

## 64 Cara untuk Langsing tanpa obat-obatan

Hye guyz!! Ada tips baru ne buat kamu, bahasa malaysia seh, selamat mencoba...

### 1. JANGAN BERLAPAR

Makanan memberi kita tenaga dan bila kita menggunakan tenaga kurang dari apa yang kita ambil, tubuh akan

terkejut. Tubuh akan mula membakar 'muscle' (otot) untuk menggantikan makanan. Ini menyebabkan kadar

metabolisma tubuh menjadi rendah. Bila anda tidak tahan berlapar, pada kebiasannya anda akan makan dengan

lebih banyak. Pada masa ini, walaupun tahap pengambilan makanan anda telah kembali ke paras normal, tetapi

metabolisma tubuh masih lagi rendah. Ini menyebabkan ia tidak membakar kalori pada tahap yang sama lagi

### 2. AMBIL SESUATU YANG PAHIT SEBELUM MAKAN

Minumlah kopi dan kumur beberapa saat sebelum makan. Cara ini menyebabkan tekak merasa pahit dan menghantar

isyarat melalui otak bagi menggalakan rembesan enzim dan asid HCL. Kekurangan enzim dan asid HCL di dalam

perut boleh menyebabkan ketidakcekapan penghadaman.

### 3. MINUM 8 GELAS AIR SEHARI

Air mengurangkan selera makan anda secara semulajadi dan membantu badan memetabolisma simpanan lemak di

dalam tubuh. Sebelum makan makanan yang berat-berat, cuba minum air, pasti anda tidak akan makan dengan

banyak.

#### 4. ELAKKAN MINUMAN YANG BERGAS

Minuman bergas biasanya mengandungi 7-8 sudu gula dan tidak baik untuk kesihatan tubuh.

#### 5. KURANGKAN PENGAMBILAN GARAM

Pengambilan garam yang tinggi menggalakan penangkungan air. Mengurangkan pengambilan garam bermakna badan

anda menangkung sedikit air. Ini bermakna anda kurang berat yang disebabkan air.

#### 6. AMBIL SARAPAN PAGI

Anda juga boleh menurunkan berat badan dengan pengambilan sarapan pagi. Menurut satu kajian, mereka yang

tidak mengambil sarapan pagi lebih cenderung untuk gemuk berbanding dengan mereka yang mengambilnya.

Bagaimana ia terjadi? Sarapan pagi menstabilkan hormone dan paras gula didalam darah. Kadar metabolisma

juga meningkat untuk membakar kalori.

#### 7. MAKANLAH DENGAN PERLAHAN-LAHAN

Nikmatilah makanan dengan perlahan-lahan dan jangan gopoh. Kerana apabila kita makan secara perlahan-lahan,

tubuh akan menghantar isyarat menunjukkan kepuasan.

#### 8. KUNYAH MAKANAN KEPADA CEBISAN LEBIH KECIL

Kunyahlah makanan kepada cebisan lebih kecil sebelum menelan kerana dengan cara ini ia lebih mudah dihadam.

9. Biar makan kerap dengan kuantiti yang sedikit daripada makan hanya sekali, dua tetapi dengan kuantiti

yang banyak.

10. Jika anda terasa ingin makan snek atau makanan ringan, beruslah gigi anda atau kunyahlah gula-gula

getah. Rasa mint atau berangin di mulut akan membantutkan selera anda.

11. Kurangkan pengambilan marjerin, butter dalam makanan anda. Kalau boleh, usah ada di dalam peti ais

anda.

12. Apabila makan di restoran atau gerai , pesanlah air limau nipis atau jus oren kerana minuman masam

menggalakan pembakaran lemak. Mintalah minuman yang kurang gula.

13. Buah-buahan dan sayur-sayuran adalah sumber terbaik untuk vitamin, mineral dan serat dan kandungan lemak yang rendah.

14. Jangan timbang berat badan anda setiap hari kerana anda tidak akan nampak perubahannya. Jika anda minum banyak, dan waktu itu anda timbang berat badan yang pastinya meningkat, mungkin anda akan berputus asa untuk berdiet 15.

15. Ambil makanan yang berempah  
Sesetengah rempah seperti cili, biji sawi, didapati boleh membakar kalori.  
Penambahan lada hitam bukan

sahaja meningkatkan penghadaman, ia juga meningkatkan pembakaran lemak.

16. Pilih Lebih Banyak Bijirin dan Kekacang Dalam Makanan  
Bijirin penuh adalah sumber utama tenaga. Bijiran dan hasil bijirin banyak mengandungi karbohidrat kompleks, protein, vitamin, mineral dan sedikit lemak.

17. Simpan Satu Diari Simpan satu diari makanan boleh berpengaruh besar dalam proses penurunan berat badan.

Rekodkan dalam sehari, berapa kali anda makan dan berapa banyak, tahap kelaparan yang memerlukan anda

makan, dan perasaan anda ketika makan. Diari makanan boleh membuatkan anda peka kepadakeinginan makan anda.

Setelah beberapa lama membuat catatan, perhati dan kenal pasti di mana anda boleh membuat atau perbaiki

tabiat pemakanan anda kepada yang lebih sihat. Diari ini juga boleh membuatkan anda lebih fokus dan lebih

komited terhadap pelan diet anda. Mulakan diari makanan anda dan rajin-rajinlah membuat catatan.

18. Tumpukan perhatian untuk sihat, bukan kurus Ramai orang lebih berjaya dalam penurunan berat badan dalam

jangka masa panjang apabila mereka menukar motif mereka daripada untuk kurus kepada untuk kekal sihat dan

segar. Tukarlah fikiran anda untuk memikirkan dan memilih makanan apa yang boleh menyihatkan tubuh badan.

19. Cara memasak paling baik untuk mengurangi jumlah kalori dalam makanan adalah merebus memanggang atau

mengukus. Khusus untuk sayuran, anda boleh menumisnya dengan sedikit minyak(misalnya satu sudu minyak

masak). Hindari minyak atau lemak haiwan.

<http://wawan-ebook.blogspot.com>

20. Ketika memilih piring makanan , ambilah piring yang rata dan bukan piring cekung. Ambil sayuran dahulu

untuk memenuhi piring, kemudian baru nasi dan yang terakhir, lauk dagingnya. Jika ingin tambah, hanya

sayuran yang boleh anda ambil. Jangan lupa, makanlah di meja makan dan jangan disembarang tempat apa lagi

sambil menonton tv. Sebab, makin menarik program tv, semakin banyak makanan ringan yang anda habiskan!

21. Selain memberi peluang makanan untuk turun , kebiasaan berjalan-jalan sesudah makan akan membantu

menghabiskan sebahagian kalori dari makanan itu. Setiap 25 langkah anda berjalan satu kalori akan diguna.

Lebih-lebih lagi anda menaiki tangga. Tentu saja semua ini harus dilakukan dengan santai kerana perut anda

baru saja terisi.

22. Khusus bagi kaum wanita , yang juga perlu diperhatikan adalah tabiat berbelanja dan memasak.

Seelok-eloknya, tidak berbelanja semasa perut kosong. Rancanglah perbelanjaan sesuai dengan keperluan. Jika

ingin membeli makanan, kunjungilah dahulu gerai buah dan sayuran. Gerai makansegera harus anda kunjungi

paling akhir sekali jika memang benar-benar memerlukannya.

23. Untuk mengempiskan perut , gerakan punggung yang ringan tetapi lama akan lebih efektif. Latihan dapat

<http://buku2gratis.blogspot.com>

<http://wawan-ebook.blogspot.com>

dilakukan dengan alat seperti untuk permainan hula hoop. Gerakan ini mungkin boleh disamakan dengan gerakan

penari gelek, dangdut atau hula-hula yang memiliki perut lebih kecil dan cantik.

24. Kurangkan pengambilan gula kerana setiap satu sudu gula mengandungi 32 kilokalori.

25. Beberapa aktiviti fizikal yang mudah untuk langsing

1. Jalan cepat. Gunalah kasut yang cukup selesa dipakai agar kaki tidak meleceat dan sihatii. Gunakan tangga

untuk naik ke tingkat atas. Jika terlalu tinggi,naik tangga untuk beberapa tingkat, kemudian sambunglah

denagan menaiki lifiii. Renang adalah latihan menyeluruh. Berenang dengan laju dengan nafas yang dalam.

Bersenam atau peregangan, sangat baik bagi otot-otot dan sendi-sendi yang kaku. Melenturkan otot dapat

melancarkan peredaran darah. Tunggang basikal dan kayuh perlahan-lahan tetapi dalam tempoh yang lama. Ini

dapat mencantik dan merampingkan peha.

PETUA UNTUK KURUS DAN LANGSI NG

Berat yang Berlebihan

Dibawah ini ada beberapa cara untuk menurunkannya.

26. Jika anda mengalami berat badan yang berlebihan, air limau nipis yang anda minum boleh menurunkan berat

badan anda.Caranya: Sediakan dua biji limau nipis atau limau kasturi setiap hari, setelah itu perah airnya

<http://buku2gratis.blogspot.com>

<http://wawan-ebook.blogspot.com>

ke dalam gelas yang berisi dengan air sejuk, masukkan ke dalam peti sejuk. Setelah itu bolehlah dijadikan

air minuman setiap kali selepas anda makan tengahari dan makan malam. Cara ini boleh diikuti dengan senaman

ringan. Amalkanlah meminumnya selama sebulan, berat badan anda akan beransur turun.

27. Ambil 3 sudu besar serbuk teh cina dan rendam dalam air. Tapis dan campurkan dengan air perahan limau

nipis. Amalkan selalu meminumnya 2 kali sehari iaitu sebelum sarapan dan sebelum tidur.

28. Jika anda mengalami masalah berat badan, air asam jawa baik dijadikan minuman harian. Air asam jawa

akan mengurangkan kadar lemak dalam badan anda. Caranya: Ambil sebuku asam jawa, ramas ke dalam air

sebanyak segelas. Masukkan ke dalam peti sejuk, anda jadikan minuman, selepas anda makan tengahari atau

makan malam. Amalkan setiap hari, anda akan dapati tubuh anda akan bertambah segar dan langsing.

29. Nak Turunkan Berat Badan

Selepas makan amalkan meminum Teh Hijau atau Teh Cina tambah dengan serbuk Kayu Manis dan Madu

30. Badan Langsing Selepas Bersalin

Untuk mengelakkan badan menjadi gemuk selepas bersalin, cuba petua berikut : Ambil 5 halia bara ( Halia

Cina ), 10 biji lada hitam, 30 ekor ikan bilis. Tumbuk kesemua sehingga lumat. Perahkan air Limau Nipis. Dan

<http://buku2gratis.blogspot.com>

<http://wawan-ebook.blogspot.com>

makanlah bersama nasi panas waktu pagi dan malam, setiap hari sewaktu dalam pantang.

31. Mengurangkan buncit Bagi lelaki yang mengalami masalah perut buncit, anda boleh mencuba petua ini. iaitu

ambil sedikit kapur makan dan sebiji limau purut yang telah di perah jusnya. kapur dan limau tadi dicampur

dan digaul hingga sebati. Amalkan sapu disekeliling perut sebelum masuk tidur biarkan kering sehingga pagi.

32. Mengempiskan Perut

Petua yang mudah dan kos yang murah. Anda perlu mengambil limau nipis yang telah dicampur dengan teh tanpa

gula untuk tiap-tiap hari kemudian diminum. Amalkan meminum air ini dan insyaallah perut anda yang buncit

akan menjadi Kempis. Petua ini untuk orang yang tiada mengidap sebarang penyakit. Selamat mencuba

33. Kempiskan Perut Anda Nak kempiskan perut senang aje, ambil air limau nipis dan campur dengan kapur

sirih. Lumurkan atau sapu dekat perut, amalkan setiap malam. Insyaallah perut anda akan lebih menarik.

PETUA KECANTIKAN WAJAH

34. Menghilangkan Parut Jerawat

Mula-mula ambilkan sedikit madu dicampurkan dengan bedak sejuk. Insyaallah petua ini dapat menghilangkan

jerawat yang kebanyakannya masalah ini dirasakan oleh setiap wanita.

35. Menghilangkan Tahi Lalat

<http://buku2gratis.blogspot.com>

<http://wawan-ebook.blogspot.com>

Asalammualaikum, Caranya ialah ambil nenas dan limau purut yang telah dikisar, sapukan di tempat tumbuhnya

tahi lalat tersebut. Lakukan 2 atau 3 kali sehari sehingga ia jatuh sendiri. Amalkannya selalu, Insyaallah

akan mendapat hasilnya segera. Saya pun sedang mengamalkannya sekarang. Selamat mencuba!!

### 36. Bibir Merah Semulajadi

Petua ini saya amalkan sejak 11 tahun lalu, memang berkesan..mudah saje, sapukan sedikit mentega atau

majerin pada bibir anda sebelum tidur. amalkan setiap hari.

### 37. Melebatkan Bulu Kening

Setiap wanita inginkan bulu kening yg cantik dan tersusun tanpa dicukur jadi untuk menjadikan itu kenyataan

cara-caranya ialah ambik daun lidah buaya ramaskan hingga melekit dan sapukan dikening pada setiap malam.

### 38. Licin Berseri

Ambil Yogurt Asli kemudian sapu pada keseluruhan bahagian muka. Buat seperti masker..biarkan beberapa minit

hingga yogurt tersebut kering kemudian cuci muka dengan air bersih. Ulang setiap 3 kali seminggu anda akan

nampak hasilnya muka akan kelihatan licin, berseri, segar dan mengelakkan daripada kulit muka kering.

### 39. Naikkan Seri Wajah/Muka Setiap kali sebelum anda ingin mendapatkan kelapa untuk santannya, jangan

dibuang air kelapa tersebut. Air kelapa tersebut boleh menyerikan wajah anda. Mula-mula ambil air kelapa

<http://buku2gratis.blogspot.com>

<http://wawan-ebook.blogspot.com>

itu dan sapukan ke muka anda. Biarkan sampai kering. Selepas itu, barulah basuh muka anda. InsyaAllah wajah

anda akan berseri dan parut di muka akan beransur hilang. Amalkanlah selalu...

..

#### 40. Mengelak Daripada Lebam di Bawah Mata

Semasa kita menyapu krim atau foundation di muka... pada bahagian bawah mata sapu krim sambil mengurut guna

jari manis sebanyak 3 kali dan baca selawat.

#### 41. Menghilangkan Lebam Bawah Mata

Sebelum mandi pagi, lapkan mata anda dengan air sejuk dari peti sejuk..cubalah..ianya juga baik untuk

menyegarkan mata.

#### 42. Melicinkan Wajah

Ambil buah tomato makan sapu pada muka pada waktu pagi dan malam. Muka akan menjadi licin dan halus.

selamat mencuba.

#### 43. Memerahkan Bibir Yang Hitam

Bibir yang hitam boleh kembali bertukar kepada warna merah. Caranya ambil 3 helai daun sirih, perah airnya

yang berwarna merah kemudian sapu di bibir pada waktu malam. Amalkannya selalu dan insyaallah apa yg anda

hajati akan menjadi.

#### 44. Menghilangkan Lebam di Bibir

Untuk menghilangkan atau mengurangkan lebam bibir akibat kesan merokok, ambillah halia dan ditumbuk lumat

<http://buku2gratis.blogspot.com>

<http://wawan-ebook.blogspot.com>

sehingga mengeluarkan air dari halia tadi. Amalkan menyapu kebibir anda setiap malam sebelum masuk tidur

dan biarkan ianya kering sendiri. Untuk melembabkan bibir juga, anda ambil madu dan sapukan pada bibir anda

setiap malam. I itulah yang saya malkan selalu. Selamat mencuba.

#### 45. Memerahkan Bibir

Saya ada masalah tentang bibir saya yang hitam seolah-olah merokok. Ia tidak seimbang dengan kulit saya

yang kuning langsung. Bagaimana untuk saya merahkan bibir saya secara semulajadi dan jika ada petua

tradisional, adakah ia mengambil masa yang lama? Saya juga tidak suka memakai lipstik. Diharapkan ruangan

ini dapat membantu saya sekian, terima kasih

#### 46. Membentuk, Menghitamkan serta Melebatkan Bulu Kening

Caranya mudah saja... ambil sebiji buah keras, bakar hingga hangus ( hitam ). Dengan menggunakan sebatang

lidi yang bersih, gosok/asah pada buah keras tu. Kemudian sapukan pada kening dan bentuklah dengan

sebaiknya. Lakukan beberapa hari. Seelok-eloknya sapukan pada kening anak yang baru lahir, Insya-Allah

kening anak anda akan tumbuh dan berbentuk dengan cepat dan cantik. Petua ini juga boleh diamalkan oleh

sesiapa saja yang inginkan kening cantik dan hitam. Selamat mencuba.

#### 47. Naikkan Seri Wajah dan Otak Bijak

<http://buku2gratis.blogspot.com>

1. Seri Wajah: Ambil sedikit air dan selawat sebanyak tiga kali dan sapukan pada wajah lakukan pada

tiap-tiap pagi insya'Allah wajah akan kelihatan berseri-seri.

2. Otak menjadi bijak: masukkan sedikit garam dalam 1 gelas air dan minum pada setiap pagi insyaallah

mujarab.

48. Mencantikkan Kulit Muka

Untuk jadikan kulit muka yang cantik, mestilah rajin mencuci.1. Sapu muka dengan telur -merah/putih biar

hingga kering2. Cuci muka dengan air suam dan sapukan limau nipis dan basuh sekali lagi kemudian lapkan dgn

tuala yg bersih.Lakukan sekali sehari insyaallah kulit muka anda tidak ditumbuhi jerawat dan menegangkan

kulit muka yang kendur.

49. Menyerikan Wajah

Ambil,embun pagi dihujung rumput/daun ( dikawasan yang tiada pencemaran ) dan sapukan ditapak

tangan.Kemudian sapukan di bahagian muka sambil berselawat dan biarkan hingga kering. Kemudian basuh muka

anda. Amalkan selalu insyaallah.

50. Menghilangkan Hitam di Muka dan Jerawat

Ambil kayu manis dan dicelup di dalam air lalu kikis di atas benda kesat seperti batu.. sapukan kayu manis

yang sudah dikikis di kawasan bintik- bintik hitam dan jerawat.. I nsyaallah jerawat dan bintik- bintik

<http://wawan-ebook.blogspot.com>

hitam akan beransur hilang... tapi kena rajin mengamalkannya... Semoga anda berjaya dan selamat mencuba.

#### 51. Petua Awet Muda

Bangun pagi dari tidur... minum air masak @ air kosong 3 gelas sebelum basuh muka gosok gigi. Selepas itu

barulah bersiap untuk mandi. Amalkan selalu setiap pagi selepas bangun daripada tidur. Senang dan mudah.

Cuba dan lihatlah kesannya kerana saya telah mencubanya.

#### 52. Muka Berseri

Bangun pagi, sebelum air menyentuh mana2 anggota badan, gunakan jari telunjuk dan rautkan menggunakan air

bermula dari bawah muka hingga ke dahi disertai dengan selawat. Buat sebanyak 3 kali. Amalkan setiap hari.

Insya ALLAH, wajah anda akan berseri2. Jangan rautkan dari atas ke bawah, sebab ia akan menjadikan wajah

cepat kedut. Dan jangan tinggal solat serta baca Alquran dan berwirid.

#### 53. Sentiasa Muda

Ramai wanita yang ingin nampak muda walaupun usia sudah mencecah sehingga 35 tahun. Petuanya mudah

sahaja, apabila bangun dari tidur, ( jangan gosok gigi ) minum segelas air suam beserta dengan selawat.

Insyaallah umur 35 tahun pun masih kelihatan muda

#### 54. Nampak Muda

Untuk kelihatan sentiasa muda walaupun umur anda telah meningkat dewasa amalkanlah selalu makan ulam

<http://buku2gratis.blogspot.com>

<http://wawan-ebook.blogspot.com>

kampung. Ia banyak memberi khasiat pada tubuh badan kita. Dan anda juga digalakkan supaya selalu tersenyum

walaupun anda sedang menghadapi banyak masalah. Senyum adalah satu sedekah. Selamat mencuba.

#### 55. Sentiasa Awet Muda

Untuk melihat wajah kita agak muda daripada umur kita, amalkanlah petua saya ini dengan jujur dan ikhlas.

Senang sahaja, pertama, setiap kali selepas solat subuh bacalah surah yusuff, kemudian minum air suam

sebanyak tiga teguk sahaja. InsyaAllah wajah mu akan kelihatan muda daripada umur sebenar anda. I tu je

terima kasih.

#### 56. Kulit Sentiasa Tegang

Basuh muka dengan air. Ambil sebiji putih telur dan sapukan pada muka. Kemudian ambil kapas muka dan

letakkan pada muka tadi seperti memakai mask selepas itu sapu kembali putih telur tadi di atas kapas muka

sehingga basah, biar sehingga sehingga kering Kapas yang melekap di muka akan menjadi seperti topeng muka

apabila di buka nanti. Hasilnya kita akan dapat lihat pada topeng itu terdapat headwhite dan kotoran yang

terdapat pada muka, amalkan sakali setiap minggu. Pasti wajah anda tidak terdapat jerawat dan kulit akan

putih dan lembut.

#### 57. Muda Jelita Sentiasa

<http://buku2gratis.blogspot.com>

<http://wawan-ebook.blogspot.com>

Setiap wanita amat mementingkan kecantikan dan kesihatan diri. Amalan memakan Ulam-Ulam yang segar dan

Buah-buahan tempatan dapat membantu kita mengekalkan Kesihatan dan akan kelihatan lebih Muda dari Usia

Sebenar. Ulam - ulaman yang saya maksudkan ialah Ulam Pegaga. Amalkan memakan Ulam Pegaga selama beberapa

Minggu dan anda akan lihat hasilnya. Ianya juga memberi kesan yang Baik kepada kesihatan dalaman anda.

Selamat mencuba petua ini.

#### 58. Wajah Jelita

Semasa berdandan diwaktu pagi baca selawat nabi dikedua tapak tangan dan raupkan ke muka berserta niat

dalam hati supaya di indahkah wajah seperti nabi Yusuf, jangan takbur bila petua ini berkesan dan sampaikan

kepada orang lain

#### 59. Lentikkan dan Lebatkan Bulu Mata dan Kening

Ingin kelihatan cantik, Gunakan Lendir pokok Lidah Buaya dan sapukan pada bulu mata dan kening anda.

Insyallah... .. lakukan berulang-kali untuk mendapat hasil terbaik.

#### 60. Memutihkan Kulit Muka

Ambil sebatang timun batang diparut isi dalam nya dan campur bersama 1/2 biji asam limau nipis bersama bedak

sejuk dipakai dimuka tiap tiap malam insyaallah kulit muka akan jadi putih dan jerawat pun hilang.

#### 61. Menghaluskan Kulit Muka

<http://buku2gratis.blogspot.com>

<http://wawan-ebook.blogspot.com>

Petua ini diberikan oleh guru saya iaitu En. Alias Hamdan. Caranya ialah anda perlu dapatkan putik kelapa

muda dan asahkan putik kelapa muda itu pada batu. Kemudian ada lumurkanlah pada muka anda.

Reference:

<http://antigemuk.blogspot.com>

<http://rahasiaumurpanjang.blogspot.com>

<http://buku2gratis.blogspot.com>