



HEALTH & WELLNESS

Moving and nourishing your body are keys to a healthy lifestyle which will improve your overall well-being. Developing healthy habits require time and a mindset shift. You can create the change you want with strong willpower, discipline, and consistency.

Menggerakkan anggota badan serta memperkayakan khasiat untuk badan anda adalah kunci kepada gaya hidup sihat yang dapat meningkatkan kesejahteraan hidup anda secara menyeluruh. Membina tabiat yang sihat memerlukan masa dan anjakan minda. Namun begitu, anda boleh membuat perubahan yang anda inginkan dengan adanya kemahuan, disiplin dan konsistensi.

Facts about health in Malaysia and Globally Men, Women & Child Fakta tentang kesihatan di Malaysia dan Global Lelaki, Wanita & Kanak-kanak

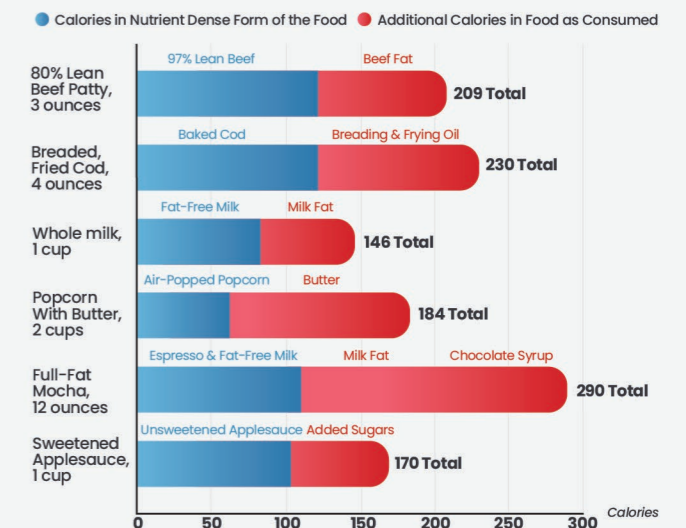


Our body needs sufficient energy and nutrients for the immune system to function appropriately; poor nutrition can compromise it. Therefore, eating a wide range of fruit and vegetables is essential to get all the nutrients your immune system needs. The variety of coloured plants you eat, the more vitamins, minerals and chemical compounds your body will get, which in return will boost your immunity.

Badan kita memerlukan tenaga dan nutrien yang mencukupi untuk sistem imun berfungsi dengan sewajarnya; pemakanan yang tidak sihat boleh menjejaskannya. Oleh itu, pengambilan pelbagai jenis buah-buahan dan sayur-sayuran adalah penting untuk memastikan badan anda mendapat semua nutrien yang diperlukan oleh sistem imun badan. Pengambilan pelbagai tumbuhan berwarna akan memberikan badan anda lebih banyak vitamin, mineral dan sebatian kimia dan ia dapat meningkatkan imuniti anda.

Examples of Calories in Food Choices That Are Not Nutrient Dense and Calories in Nutrient-Dense Forms of These Foods

Contoh Kalori dalam Pilihan Makanan Nutrien-Padat dan Kalori dalam Nutrien-Padat Bentuk Makanan



Data Source/Sumber Data: U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service. FoodData Central, 2019. fdc.nal.usda.gov.



Did you know?

Sleeping 7 to 9 hours every single night is critical for optimal health. Downtime is equally important, so take time for “doing nothing” regularly. Rest helps your body recuperate to feel energised. Besides keeping your body hydrated, getting the right amount of sun and fresh air is equally important to improving our wellness.

Tidur 7 hingga 9 jam setiap malam adalah penting untuk kesihatan yang optimum. Masa rehat adalah sangat penting, jadi luangkan masa untuk “bersantai” dengan kerap. Rehat membantu badan anda pulih dan kembali bertenaga. Selain itu, pastikan badan anda mendapat air yang secukupnya, mendapat sinaran cahaya matahari yang diperlukan dan menghirup udara segar kerana ia adalah sama penting untuk meningkatkan kesihatan kita.

We often hear this phrase - we are what we eat. True enough, because food is fuel for our bodies and doesn't just give us energy, it can also impact our moods. To feel good from within, take AG Cera, which provides a broad range of essential vitamins and minerals that boost your natural immune system. It also promotes your body's natural ability to repair and maintain itself.

Kita sering mendengar frasa ini - kita adalah apa yang kita makan. Benar, kerana makanan membekalkan sumber tenaga kepada badan kita dan ia juga boleh mempengaruhi mood kita. Untuk berasa sihat dari dalam, ambil AG Cera, yang menyediakan rangkaian luas vitamin dan mineral penting yang meningkatkan sistem imun semula jadi anda. Ia juga menggalakkan keupayaan semula jadi badan untuk proses penyembuhan.

People with weak immune systems have a higher risk of experiencing frequent infections and severe symptoms. These individuals may also find themselves dealing with the condition that a person with a stronger immune system would not get. Start consuming AG Broc which is formulated to boost body immunity, with the combination of 3 state-of-the-art technologies from the USA, Italy, and Germany, AG Broc delivers essential nourishments through the finest vegetables and fruits.

Orang yang mempunyai sistem imun yang lemah mempunyai risiko yang lebih tinggi untuk mengalami jangkitan yang kerap dan gejala yang teruk. Individu ini juga mungkin mendapati diri mereka berhadapan dengan keadaan seperti seseorang yang mempunyai sistem imun yang lebih kuat. Mulakan pengambilan AG Broc yang dirumus untuk meningkatkan imuniti badan, dengan gabungan 3 teknologi tercanggih dari Amerika Syarikat, Itali dan Jerman, AG Broc menyampaikan khasiat penting melalui sayur-sayuran dan buah-buahan terbaik.



Ingredients in AG Cera



MIXED BARRIES

A combination of blackberry, elderberry, raspberry and blueberry. It contains high antioxidant properties that are beneficial to the body system.

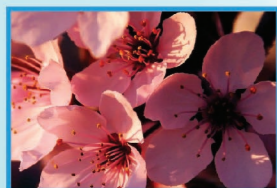
Kombinasi blackberry, elderberry, raspberry dan blueberry. Ianya mengandungi antioksidan yang tinggi khasiatnya untuk sistem tubuh.



CURCUMIN

An active ingredient found in spice turmeric. It is known as a spice with many health benefits.

Merupakan bahan aktif yang terdapat dalam kunyit. Ia dikenali sebagai rempah yang mengandungi pelbagai manfaat kesihatan.



SAKURA

A flower plant largely found in Japan, it is traditionally used as an essential skincare routine amongst Japanese women.

Sejenis tanaman berbunga yang berasal dari Jepun. Wanita Jepun menggunakan bunga sakura dalam rutin penjagaan kulit mereka.



GYMNEMA SYLESTRE

A woody climbing shrub common to the native of tropical forest of India, Africa and Austral and is known as the "destroyer of sugar" in Hindi language.

Sejenis tumbuhan yang menjalar pada kayu yang tidak asing bagi orang asli dari hutan tropika India, Africa dan Australia. Ianya juga dikenali dalam bahasa Hindi sebagai "pemusnah gula".

Science Facts

A study by John Hopkins Medicine found that allergic reactions happen when our immune system overreacts to a substance and treats it as harmful, producing antibodies to attack it. Boost your immune system with AG Cera. It provides many essential vitamins and minerals that boost your natural immune system. It also promotes your body's natural ability to repair and maintain itself.

Kajian oleh John Hopkins Medicine mendapati alahan berlaku apabila sistem imun kita bertindak balas secara berlebihan terhadap sesuatu bahan dan menganggapnya membahaya. Ia akan menghasilkan antibodi untuk menyerangnya. Tingkatkan sistem imun anda dengan AG Cera. Ia mempunyai pelbagai vitamin dan mineral penting yang meningkatkan sistem imun anda. Ia juga menggalakkan keupayaan semula jadi badan untuk proses penyembuhan.

Ingredients in AG Broc



FIGS

Rich in minerals, a good source of Vitamin A and K and naturally high in fiber, It contributes to the wellness of the body and helps support pre-existing good bacteria gut.

Kaya dengan mineral, Vitamin A dan K dan tinggi serat makanan. Ia menyumbang kepada kesihatan tubuh dan membantu menyokong bakteria baik dalam tubuh.



MIXED BARRIES

A combination of Blackcurrant and Chokeberry. Consists of a good amount of antioxidants that contributes to various health benefits.

Gabungan Blackcurrant dan Chokeberry. Ia mengandungi antioksidan yang baik bagi menyumbang kepada pelbagai manfaat kesihatan.



STRAWBERRY

An excellent source of Vitamins and Minerals. Rich in antioxidants and plant compounds, it is known to be highly beneficial in maintaining good health.

Sumber Vitamin dan Mineral yang baik. Kaya dengan antioksidan dan sangat bermanfaat dalam menjamin kesihatan tubuh yang baik.



ACAI BERRY

High in antioxidants, it is nutrient-dense and is essential in helping the body system to achieve efficient bodily function.

Kaya dengan antioksidan, ia mengandungi nilai nutrisi yang tinggi dan amat diperlukan untuk stem tubuh yang efisien.

Science Facts

Danone Nutricia Research found that the gut contains around 80% of the immune cells and 100 trillion gut microorganisms. Start consuming AG Broc which is formulated to boost your gut health, with the combination of 3 state-of-the-art technologies from the USA, Italy, and Germany, AG Broc delivers essential nourishments through the finest vegetables and fruits.

Penyelidikan Danone Nutricia mendapati bahawa usus mengandungi sekitar 80% sel imun dan 100 trilion mikroorganisma usus. Mulakan pengambilan AG Broc yang dirumus untuk meningkatkan kesihatan usus, dengan gabungan 3 teknologi tercanggih dari Amerika Syarikat, Itali dan Jerman, AG Broc menyampaikan khasiat penting melalui sayur-sayuran dan buah-buahan terbaik.