yang terjadi saat anda depresi? pikir sendiri..

oleh karena itu obat-obatan penurun kolesterol bisa menjadi bahaya. di bukunya Cholesterol Myth dikatakan obat seperti Lipitor adalah "Thief of Memory" yang akan membuat kita depresi dan memory loss.

Kolesterol juga dibutuhkan untuk melawan infeksi di tubuh kita, saat kita ada infeksi maka total kolesterol anda akan naik, namun HDL anda akan menurun karena digunakan untuk melawan infeksi tersebut, inilah mengapa saat puasa kita detox kadang HDL kita menurun.

Ingat sekali lagi LDL atau kolesterol jahat (yang selama ini kita anggap jahat masih di bagi menjadi 2. lipo a dan lipo b.. sayangnya biasanya dokter tidak peduli dan tidak meminta anda untuk memeriksa mana dari kedua itu yang banyak dan langsung memberikan anda obat untuk menurunkan kadar kolesterol anda. sekali lagi mintalah dokter anda untuk memeriksa darah anda dari LDL anda lebih dalam lagi LDL mana yang lebih banyak.)

**Dr Beverly Teter University of Maryland** mengatakan bahwa kolesterol yang ada di jaringan darah dan salurannya adalah untuk mengatasi inflamasi, kematian karena penyakit jantung dan melihat banyaknya kadar kolesterol disana lalu menganggap ini adalah penyebabnya adalah salah besar! sayangnya dokter tidak banyak yang ingin atau mengakui dan mempelajari hal baru ini, kolesterol yang ditemukan di sana bersifat untuk mengobati inflamasi, bayangkan bila anda sengaja menurunkan kadar kolesterol anda saat ini! Orang dengan kolesterol tinggi akan hidup lebih lama dibandingkan dengan kadar kolesterol rendah. jangan khawatir pada makanan yang berlemak atau kolesterol, jaukan Trans fat dan omega 6 seperti pure vegetable oil. makanlah asupan omega 3 yang baik untuk tubuh anda, ganti margarine dengan butter. kurangi Gula dan karbohidrat... ingat bahwa jaman dahulu penyakit mulai tumbuh ketika manusia mulai masuk ke jaman cocok tanam... artinya kebanyakan makan gula dan karbohidrat.. dan contoh karbohidrat adalah nasi, roti, donut dengan gula nya bayangkan hal ini.

**TRANS FAT dan GULA bahkan menyebabkan autisme. itulah mengapa semakin banyak pengidap autisme di jaman ini. DAN BAYANGKAN TIAP PAGI ANDA MEMBUATKAN SARAPAN UNTK ANAK ANDA YANG ISINYA.....**

Lalu mengapa selama ini para peneliti salah? dan menganggap bahwa kolesterol adalah penyebab semua ini? sederhana saja, mereka melihat bahwa ada pemadam kebakaran di setiap kebakaran lalu mengasumsikan bahwa pasti penyebabnya adala si pemadam ini. sama dengan masalah kolesterol ini, pasti penyebabnya adalah kolesterol padahal TIDAK.

## **CARA YANG LEBIH BAIK UNTUK MEMPREDIKSI JANTUNG ANDA LEWAT KADAR KOLESTEROL:**

ada cara yang lebih baik untuk mengetahui apakah anda beresiko terkena penyakit jantung lewat kadar kolesterol anda.

lihatlah kadar Triglycerides dan HDL anda, buatlah perbandingan antara kedua hal itu..

misalnya apabila Triglyseride anda 150mg/dl dan HDL anda 50mg/dl maka perbandingan 150/50 adalah 3.

kalau Triglyseride anda 100 dan HDI anda 50 maka perbandingannya adalah 100/50 dan hasinya 2.

hal ini adalah prediksi lebih baik untuk mengetahui apakah anda ada resiko serangan jantung disebabkan oleh koleterol.

penelitian di Harvard untuk american Heart Association mengatakan bahwa bila anda memiliki perbandingan yang tinggi maka akan terjadi 16 kali lebih banyak kemungkinan terkena serangan jantung.

jadi kalau rasio perbandingan anda 2 atau 3 anda masih aman, kalau perbandingan anda 4 atau 5 anda sudah harus berhati hati.

## **EFEK OBAT OBATAN STATIN dan KOLESTEROL**

**Kolesterol tinggi usia pertengahan meningkatkan risiko Alzheimer "... orang-orang dengan kadar kolesterol tinggi antara usia 40 dan 45 mengakibatkan sekitar 50 persen lebih mungkin dibandingkan dengan kadar kolesterol rendah untuk terkena alzheimer..**

terdengar menakutkan bukan?

**dan ini adalah sebuah jawaban menarik dari Robert Scott Bell D.A.Hom:**

"Beberapa generasi sekarang telah tumbuh untuk menerima "fakta" bahwa kolesterol buruk atau LDL harus tetap rendah apapun yang kita lakukan dengan memakan semua biaya. Tak peduli bahwa hal itu juga sangat penting bagi otak dan fungsi sistem saraf dan kesehatan. Selama perusahaan obat bisa membuat kita takut pada lemak bagi kehidupan kita dan kita akan menjadi pelanggan setia mereka sampai mati.

Penelitian tersebut di mengatakan bahwa kadar kolesterol tinggi pada pertengahan usia menyebabkan Alzheimer di kemudian hari. Kenapa? coba kita pikir baik baik, Apa yang terjadi pada sebagian besar orang dewasa yang didiagnosis dengan "tinggi" kadar kolesterol di usia pertengahan? Mereka diresepkan obat-obatan statin untuk menurunkan kadar kolesterol itu.

Apa yang terjadi ketika Anda dipaksa mengurangi kolesterol yang tersedia untuk tubuh? Fungsi endokrin menderita. Penurunan fungsi hati. Otak dan kesehatan sistem saraf degradasi. Dengan kata lain, obat-obatan statin justru memicu dan mempercepat manifestasi dari diagnosis penyakit otak, termasuk Alzheimer.

Jadi jelas apa yang membuat anda menjadi penderita ALZHEIMER, ya obat obatan kolesterol seperti Lipitor itu sendiri. ingat bahwa Lipitor adalah penghasil obat dengan keuntungan lebih dari 30 juta dollar setahun.

**bila anda ingin pikun satu saat nanti, silahkan meminumnya."**

**"KOLESTEROL TIDAK MENYEBABKAN PENYAKIT JANTUNG!"**

"kolesterol adalah teman yang bisa membuat kita sehat dan membuat kita awet muda, yang membuat kebohongan ini adalah sindikat obat dunia yang mengambil keuntungan dari kita.." -Robert scott



Dr Bob DeMaria (The Drugless doctor) mengatakan bahwa obat yang paling jahat yang di jual bebas dan paling menguntungkan untuk farmasi adalah statin. seperti lipitor.

ini menyebabkan liver rusak, alzheimer, pikun, parkinson, stroke dan banyak lagi penyakit lainnya.

anda ingin mengurangi kadar kolesterol anda? makanlah apel merah sehari sekali. itu saja. tapi ingat Kolesterol tidak membuat anda mati karena serangan jantung.

## **KONTRADIKSI**

sama seperti penulisan saya tentang OCD hal ini pasti akan membuat kontradiksi yang luar biasa, bahkan mungkin dari para dokter nantinya, saat saya mengatakan bahwa kolesterol tidak membunuh di twitter saya, terjadilah perang mulut dari dokter muda yang merupakan follower saya yang mengatakan saya mulai ngaco dalam berbicara dan tidak ada bukti apapun dan membuat orang sesat, ia meminta saya pembuktian kata kata say, oleh sebab itu malam itu juga saya memberikan penelitian ini di web saya beserta cuplikan video ttg hal ini dan akhirnya dia diam.. diam karena kaget ternyata ada penelitian baru dan belum diketahuinya.

hal ini sangat di sayangkan karena ilmu kedokteran harusnya mengikuti perkembangan apa yang ada di luar sana hingga bisa memberikan alternatif pemikiran dalam bertindak terhadap para pasiennya. dan hal seperti ini bisa meyebabkan masalah di kemudian harinya. tidak semua dokter pastinya diam dan tidak mau belajar hal baru dan kadang kita tidak bisa menyalahkan mereka juga dikarenakan kesibukan mereka. namun kita sebagai manusia awam atau pasien juga harus teliti dan mencari jawaban lain atau alternatif lain yang di dukung oleh penelitian baru. (bukan alternatif dukun!) sehingga kita juga mampu untuk melihat alternatif lain. ingat kita yang sakit maka seharusnya kita pula yang lebih peka terhadap diri kita ini.

mempercayai satu hal tanpa membuka pikiran dan melihat alternatif lain sama halnya dengan anak kecil yang percaya pada santa claus.. walau mungkin tujuan orang tuanya baik, belum tentu sebuah hal itu artinya benar, masih banyak hal yang bisa kita ketahui di dalam dunia ini apabila kita berani untuk membuka mata dan telinga kita untuk mencari tahu, mendengarkan dan tidak diam menerima semua hal mentah mentah saja.

kadang sebuah hal dibuat hanya untuk membuat hal itu terlihat benar dan baik tanpa pembuktian yang jelas.

sebelum saya mengakhiri buku ini, saya ingin menggelitik anda sekali lagi....

## **Tahukah anda bahwa penelitian terbaru mengatakan bahwa Second Hand Smoker atau perokok pasif tidak beresiko sama sekali? :)**

Awalnya adalah di tahun 1972 pertama kali dibahas merokok pasif sebagai ancaman kesehatan dan menyerukan gerakan anti-merokok. Masalah ini dibahas lagi dalam laporan surgeon general report US 'pada tahun 1979, 1982, dan 1984.

Sebuah laporan 1986 dokter bedah umum menyimpulkan perokok pasif menyebabkan kanker paru-paru, tapi itu ditawarkan hanya bukti epidemiologis yang lemah untuk mendukung klaim tersebut. Pada tahun 1989 Badan Perlindungan Lingkungan (EPA) didakwa dengan lebih mengevaluasi bukti kebenaran ini.

Pada tahun 1992 EPA menerbitkan laporan, "Efek Kesehatan Pernapasan Pasif merokok," mengklaim Perokok Pasif merupakan masalah kesehatan masyarakat yang serius, yang membunuh sekitar 3.000 nonsmoking Amerika setiap tahun akibat kanker paru-paru, Laporan ini telah digunakan oleh gerakan pengendalian tembakau dan lembaga pemerintah, termasuk departemen kesehatan masyarakat, untuk membenarkan hal ini dan menaruh ribuan larangan merokok dalam ruangan di tempat umum.

EPA 1992 ini tidak didukung oleh bukti ilmiah yang dapat diandalkan. Laporan ini sebagian besar telah didiskreditkan dan, pada tahun 1998, secara resmi ditinggalkan oleh hakim federal US.

Untuk laporan 1992 nya, EPA sewenang-wenang memilih untuk menyamakan Perokok Pasif dengan perokok aktif. Salah satu asumsinya adalah dinyatakan adalah bahwa karena ada hubungan antara merokok aktif dan kanker paru-paru, juga harus ada hubungan sama antara perokok pasif dan kanker paru-paru.

Namun masalah yang ditimbulkan oleh Perokok Pasif sama sekali berbeda dari yang ditemukan dengan perokok aktif. prinsip toksikologi: "Dosis membuat racun."

Mereka yang bukan perokok aktif dengan eksposur terbesar pada mereka terbukti secara penelitian menghirup setara dengan (sekitar 0,03%) dari satu batang rokok per hari ketika disampingkan dengan perokok aktif, yang akhirnya setara dengan merokok sebanyak 10 batang rokok per tahun.

## **EPA Studi Ditolak**

Pada bulan November 1995, setelah sebuah studi selama 20 bulan, Congressional Research Service merilis analisis rinci laporan EPA yang sangat kritis terhadap metode dan kesimpulan EPA. Pada tahun 1998, dalam pendapat 92-halaman yang mematahkan semuanya, Hakim Federal William Osteen menolak studi EPA, menyatakan hal itu batal dan tidak berlaku. Ia menemukan budaya arogansi, penipuan, dan menutup-nutupi di lembaga tersebut.

Pada tahun 2003 sebuah makalah definitif tentang perokok pasif dan kematian akibat kanker paru diterbitkan dalam British Medical Journal. Ini adalah studi terbesar dan paling rinci yang pernah dilaporkan. Para penulis mempelajari lebih dari 35.000 orang California tidak pernah merokok selama 39 tahun dan tidak menemukan hubungan statistik yang signifikan antara paparan perokok pasif dan kematian kanker paru-paru.

Jutaan dolar telah dihabiskan untuk mempromosikan kepercayaan ini sebagai pembunuh, dan ini terbukti tidak benar, hanya sayangnya hal ini tidak di sebar luaskan karena menakutkan bagi manusia untuk menerima kenyataan... memang kita harus mengakui bahwa merokok di depan orang yang tidak merokok sangatlah mengganggu dan tidak baik karena mengambil hak nya untuk menerima udara bersih bebas asap rokok, namun kebenaran juga harus di utarakan, dan Akhirnya, dan mungkin yang paling tragis, semua biaya jutaan dollar ini terbuang percuma.. bayangkan bila ini dialihkan pada penelitian untuk menemukan yang benar penyebab dari kanker paru-paru pada orang yang bahkan tidak merokok.

*sekali lagi saya tidak mengatakan apa yang saya tuliskan disini selamanya benar, ingat penelitian selalu berkembang, namun inilah penelitian terbaru yang sayangnya hingga saat ini belum di sebar luaskan ke masyarakat kita. Thats why i do it.*

*open your mind to a new thing..*

*This is OCD.*

