

# Badan Yang Kuat Dibina oleh Protein



Imbas untuk ketahui lebih lanjut dan mula isi jurang protein anda hari ini!

Pernahkah anda terfikir bahawa protein hanya untuk atlet, pelari atau mereka yang ingin menurunkan berat badan? Fikir semula. Protein bukan sekadar untuk membina otot. Ia adalah asas kepada seluruh tubuh anda termasuk rambut, kulit, pertahanan badan, keseimbangan hormon dan kesihatan sendi. Tubuh anda memerlukan protein setiap hari untuk berfungsi secara optimum, pemulihan diri dan mengekalkan kekuatan kuat.



## Adakah Anda Mendapat Protein yang Mencukupi?

Ramai orang beranggapan mereka sudah makan secukupnya, tetapi belum tentu mendapat nutrisi yang mencukupi. Tubuh anda mungkin sedang menunjukkan petanda awal kekurangan protein:

- Berasa letih walaupun selepas berehat
- Kulit kusam, rambut menipis atau kuku rapuh
- Tahap tenaga rendah atau nafsu makan yang sukar dikawal
- Kemerosotan jisim otot
- Masih berasa lapar selepas makan
- Penyembuhan luka dan pemulihan yang perlahan
- Sukar menumpukan perhatian atau mengalami kabut minda