

A Jumpstart To A Lifetime of Healthy Eating Habits

It is suggested that you take these products to your physician and seek his/her advice if you intend to change your diet, begin an exercise program, are pregnant, lactating, have allergies, are taking medications, or are under the care of a physician. USANA's **RESET**: 5-Day High-Fibre Cleanse is FOOD, not a DRUG.

As with any health or fitness program, a sensible eating plan and regular exercise are required in order to achieve long-term weight loss results. Results will vary. Children under the age of 18 should not participate in the **RESET** program, except on the advice of their physician and/or dietician.

Anda digalakkan untuk memeriksa produk-produk ini dengan pakar perubahan anda dan dapatkan nasihat mereka jika anda bercadang untuk menukar diet anda, memulakan program senaman, mengandung, melaktasi, mempunyai alahan, mengambil rawatan perubahan atau di bawah pengawasan pakar perubahan. **RESET** USANA : Pembersih Serat Tinggi 5 Hari adalah MAKANAN, bukannya DADAH.

Seperti mana-mana program kesihatan yang lain, rancangan pemakanan yang sesuai dan senaman tetap adalah satu kemestian untuk mencapai keputusan pengurangan berat badan jangka masa panjang. Keputusan adalah berbeza-beza. Kanak-kanak di bawah umur 18 tahun tidak digalakkan untuk menyertai program **RESET** ini, kecuali dengan nasihat pakar perubahan dan/atau pakar diet.

对于计划改变饮食的人士、开始健身计划的人士、处于怀孕期、哺乳期、服药期、医生监护期和有过敏症的人士，建议在食用健康重整计划前，咨询医生的意见。USANA 五天健康重整计划的产品是食品，而非药物。

无论选择任何健身计划，健康饮食计划和定期运动有助达到长期维持健康体重的效果。效果亦因人而异。除医生和/或营养师建议外，十八岁以下人士不宜参加健康重整计划。



Discover The power of low glycemic foods

Ketahuihul Kebaikan Makanan Glisemik Rendah
让我们一起来体会低血糖指标食品的奇妙力量



Healthy eating and active lifestyle are major factors for successful long term weight management. Weight management program with low Glycemic Index (GI) foods can help you achieve your goal. For more information, please contact USANA MALAYSIA at hotline 03-7953 8028.

Pemakanan yang sihat dan gaya hidup aktif merupakan faktor utama kejayaan penjagaan berat badan di peringkat jangka panjang. Program penjagaan berat badan dengan pengambilan makanan Indeks Glisemik (IG) yang rendah boleh membantu anda mencapai matlamat yang didamkan. Untuk keterangan lanjut, sila hubungi USANA MALAYSIA di talian 03-7953 8028.

每天要有健康饮食和活跃的生活模式，才能达到成功长久控制体重，体重不会反弹。选用低血糖指标食物的控制体重计划，可以帮您更快达到目标，令您更健美。欲知详细资料，可致电 USANA MALAYSIA 热线电话 03-7953 8028。

RESET

Lose the Cravings • Find the new you

Temui Diri Anda Yang Baru • Kurangkan Selera Makan Anda

降低食欲 • 全新的您

FIVE DAYS TO A NEW YOU

The 5-Day **RESET** Program is a nutritionally balanced program of macronutrients (high-quality protein, good carbohydrates, and healthy fats) and micronutrients (vitamins, minerals, and antioxidants). The program is simple, please refer to **RESET** program on next page.

LOSE THE CRAVINGS

As the foundation of a nutritious diet, low glycemic foods release energy slowly and do not cause drastic blood glucose spikes and crashes. Therefore, you don't feel hungry as quickly, so you don't feel an overwhelming need to eat, which may help you lose weight.

FIND THE NEW YOU

After you have completed the first five days with the 5-day **RESET**, make the new healthy habits part of your lifestyle by choosing the next phase that is right for you.

LIMA HARI UNTUK SERLAHKAN DIRI BARU ANDA

Program **RESET** 5 Hari adalah program pemakanan seimbang yang mengandungi makronutrien (protein berkualiti tinggi, karbohidrat yang baik dan lemak yang sihat) dan mikronutrien (vitamin, mineral dan antioksidan). Program ini mudah sahaja. Sila rujuk kepada program **RESET** di muka surat sebelah.

HILANGKAN KEINGINAN UNTUK MAKAN

Sebagai asas kepada diet yang berkhasiat, makanan glisemik rendah membebaskan tenaga secara perlahan dan tidak menyebabkan glukosa darah naik atau turun dengan mendadak. Oleh itu, anda tidak akan berasa lapar dengan cepat dan tidak rasa keperluan untuk makan. Ini boleh membantu anda mengurangkan berat badan.

TEMUI DIRI ANDA YANG BARU

Selepas anda melengkapkan lima hari pertama dengan **RESET**, jadikan amalan sihat baru ini sebahagian daripada gaya hidup anda dengan memilih fasa seterusnya yang baik untuk anda.

五天展现全新的自我

这五天的健康重整计划将会为您提供均衡的大量及微量营养素。

控制食欲感

低血糖指标食物为营养食品的基本要求。此血糖指标食物可使血糖处于平稳状态，降低饥饿感及延长饱足感。

全新的自我

健康重整计划将帮助您养成终身的健康生活习惯。

RESET 5-DAY PROGRAM CHECKLIST

SENARAI SEMAK PROGRAM 5 HARI

五天健康重整计划饮食日记

RESET PROGRAM 重整计划	Day 1 Hari/天	Day 2 Hari/天	Day 3 Hari/天	Day 4 Hari/天	Day 5 Hari/天
Breakfast Sarapan 早餐	NUTRIMEAL + Essentials™ + 2 Proflavand™ + a Fruit* NUTRIMEAL + Essentials™ + 2 Proflavand™ + sebiji Buah-buahan*	NUTRIMEAL + Essentials™ + 2 Proflavand™ + a Fruit* NUTRIMEAL + Essentials™ + 2 Proflavand™ + sebiji Buah-buahan*	NUTRIMEAL + Essentials™ + 2 Proflavand™ + a Fruit* NUTRIMEAL + Essentials™ + 2 Proflavand™ + sebiji Buah-buahan*	NUTRIMEAL + Essentials™ + 2 Proflavand™ + a Fruit* NUTRIMEAL + Essentials™ + 2 Proflavand™ + sebiji Buah-buahan*	NUTRIMEAL + Essentials™ + 2 Proflavand™ + a Fruit* NUTRIMEAL + Essentials™ + 2 Proflavand™ + sebiji Buah-buahan*
Mid Morning Pertengahan Pagi 茶点	A Fruit* or a Vegetable* Sebiji Buah-buahan* atau Sayuran*	A Fruit* or a Vegetable* Sebiji Buah-buahan* atau Sayuran*	A Fruit* or a Vegetable* Sebiji Buah-buahan* atau Sayuran*	A Fruit* or a Vegetable* Sebiji Buah-buahan* atau Sayuran*	A Fruit* or a Vegetable* Sebiji Buah-buahan* atau Sayuran*
Lunch Makan Tengahari 午餐	NUTRIMEAL + Essentials™ + a Fruit* or a Vegetable* NUTRIMEAL + Essentials™ + sebiji Buah-buahan* atau Sayuran*	NUTRIMEAL + Essentials™ + a Fruit* or a Vegetable* NUTRIMEAL + Essentials™ + sebiji Buah-buahan* atau Sayuran*	NUTRIMEAL + Essentials™ + a Fruit* or a Vegetable* NUTRIMEAL + Essentials™ + sebiji Buah-buahan* atau Sayuran*	NUTRIMEAL + Essentials™ + a Fruit* or a Vegetable* NUTRIMEAL + Essentials™ + sebiji Buah-buahan* atau Sayuran*	NUTRIMEAL + Essentials™ + a Fruit* or a Vegetable* NUTRIMEAL + Essentials™ + sebiji Buah-buahan* atau Sayuran*
Afternoon Tea Minum Petang 茶点	A Fruit* or a Vegetable* Sebiji Buah-buahan* atau Sayuran*	A Fruit* or a Vegetable* Sebiji Buah-buahan* atau Sayuran*	A Fruit* or a Vegetable* Sebiji Buah-buahan* atau Sayuran*	A Fruit* or a Vegetable* Sebiji Buah-buahan* atau Sayuran*	A Fruit* or a Vegetable* Sebiji Buah-buahan* atau Sayuran*
Dinner Makan Malam 晚餐	NUTRIMEAL + Essentials™ + 2 Proflavand™ + a Fruit* or a Vegetable* NUTRIMEAL + Essentials™ + 2 Proflavand™ + sebiji Buah-buahan* atau Sayuran*	NUTRIMEAL + Essentials™ + 2 Proflavand™ + a Fruit* or a Vegetable* NUTRIMEAL + Essentials™ + 2 Proflavand™ + sebiji Buah-buahan* atau Sayuran*	NUTRIMEAL + Essentials™ + 2 Proflavand™ + a Fruit* or a Vegetable* NUTRIMEAL + Essentials™ + 2 Proflavand™ + sebiji Buah-buahan* atau Sayuran*	NUTRIMEAL + Essentials™ + 2 Proflavand™ + a Fruit* or a Vegetable* NUTRIMEAL + Essentials™ + 2 Proflavand™ + sebiji Buah-buahan* atau Sayuran*	NUTRIMEAL + Essentials™ + 2 Proflavand™ + a Fruit* or a Vegetable* NUTRIMEAL + Essentials™ + 2 Proflavand™ + sebiji Buah-buahan* atau Sayuran*
Bonus Snack Snek Bonus 额外小食*	A Fruit* or a Vegetable* Sebiji Buah-buahan* atau Sayuran* 新鲜水果*或蔬菜*				

Write down your goals and read them daily
写下您的目标，每天阅读。

Remember to drink plenty of water.
请记住多喝水。

Don't give up! You're half-way there.
不要放弃！您已成功了一半。

Congratulate yourself. You are almost there.
恭喜自己吧，您已差不多成功了。

You've done it! Go to Phase II or III.
您成功了！请立即展开阶段二或阶段三。

Do not stay on Phase I for more than 5 days
不要停留在阶段一超过五天。

Helpful Hints:

1. Drink 8-10 glasses of water everyday in addition to shakes
2. Avoid strenuous exercise and athletic activity
3. Walk for 20-30 minutes everyday, about 3000 steps

*Vegetables: (at least 3 varieties daily)

1. 1 cup raw/cooked carrots
2. 1 cup raw/cooked broccoli/cauliflower
3. 1-2 cups cooked squash (all varieties)
4. 1-2 cups of green beans
5. 1 whole tomato
6. 3-4 stalks of celery
7. 1 cup eggplant
8. 1 cup asparagus
9. 1-2 cups bean sprouts

*Fruits: (at least 3 varieties daily)

1. 1 medium apple, orange, or pear
2. 1 cup berries (all varieties)
3. 1-2 cups honeydew, or watermelon
4. 1 medium banana, peach, or star fruit
5. 10-20 fresh cherries
6. 2-3 medium apricots or plums
7. 1-1½ cup grapes (all varieties)
8. 1 small mango
9. 1 cup papaya, mangosteen or lychee

Petua Berguna:

1. Minum 8-10 gelas air setiap hari di samping minuman kocak
2. Elakkan membuat senaman berat dan aktiviti lasak
3. Berjalan kaki selama 20-30 minit setiap hari, kira-kira 3000 langkah

*Sayuran: (sekurang-kurangnya 3 jenis sehari)

1. 1 cawan lobak merah mentah/dimasak
2. 1 cawan brokoli/kubis bunga mentah/dimasak
3. 1-2 cawan labu dimasak (semua jenis)
4. 1-2 cawan kacang hijau
5. 1 biji tomato
6. 3-4 tangkai daun saderi
7. 1 cawan terung
8. 1 cawan asparagus
9. 1-2 cawan taugue

*Buah-buahan: (sekurang-kurangnya 3 jenis sehari)

1. 1 biji epal, oren, atau pear bersaiz sederhana
2. 1 cawan beri (semua jenis)
3. 1-2 cawan tembikai susu, atau tembikai
4. 1 biji pisang, pic, atau belimbing besi bersaiz sederhana
5. 10-20 biji ceri segar
6. 2-3 biji apricot atau plum bersaiz sederhana
7. 1-1½ cawan anggur (semua jenis)
8. 1 biji mangga bersaiz kecil
9. 1 cawan betik, manggis atau laici

留意事项:

1. 除了饮用营养餐外，建议每天饮用8至10杯白开水
2. 避免进行剧烈运动
3. 每天步行20-30分钟，步行约3000步

*蔬菜: (每天进食最少三种不同的蔬果)

1. 一杯生或熟红萝卜
2. 一杯生或熟西兰花或花椰菜
3. 一至两杯南瓜 (任何种类)
4. 一至两杯青豆
5. 一粒番茄
6. 三至四支西芹
7. 一杯茄子
8. 一杯芦笋
9. 一至二杯豆芽

*水果: (每天进食最少三种不同的蔬果)

1. 一个中型苹果、橙或梨
2. 一杯莓果(任何种类)
3. 一至两杯蜜瓜或西瓜
4. 一个中型香蕉、蜜桃或杨桃
5. 十至二十颗新鲜樱桃
6. 二至三个中型李仁果或西梅 (任何种类)
7. 一至一杯半葡萄
8. 一个小红莓
9. 一杯木瓜、山竹或荔枝

6TH DAY ONWARDS...

Hari Ke-6 Seterusnya... 第6天开始...

CONGRATULATIONS!

You've RESET your body. Next, choose the phase that works for you:

TRANSFORM (Phase II)

I have completed RESET and I am ready to lose more weight. Continue to take two servings of NUTRIMEAL and two portions of low glycemic snack daily. Stay on Phase I until you have reached your weight goal. Then go to Phase III.

TAHNIAH!

Anda telah RESET tubuh anda. Seterusnya, pilihlah fasa yang sesuai untuk anda:

BERUBAH (Fasa II)

Saya telah menamatkan RESET dan kini bersedia untuk menurunkan lebih banyak berat badan. Teruskan mengambil dua hidangan NUTRIMEAL dan dua hidangan snek rendah glisemik sehari. Terus berada di tahap Fasa I sehingga anda mencapai matlamat berat badan. Kemudian, teruskan ke Fasa III.

恭喜您!

您已成功了！现在，请选择适合您的方案：

促进 (第三阶段)

我已完成健康重整计划，可望达到理想健康状态。继续每天进食两杯营养餐及两份低血糖指标小食。继续进行阶段二，直至达到理想体重为止。接着，展开阶段三。

2 TRANSFORM Berubah • 促进

Breakfast Sarapan 早餐	NUTRIMEAL + Essentials™ + 2 Proflavand™ NUTRIMEAL + Essentials™ + 2 Proflavand™ 营养餐 + 基本营养素 + 两粒葡萄籽精华
Mid Morning Pertengahan Pagi 茶点	A Fruit* or a Vegetable* Sebiji Buah-buahan* atau Sayuran* 新鲜水果*或蔬菜*
Lunch Makan Tengahari 午餐	NUTRIMEAL + Essentials™ NUTRIMEAL + Essentials™ 营养餐 + 基本营养素
Afternoon Tea Minum Petang 茶点	Low glycemic snack* Snek rendah glisemik* 低血糖指标小食*
Dinner Makan Malam 晚餐	Low glycemic meal* with plenty of fresh vegetables* and fruits* + Essentials™ + 2 Proflavand™ Hidangan rendah glisemik* dengan sayuran* segar yang banyak dan buah-buahan* + Essentials™ + 2 Proflavand™ 低血糖指标餐膳*及大量新鲜水果*和蔬菜*+基本营养素+两粒葡萄籽精华

OR
ATAU / 或

3 MAINTAIN Kekalkan • 维持

Breakfast Sarapan 早餐	NUTRIMEAL + Essentials™ + 2 Proflavand™ NUTRIMEAL + Essentials™ + 2 Proflavand™ 营养餐 + 基本营养素 + 两粒葡萄籽精华
Mid Morning Pertengahan Pagi 茶点	A Fruit* or a Vegetable* Sebiji Buah-buahan* atau Sayuran* 新鲜水果*或蔬菜*
Lunch Makan Tengahari 午餐	Low glycemic meal* with plenty of fresh vegetables* and fruits* + Essentials™ Hidangan rendah glisemik* dengan sayuran* segar yang banyak dan buah-buahan* + Essentials™ 低血糖指标餐膳*及大量新鲜水果*和蔬菜*+基本营养素
Afternoon Tea Minum Petang 茶点	Low glycemic snack* Snek rendah glisemik* 低血糖指标小食*
Dinner Makan Malam 晚餐	Low glycemic meal* with plenty of fresh vegetables* and fruits* + Essentials™ + 2 Proflavand™ Hidangan rendah glisemik* dengan sayuran* segar yang banyak dan buah-buahan* + Essentials™ + 2 Proflavand™ 低血糖指标餐膳*及大量新鲜水果*和蔬菜*+基本营养素+两粒葡萄籽精华

Helpful Tips:

1. Continue taking USANA Essential™, Proflavand™, and drinking 6-8 glasses of water daily.
2. Increase activity level, gradually working up to 10,000 steps per day.
3. For a list of low-glycemic snack and meals, log on to www.usana.com/reset

Petua Kekal Sihat:

1. Teruskan mengambil USANA Essentials™ dan Proflavand™ serta minum 6-8 gelas air sehari.
2. Tingkatkan tahap aktiviti, berjaln kaki sehingga 10,000 langkah seharian secara beransur-ansur.
3. Layari www.usana.com/reset untuk mendapatkan senarai snek dan hidangan rendah glisemik

留意事项:

1. 您亦应该继续每天食用USANA基本营养素和葡萄籽精华及饮用6至8杯白开水。
2. 增加运动量：每天步行，渐次增至10,000步。
3. 如欲查阅低血糖指标的健康食谱及小食，请浏览 www.usana.com/reset

