

Protein Membantu Anda Kekal Kenyang Lebih Lama

“Saya sudah kurangkan makan. Kenapa angka pada penimbang masih tidak berubah?”

Jawapannya bukan sekadar pada jumlah makanan di pinggan anda. Hidangan tinggi karbohidrat boleh membuatkan anda berasa lapar semula dalam masa beberapa jam sahaja. Protein pula membantu anda berasa kenyang lebih lama, sekali gus memudahkan anda mengawal keinginan makan dan menyokong gol berat badan anda.

Bertukar kepada pengganti makanan yang lebih sihat dapat membantu menguruskan perjalanan kecergasan anda dengan lebih berkesan.

Hidangan Tengah Hari Biasa di Malaysia

Nasi Lemak + Teh Tarik



Protein
8g



Kalori
620kcal



Serat
2g



Tempoh kenyang:
Lapar semula dalam masa
~1.5 jam

Tinggi kalori,
rendah
protein dan
rendah
serat



Pengganti Makanan

Cinch® Matcha Shake

Nutrisi
seimbang
dalam
satu shake



Protein
16g



Kalori
168kcal



Serat
6g



Tempoh kenyang:
Rasa kenyang selama
3~4 jam



Mengapa Protein + Leusina Penting untuk Pengurusan Berat Badan?

Protein yang diperkaya dengan leusina membantu mengawal rasa lapar sekaligus mengurangkan keinginan untuk mengambil snek yang tidak diperlukan. Ia membantu anda berasa kenyang lebih lama dan membantu memelihara otot tanpa lemak ketika anda membakar lemak. Jika kedua-dua nutrien ini tidak mencukupi, anda akan rasa lapar dengan cepat dan keinginan makan akan bertambah, sekaligus menyukarkan anda untuk mencapai sasaran berat badan.

Jejak pengambilan protein anda dan kekal konsisten dengan Protein Tracker kami



Menganggar
keperluan protein
harian anda



Menjejak
makanan yang
anda ambil



Mengenal pasti jurang
dan membetulkannya
dengan mudah

