

LifeLine

www.newlife.my

MALAYSIA
RM2.30
SINGAPORE
S\$1.20
ISSUE 3/2021

MAY & JUNE 2021

PP 12933/09/2013 (032866)

4 Common **DIGESTIVE HEALTH**

Problems

4 Masalah **KESEHATAN PENCERNAAN**

Umum

Pg4

Raising a **Healthy Next Generation**

Membesarkan
**Generasi Penerus
yang Sehat**

Pg12

Book Launch | Peluncuran Buku

CHOLESTEROL:

GUILTY OR INNOCENT?

KOLESTEROL: BAIK ATAU JAHAT?

Pg10

CHOLESTEROL

GUILTY OR INNOCENT?

The most misunderstood nutrient & how it affects your health.



DR. LYNN TAN (ND)

OUR HEARTIEST CONGRATULATIONS TO ALL ACHIEVERS

DARI LUBUK HATI YANG TERDALAM, KAMI UCAPAKAN SELAMAT KEPADA SEMUA ACHIEVER

JANUARY-MARCH 2021

JANUARI-MARET 2021

SILVER MANAGERS

DAVID CHONG & MELISSA WONG

DL TOTAL HEALTH PTE LTD

CHOW KWEE LEIN

MANAGERS

JARROW DANIE MARCUS
TAN CHING HONG
TANG KIU HUA
YONG AI HOON (HELEN)
MAK KHUAN YING (CONNIE)
CARRINGTON ENTERPRISE
YOW TENG TENG
H.L. ENTERPRISE
V BASIC CARE ENTERPRISE
CHONG AH HAI (MARK)
STANLEY CHONG & PATRICIA CHOONG
LEE SUNG YAP
SIN CHENG YAM (EUNICE)
AW KEN KEN
CHANTEL CHIA YEE CHONG
LOW YOK YIN (SUSAN)

LIM BEE WAH & SAW CHONG HOCK
TEO CHAE JOO
CHING HAN CHEONG
TOO FOONG YING (HELEN)
MICHAEL CHONG TZE-AUN
CHIA SUIT LING
MABEL TEO SIOK GEK
CHONG WEE HOON (VIVIEN)
CHING HUI YING (SHEREEN)
TING LING LING (JANE)
SHIU YEW CHOONG (FREDDY)
TAN THEAM CHAI (STEVEN)
TAN MING KHUN
ENRICHED LIFE
JSL INTERNATIONAL PTE LTD
EVACO LIFESTYLE PTE LTD

TONG AH MOY ALICIA
COMMUNITY WELLNESS (S) PTE LTD
HARTINI BINTI SAIRIN
CHUA GEOK TIN
ACQUOLINA ENTERPRISE
LING LAY KHIM (SARAH)
EMILY THERESA FERDINANDS
LEE LAY CHENG
LIM MEE ING
CHOW HUI YAN
SAW EWE KIM
SIM BEE HONG
LIM WAI YING
SUZI MOI-QUEK
MAELODEE CHONG TZE-YUIN

21% ACHIEVERS

JANUARI 2021

KONG WAI YIN

FEBRUARI & MARET 2021

IRENE CHONG CHUAY PENG

18% ACHIEVERS

JANUARI 2021

CHONG KIM MOI

SYARIKAT ADIL

FEBRUARI 2021

KONG WAI YIN

SO SUE YI REGINA

MARET 2021

CHONG KIM MOI

LIM SIEW CHOO

15% ACHIEVERS

JANUARI 2021

LEONG KEE LIN (JACQUELINE)
WONG MUI CHOO (KELLY)
TANG LI LI SALLY

TAN LEE KENG (LILY)
POON YOKE CHUN
LING YOUNG HOON

SO SUE YI REGINA
WELLNESS INC

FEBRUARI 2021

CHONG KIM MOI
TANG LI LI SALLY

SYARIKAT ADIL

TEH CHING YEE

MARET 2021

GHO KIM LUAN (SALLY)
WELLNESS INC

SO SUE YI REGINA
CHEW CHING JEN

TAN LEE MENG

FEBRUARI & MARET 2021

TAN LEE KENG (LILY)
POON YOKE CHUN

WONG MUI CHOO (KELLY)

MOI YAN LIN ABIGAIL



NEWLIFE™

contents | daftar isi

MAY & JUNE 2021
MEI & JUNI 2021

ON THE COVER | DI SAMPUL

- 04** 4 Common Digestive Health Problems ... and what you can do about them!
4 Masalah Kesehatan Pencernaan Umum ... dan apa yang Anda dapat lakukan untuk mengatasinya!

HIGHLIGHTS

- 10** BOOK LAUNCH:
Cholesterol:
Guilty or Innocent?
PELUNCURAN BUKU:
Kolesterol: Baik Atau Jahat?
- 12** Raising a Healthy Next Generation
Membesarkan Generasi Penerus yang Sehat
- 16** Yoghurt Goodness
Kebaikan Yoghurt



The LifeLine magazine is published for NewLife™ Independent Business Owners (IBO) by Total Reach Marketing Sdn. Bhd. No.171, Jalan SS2/24, 47300 Petaling Jaya, Selangor Darul Ehsan. Tel: 03 7877 6500. ©Copyright 2021 Total Reach Marketing Sdn. Bhd. (Co. No. 246650-X) AJL93209. All rights reserved. NewLife™ IBOs are hereby granted permission to reproduce any article appearing in this LifeLine magazine, provided the said article is printed in its entirety and the reprint bears the following notice: REPRINTED WITH PERMISSION OF TOTAL REACH MARKETING SDN. BHD. Printed by Good News Resources Sdn. Bhd. 17, Lorong Mata Air Dua, Setapak, 53200 Kuala Lumpur, Malaysia.

NEWLIFE™ INTERNATIONAL www.newlife.my

MALAYSIA-

TOTAL REACH MARKETING SDN BHD (246650-X) AJL No. 93209

KOTA KINABALU Tel +60 88 246 010 Fax +60 88 246 405 Email kktrm@newlife.com.my

PETALING JAYA Tel +60 3 7877 6500 Fax +60 3 7874 4294 Email info@newlife.com.my

KUCHING Tel +60 82 252 972 Fax +60 82 257 982 Email kuching@newlife.com.my

SINGAPORE-

NEWLIFE INTERNATIONAL (S) PTE LTD (Co.No.200206247Z)

Tel +65 6337 8819 Fax +65 6337 8829 Email info@newlife.com.sg

INDONESIA-

PT JIREH MITRA ANTARBANGSA

Tel +62 812 1111 6022 Email indonesia@newlife.com.my

**For NewLife™
International Independent
Business Owners Only**
HANYA UNTUK BUSINESS OWNER INDEPENDEN
NEWLIFE™ DI SELURUH DUNIA

FOLLOW US AT

<https://www.facebook.com/newlifetotalhealth>



@newlifetotalhealth

4 Common DIGESTIVE HEALTH Problems

... and what you can do about them!

4 Masalah KESEHATAN PENCERNAAN Umum

... dan apa yang Anda dapat lakukan untuk mengatasinya!



Gut health is the foundation of our body's overall health. Why? Because our gastrointestinal tract is responsible for absorbing nutrients from the food that we eat and also eliminating wastes from our body. It is a complex system involving many different organs and if any part is not functioning well, it will affect the health of the rest of the body.

Many people struggle with conditions such as fatigue, chronic inflammation, migraines, depression... not to mention digestive issues such as constipation, flatulence, leaky gut and more, which can all be traced to poor gut health.

Here are 5 signs that you may have poor gut health. If you have one or more of these signs, you should start working on building a healthy gut!

1. Irregular Bowel Movement

Also known as "constipation", irregular bowel movement is characterised by having inconsistency or difficulty in passing out stool. If you have to strain when moving your bowels or if you are moving your bowels less than once per day, you are most likely constipated! In fact, studies show that constipation affects millions of people worldwide.

Constipation results in a retention of waste matter in your colon, which becomes more and more difficult to pass over time. It can cause a variety of digestive issues such as haemorrhoids, an increase of bad bacteria in your colon and other health issues. It can also increase your risk of colon cancer.

What's the fix?

Water and fibre! Ensuring that you have sufficient intake of water and fibre every day is one of the best ways to prevent constipation. In addition, an intake of friendly bacteria and digestive enzymes (in the form of supplements or enzyme-rich foods) are also helpful for preventing or treating constipation.

Kesehatan usus adalah fondasi kesehatan tubuh kita secara menyeluruh. Kenapa? Karena saluran pencernaan kita bertanggung jawab untuk menyerap nutrisi dari makanan yang kita makan dan juga menghilangkan limbah dari tubuh kita. Ini adalah sistem kompleks yang melibatkan berbagai organ tubuh dan jika ada bagian tubuh yang tidak berfungsi dengan baik, hal ini akan memengaruhi kesehatan seluruh tubuh.

Banyak orang yang menderita kondisi seperti lelah, inflamasi kronis, migrain, depresi... dan masalah pencernaan seperti konstipasi, perut kembung, usus bocor, dan lainnya, yang semuanya berujung pada kesehatan usus yang buruk.

Berikut adalah 5 tanda bahwa Anda mungkin memiliki kesehatan usus yang buruk. Jika Anda memiliki satu atau beberapa tanda ini, Anda harus mulai berusaha membangun kesehatan usus!

1. Buang Air Besar Tidak Teratur

Juga dikenal sebagai "konstipasi", buang air besar tidak teratur ditandai dengan inkonsistensi atau kesulitan dalam buang air besar. Jika Anda mengejan saat buang air besar atau jika Anda buang air besar kurang dari satu kali per hari, kemungkinan besar Anda mengalami konstipasi! Faktanya, penelitian menunjukkan bahwa jutaan orang di dunia mengalami konstipasi.

Konstipasi menyebabkan penumpukan limbah di usus Anda, yang semakin sulit untuk dikeluarkan seiring berjalannya waktu. Hal ini dapat menyebabkan berbagai masalah pencernaan seperti wasir, peningkatan jumlah bakteri jahat di usus, dan masalah kesehatan lainnya. Konstipasi juga dapat meningkatkan risiko terkena kanker usus.

Bagaimana cara memperbaikinya?

Air dan serat! Memastikan Anda mendapatkan asupan air dan serat yang cukup setiap hari adalah salah satu cara terbaik untuk mencegah konstipasi. Selain itu, mengonsumsi bakteri baik dan enzim pencernaan (dalam bentuk suplemen atau makanan kaya akan enzim) juga bermanfaat untuk mencegah atau mengobati konstipasi.

2. Irritable Bowel Syndrome (IBS)

IBS is another common digestive disorder. Symptoms include pain and cramping, diarrhoea, constipation, a combination of both diarrhoea and constipation, gas or bloating and food intolerances. For many people, IBS is caused by a combination of stress, diet and poor sleep.

If you have IBS, it is important to eat a healthy diet, avoid foods that you know will irritate your digestive system, and manage your stress and sleep as best you can. Taking daily probiotic and enzyme supplements may also be helpful for reducing symptoms.

Some studies have also found a link between mucosal inflammation and IBS. A great way to help your body to combat inflammation and also deal with stress better is to supplement daily with vitamin C and vitamin B.

3. Haemorrhoids

Described as swollen blood vessels in the lower rectum, haemorrhoids can cause bleeding and discomfort. They are very common in both men and women, and around 50% of adults over the age of 50 have haemorrhoids.

Haemorrhoids are caused by straining during bowel movement, which causes high pressure in the blood vessels around the anus. It can be caused by either diarrhoea or constipation.

Haemorrhoids usually go away on their own, but are likely to return if the root causes are not addressed. In order to prevent haemorrhoids, one should eat high-fibre foods such as fruits, vegetables and whole grains, while ensuring to drink enough water throughout the day.

4. Indigestion or Digestive Discomfort

Conditions such as indigestion, reflux, belching and flatulence, heartburn and gastric (an inflammation, irritation, or erosion of the lining of the stomach) can cause discomfort or interfere with your daily activities. While they may not cause any damage, they are also not the signs of a healthy digestive system.

What should you do if you struggle with indigestion? The first thing would be to identify the foods that are particularly aggravating. While you may enjoy the occasional pizza dinner as much as anyone else, however you also know that if you eat more than 2-3 slices of pizza, you would not be comfortable for the next few hours. This is a sign that your body struggles to digest the food you have eaten.

Eating foods that you are even mildly intolerant to, or have trouble digesting, can cause a lot of stress on the body and also maladaptive reactions including chronic inflammation.

In addition to avoiding foods that you struggle to digest, taking an enzyme supplement before or after your meal can go a long way towards helping you to digest and absorb nutrients from the food you have eaten.

Flatulence may also be caused by unhealthy bacteria in the colon, and may be helped by an intake of probiotics.

2. Sindrom Iritasi Usus Besar / Irritable Bowel Syndrome (IBS)

IBS adalah gangguan pencernaan umum lainnya. Gejalanya meliputi nyeri dan keram, diare, konstipasi, kombinasi diare dan konstipasi, bergas atau kembung, dan intoleransi makanan. Bagi banyak orang, IBS disebabkan oleh kombinasi stres, pola makanan, dan kurang tidur.

Jika Anda mengalami IBS, sangat penting untuk makan makanan sehat, menghindari makanan yang Anda tahu akan mengganggu sistem pencernaan Anda, serta mengatur tidur dan stres Anda sebaik mungkin. Mengonsumsi suplemen probiotik dan enzim setiap hari juga dapat membantu meringankan gejala.

Beberapa penelitian juga menemukan hubungan antara inflamasi mukosa dan IBS. Cara yang bagus untuk membantu tubuh Anda melawan inflamasi dan juga mengatasi stres dengan lebih baik adalah mengonsumsi vitamin C dan vitamin B setiap hari.

3. Wasir

Digambarkan sebagai pembengkakan pembuluh darah di rektum bawah, wasir dapat menyebabkan pendarahan dan rasa tidak nyaman. Wasir umum terjadi pada pria dan wanita, serta sekitar 50% orang dewasa berusia di atas 50 tahun mengalami wasir.

Wasir disebabkan oleh mengejan saat buang air besar, yang menyebabkan tekanan tinggi pada pembuluh darah sekitar anus. Wasir dapat disebabkan oleh diare atau konstipasi.

Wasir biasanya hilang dengan sendirinya, namun ada kemungkinan kambuh kembali jika akar penyebabnya tidak diatasi. Untuk mencegah wasir, kita harus makan makanan tinggi serat seperti buah, sayur, dan biji-bijian, sambil memastikan diri untuk minum cukup air sepanjang hari.

4. Gangguan Pencernaan

Kondisi gangguan pencernaan, refluks, bersendawa, kembung, nyeri terbakar di dada, dan sakit perut (inflamasi, iritasi, atau erosi perut) dapat menyebabkan ketidaknyamanan atau mengganggu aktivitas Anda sehari-hari. Meskipun kondisi tersebut tidak menyebabkan kerusakan, kondisi tersebut juga merupakan tanda-tanda saluran pencernaan yang tidak sehat.

Apa yang harus Anda lakukan jika Anda mengalami gangguan pencernaan? Hal pertama adalah mengidentifikasi makanan apa yang menyebabkan gangguan pencernaan. Meskipun Anda mungkin sesekali menikmati makan malam dengan pizza seperti kebanyakan orang lain, namun Anda juga tahu bahwa jika Anda makan lebih dari 2-3 potong pizza, perut Anda akan terasa tidak nyaman dalam beberapa jam ke depan. Ini adalah tanda bahwa tubuh Anda kesulitan mencerna makanan yang Anda makan.

Makan makanan yang Anda tidak toleran, atau sulit Anda cerna, dapat menyebabkan stres pada tubuh dan juga reaksi maladaptif termasuk inflamasi kronis.

Selain menghindari makanan yang sulit Anda cerna, mengonsumsi suplemen enzim sebelum atau setelah makan dapat membantu Anda mencerna dan menyerap nutrisi dari makanan yang Anda makan.

Perut kembung juga dapat disebabkan oleh bakteri jahat pada usus, dan hal ini dapat diatasi dengan mengonsumsi probiotik.



NewLife™'s Digestive Support Pack: GI HEALTH PLUS + N.ZIMES PA PLUS™

Paket Dukungan Pencernaan NewLife™: GI HEALTH PLUS + N.ZIMES PA PLUS™

Provides complete and comprehensive digestive support for a wide range of conditions. Daily intake of these supplements is recommended for everyone, especially those that have any kind of digestive issue!

Memberikan dukungan pencernaan yang lengkap dan komprehensif untuk berbagai kondisi. Semua orang disarankan untuk mengonsumsi suplemen ini, khususnya bagi mereka yang punya masalah pencernaan!

Immuflo®

- Probiotic and prebiotic blend.
- Contains 10 billion Bifidobacterium longum and 1 billion Lactobacillus acidophilus per sachet.
- Comes with 200mg Fructooligosaccharides, which acts as food for the friendly bacteria, promoting their growth in the digestive tract.
- Helps to relieve and prevent diarrhoea and constipation.
- Promotes a healthy gastrointestinal environment.
- Campuran probiotik dan prebiotik.
- Mengandung 10 miliar Bifidobacterium longum dan 1 miliar Lactobacillus acidophilus per saset.
- Berisi 200 mg Fructooligosaccharides, yang berfungsi sebagai makanan untuk bakteri baik, meningkatkan pertumbuhan mereka di saluran pencernaan.
- Membantu meredakan serta mencegah diare dan konstipasi.
- Meningkatkan kesehatan lingkungan gastrointestinal.



Herbal Klenz Powder

- Daily fibre supplement.
- No laxative effect.
- Contains detoxifying herbs.
- Promotes digestion and bowel movement.
- Suplemen serat harian.
- Tidak mempunyai efek pencahar.
- Mengandung herbal yang mendetoksifikasi.
- Meningkatkan pencernaan dan memperbaiki buang air besar.

Apple Cider Vinegar & Pure Raw Honey

- One of the best digestive health tonics when taken together.
- Promotes the growth of friendly bacteria in the gut.
- Rich in enzymes that help to promote healthy digestion.
- A great alternative to sugary or carbonated drinks, which may aggravate the digestive system.
- Salah satu tonik kesehatan pencernaan terbaik saat dikonsumsi secara bersamaan.
- Meningkatkan pertumbuhan bakteri baik di usus.
- Kaya akan enzim yang membantu meningkatkan kesehatan pencernaan.
- Alternatif yang bagus untuk menggantikan minuman manis atau berkarbonasi, yang dapat mengganggu sistem pencernaan.



Vitamin C Complex (1000mg) Sustained Release

Vitamin C Complex (1000mg) yang Dilepaskan Secara Berkelanjutan

- Enhanced with bioflavonoids.
- Helps lower inflammation throughout the body and in the gut.
- Fights free-radical damage.
- Crucial for the formation of collagen. Collagen has been found to regulate the secretion of gastric juices by ensuring enough acid for proper digestion while preventing an excess of gastric juices, which can lead to heartburn, stomach ulcers and other painful digestive problems caused from an overly acidic environment. Collagen is also a key component for repair and healing in the intestinal and stomach linings.
- Sustained release formula provides up to 40% better utilization.
- Dilengkapi dengan bioflavonoid.
- Membantu menurunkan inflamasi di seluruh tubuh dan usus.
- Melawan kerusakan yang disebabkan oleh radikal bebas.
- Penting untuk pembentukan kolagen. Kolagen berfungsi mengatur sekresi cairan lambung dengan memastikan adanya asam yang cukup untuk pencernaan yang baik serta mencegah kelebihan cairan lambung, yang dapat menyebabkan nyeri dada, tukak lambung, dan masalah pencernaan lainnya yang terasa sakit disebabkan lingkungan yang terlalu asam. Kolagen juga merupakan komponen penting untuk memperbaiki dan menyembuhkan lapisan usus dan perut.
- Formula pelepasan secara berkelanjutan meningkatkan penyerapan hingga 40%.



N.Zimes PA Plus™

- Proprietary enzyme supplement that is the result of over eight decades of research in the study of enzymes.
- Contains a broad spectrum of microbial enzymes from the major groups:
 - ✓ **Proteolytic enzymes**, which help to break down proteins at a broad range of pH between 2.5 to 10. This enables protein digestion to begin higher in the upper stomach where the pH is lower and to continue in the higher pH environment of the small intestines.
 - ✓ **Carbohydrolytic enzymes**, which help to digest various forms of carbohydrates like maltose, sucrose, glucose, fructose and complex sugars found in vegetables, grains as well as legumes.
 - ✓ **Lactase**, which helps to digest lactose found in dairy products.
 - ✓ **Lipase**, which helps to break down oils and fats.
 - ✓ **Fibre-hydrolysing enzymes** that help to break down the fibrous cell walls in grains, fruits and vegetables.
- Suplemen enzim eksklusif yang merupakan hasil penelitian lebih dari delapan dekade dalam studi enzim.
- Mengandung spektrum luas dari enzim mikroba dari kelompok utama:
 - ✓ **Enzim proteolitik**, yang membantu memecah protein pada rentang pH yang luas antara 2,5 hingga 10. Hal ini memungkinkan pencernaan protein untuk mulai lebih tinggi di bagian perut atas di mana pH lebih rendah dan berlanjut di lingkungan pH yang lebih tinggi di usus kecil.
 - ✓ **Enzim karbohidrat**, yang membantu mencerna berbagai bentuk karbohidrat seperti maltosa, sukrosa, glukosa, fruktosa, dan gula kompleks yang ditemukan di sayur, biji-bijian, dan kacang-kacangan.
 - ✓ **Laktase**, yang membantu mencerna laktosa yang ditemukan di dalam produk susu.
 - ✓ **Lipase**, yang membantu memecah minyak dan lemak.
 - ✓ **Enzim penghidrolisis serat** yang membantu memecah dinding sel berserat yang terdapat di biji-bijian, buah, dan sayur.



Can't Believe It! I Lost 4.5kg in 7 Days Without Starving!

Sulit dipercaya!
**Berat Saya Turun
4.5kg dalam 7 Hari
Tanpa Kelaparan!**



**Before
Sebelum**

**After
Sesudah**



“

In the past years, I have struggled to lose the accumulated weight in my body as I was about 20kg overweight! Despite the healthy diet that I had routinely been practising for a year, the progress was very slow.

One day, a friend from Singapore, Young Hoon, invited me to attend a webinar entitled “The 7-Day Detoxification and Rejuvenation Programme (DRP) for Body Overhaul” hosted by Lydia Ling. I attended to learn about the natural way of total body detox. After learning how the DRP works, I decided to give it a try.

On the third day of the DRP, I experienced tremendous results. When I woke up in the morning, I felt more alert with no more foggy brain, a lot lighter, a lot more relaxed and did not feel the slight pain around my arms and legs anymore. I started to feel energized, happy and became more productive. This is really a whole new level of health for me! I also noticed that a lot of encrustations had been passed out; the amount of waste was astonishing! I couldn't believe that I had been carrying so much garbage in my body. I noticed the improvement of my skin's complexion as well; it got clearer and my pimples were gone. After 7 days of DRP, to my utmost surprise, I had lost an incredible amount of 4.5kg without starving myself! Wow! I couldn't believe that I achieved all this in such a short period of time.

I thank God for Dr. Lynn Tan's DRP. It has been a wonderful healing experience. I am also grateful to God for the people in the NewLife™ community who share about health through the webinars. I want to share this experience with my family, friends and everyone who wants to experience total health inside out—the DRP is the best gift that you can give to your body. You must try it for yourself, you will not regret it; your body will surely thank you for it!

Miriam Baking
Entrepreneur
Philippines

Dalam beberapa tahun terakhir, saya berjuang untuk menurunkan berat badan dan saya kelebihan berat badan sekitar 20 kg! Meskipun saya telah rutin mempraktikkan pola makan sehat selama satu tahun, progres turunnya berat saya sangat lambat.

Suatu hari, seorang teman dari Singapura, Young Hoon, mengundang saya untuk mengikuti webinar dengan judul “Program Detoksifikasi dan Peremajaan (DRP) 7 Hari untuk Memperbaiki Tubuh Secara Menyeluruh” yang dipandu oleh Lydia Ling. Saya hadir untuk mengetahui cara alami detoksifikasi tubuh secara menyeluruh. Setelah mengetahui cara kerja DRP, saya memutuskan untuk mencobanya.

Pada hari ketiga DRP, saya mendapatkan hasil yang luar biasa. Saat bangun pagi, saya merasa lebih segar dengan otak yang jernih, tubuh terasa lebih ringan, lebih rileks, dan tidak lagi merasakan adanya nyeri ringan di tangan dan kaki. Saya mulai merasa berenergi, bahagia, dan menjadi lebih produktif. Ini benar-benar tingkat kesehatan yang baru bagi saya! Saya juga menyadari ada bayak kerak yang ikut keluar saat buang air besar, luar biasa! Saya tidak percaya bahwa selama ini saya membawa banyak sekali sampah di dalam tubuh saya. Saya melihat adanya peningkatan pada kesehatan kulit saya, kulit saya jadi lebih cerah dan jerawat saya hilang. Setelah 7 hari DRP, saya tidak menyangka, berat badan saya turun 4,5 kg tanpa harus membuat diri saya kelaparan! Wow! Saya tidak percaya saya mencapai semua ini dalam periode waktu yang singkat.

Saya bersyukur atas adanya DRP Dr. Lynn Tan. Itu adalah pengalaman penyembuhan yang luar biasa. Saya sangat bersyukur kepada Tuhan atas orang-orang di komunitas NewLife™ yang membagikan wawasan kesehatan melalui webinar. Saya ingin membagikan pengalaman ini dengan keluarga, teman saya, dan siapa pun yang ingin merasakan pengalaman sehat luar dalam yang menyeluruh—DRP adalah hadiah terbaik yang bisa Anda berikan ke tubuh Anda. Anda harus mencoba program ini untuk diri Anda sendiri, Anda tidak akan menyesalinya dan tubuh Anda akan berterima kasih!

Miriam Baking
Wiraswasta
Filipina

”

NewLife™ Organic 3 in 1 Herbal Hair Care



Hailing from India, **NewLife™ Organic 3 in 1 Herbal Hair Care** is a hair dye made from all-natural herbal ingredients. Unlike most hair dyes that usually contain harmful chemicals that penetrate the hair shaft by opening the hair cuticle to lighten and then deposit the desired colour, **NewLife™ Organic 3 in 1 Herbal Hair Care** coats the outside of each hair shaft with a protective layer of herbs that conditions the hair and gives it a natural, lively and lasting colour.

Some of the harmful chemicals commonly found in hair dyes which you might want to avoid include:

- **Phenylenediamine**, which is usually found in darker shades. It can cause dermatitis and allergic reactions.
- **Ammonia**, which is responsible for opening up the hair cuticles to allow the colour to penetrate. Over time, ammonia can leave the hair dry and brittle. It can also cause irritation to the skin, lungs and eyes.
- **Lead**, which works by combining with protein in the hair to gradually darken your hair over time. It is banned in Europe, with calls to ban it in the US too due to its poisonous properties which may cause serious health problems, even in small amounts.

NewLife™ Organic 3 in 1 Herbal Hair Care

- Contains 100% top quality, rare organic natural herbs that protect your hair with each use.
- Does not contain synthetic colours, preservatives and chemicals.
- 100% non-toxic—no lead, mercury, Phenylenediamine/Toluenediamine or its derivatives.
- Functions as colour, highlighter and conditioner—all in one application.

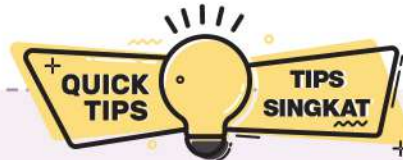
Berasal dari India, **NewLife™ Organic 3 in 1 Herbal Hair Care** adalah pewarna rambut yang terbuat dari bahan-bahan herbal yang semuanya alami. Tidak seperti kebanyakan pewarna rambut yang biasanya mengandung bahan kimia berbahaya yang menembus batang rambut dengan membuka kutikula rambut untuk mencerahkan dan kemudian mengendapkan warna yang diinginkan, **NewLife™ Organic 3 in 1 Herbal Hair Care** melapisi bagian luar batang rambut dengan lapisan pelindung herbal yang menutrisi rambut dan memberinya warna alami, berkilau, dan tahan lama.

Beberapa bahan kimia berbahaya yang umum ditemukan di pewarna rambut yang mungkin ingin Anda hindari:

- **Phenylenediamine**, yang biasa ditemukan di warna yang lebih gelap. Zat ini dapat menyebabkan dermatitis dan reaksi alergi.
- **Amonia**, yang berfungsi untuk membuka kutikula rambut untuk memungkinkan warna masuk. Seiring berjalannya waktu, amonia dapat membuat rambut kering dan rapuh. Amonia juga dapat menyebabkan iritasi pada kulit, paru-paru, dan mata.
- **Timbal**, yang bekerja dengan menggabungkan protein pada rambut untuk membuat warna rambut Anda semakin gelap dari waktu ke waktu. Timbal dilarang di Eropa, dengan seruan untuk melarangnya di AS juga karena bersifat racun yang dapat menyebabkan masalah kesehatan yang serius, meskipun dalam jumlah sedikit.

NewLife™ Organic 3 in 1 Herbal Hair Care

- Mengandung 100% herbal alami berkualitas baik yang melindungi rambut Anda dalam setiap penggunaannya.
- Tidak mengandung pewarna sintesis, bahan pengawet, dan bahan kimia.
- 100% tidak beracun—tidak mengandung timbal, merkuri, Phenylenediamine / Toluenediamine atau turunannya.
- Berfungsi sebagai pewarna, pembuat berkilau, dan kondisioner—semuanya dalam satu kali pakai.



Here are some useful tips when using **NewLife™ Organic 3 in 1 Herbal Hair Care** to colour your hair:

- For better results, add some **NewLife™ Apple Cider Vinegar** and salt into the mixture, and use tea or coffee instead of water.
- Apply mixture on clean hair but do not use a hair conditioner before application.
- Allow the paste to remain in the hair for 2-3 hours. After that, rinse with water only. You may use shampoo the following day.
- If a deeper tint is required, product may be reapplied weekly until desired tint is achieved.
- For maintenance, apply every 1-3 months as needed.

Berikut adalah tips yang berguna saat menggunakan **NewLife™ Organic 3 in 1 Herbal Hair Care** untuk mewarnai rambut:

- Untuk hasil yang lebih baik, tambahkan **NewLife™ Apple Cider Vinegar** dan garam ke dalam campuran, dan gunakan teh atau kopi sebagai pengganti air.
- Oleskan campuran ke rambut dalam keadaan bersih, namun jangan gunakan kondisioner rambut sebelum mengoleskannya.
- Diamkan pada rambut selama 2-3 jam. Setelah itu, bilas dengan air saja. Anda sudah bisa menggunakan sampo keesokan harinya.
- Jika diperlukan perwarnaan yang lebih dalam, produk dapat digunakan kembali setiap minggu hingga warna yang diinginkan tercapai.
- Untuk perawatan, gunakan setiap 1-3 bulan sekali sesuai kebutuhan.

Please turn to back cover for a special offer.

Buka sampul belakang untuk penawaran spesial.

CHOLESTEROL

GUILTY OR INNOCENT?

The most misunderstood nutrient & how it affects your health.



DR. LYNN TAN (ND)

ORDER NOW AT | PESAN SEKARANG DI

www.newlife.my

CHOLESTEROL: GUILTY OR INNOCENT?

The most misunderstood nutrient & how it affects your health.



ABOUT THE AUTHOR

Dr. Lynn Tan (ND)

B.Sc. (Hons) New Zealand
Professional Nutritionist, Nutritionists Institute of America
Doctor in Naturopathy (U.S.A.)
Founder/Principal Consultant at NewLife™ International
Trained Gerson Therapy Specialist

For over 30 years, Dr. Lynn's passion has paved the way for people wanting to lead healthier lives. Her experience with deteriorating health in her 20's led towards a discovery of natural healing and alternative medicine, which resulted in a total transformation of her health and the sharing of her knowledge and lifestyle with many others.

With the belief that our bodies are wonderfully made to be able to self-heal and self-repair, and that we should take personal responsibility for our own health, Dr. Lynn has impacted the lives of thousands across Southeast Asia through NewLife™ International as the vehicle in providing a range of health food, supplements and nutritional programmes.

Today, she has taken this journey further by compiling years of research into a ground-breaking book about cholesterol, heart disease and other chronic conditions that affect millions worldwide.

Why Is This Topic Important?

Despite advances in modern medicine and medical technologies, cardiovascular diseases (CVDs) are still the number 1 cause of death globally, taking an estimated 17.9 million lives each year. CVDs account for an estimated 31% of all deaths worldwide, and 85% of all CVD deaths are due to heart attacks and strokes. (Source: www.who.int)

For decades, cholesterol has come under fire. It has long been accused of causing heart disease. Most people 'know' that high cholesterol is something to be feared and that the most important thing to do to prevent a heart attack is to lower one's cholesterol level as much as possible. The war against cholesterol has been so intense, so much so that the general population is being prescribed cholesterol-lowering drugs at an alarming rate.

Very few are being told that cholesterol is essential for health. In fact, it is an integral part of cell membranes, the brain and the nervous system. It is vital for many important biological functions within the body.

The above is an excerpt from **Cholesterol: Guilty or Innocent?**

Through this book, Dr. Lynn hopes to debunk many misconceptions surrounding cholesterol and how it impacts our health. With the global epidemic of heart disease remaining among the leading cause of death in most developed nations, this book delivers not just a message on how we need to change the way we think about the topic, but also provides a guide on how we can live healthier, longer and be free from chronic diseases.

KOLESTEROL: BAIK ATAU JAHAT?

Nutrisi yang paling sering disalahpahami & bagaimana pengaruhnya terhadap kesehatan Anda.

TENTANG PENULIS

Dr. Lynn Tan (ND)

B.Sc. (Hons) Selandia Baru
Ahli Nutrisi Profesional, Institut Ahli Gizi Amerika
Doktor dalam bidang Naturopati (AS)
Pendiri/Konsultan Utama di NewLife™ International
Spesialis Terapi Gerson yang Terlati

Selama lebih dari 30 tahun, minat Dr. Lynn telah membuka jalan untuk orang-orang yang ingin menjalani hidup yang lebih sehat. Pengalamannya dengan kesehatan yang menurun di usia 20 tahunan membawanya ke penemuan penyembuhan alami dan pengobatan alternatif, yang menghasilkan transformasi total dalam kesehatannya dan membuatnya berbagi wawasan dan gaya hidup dengan banyak orang.

Dengan keyakinan bahwa tubuh kita dibuat dengan kemampuan untuk menyembuhkan dan memperbaiki diri sendiri, serta bahwa kita harus bertanggung jawab atas kesehatan kita sendiri, Dr. Lynn telah memengaruhi hidup ribuan orang di seluruh Asia Tenggara melalui NewLife™ International sebagai media dalam menyediakan berbagai makanan sehat, suplemen kesehatan, dan program nutrisi.

Kini, beliau telah menempuh perjalanan yang lebih jauh lagi dengan mengumpulkan hasil penelitian bertahun-tahun menjadi buku terobosan tentang kolesterol, penyakit jantung, dan kondisi kronis lainnya yang memengaruhi jutaan orang di dunia.

Mengapa Topik Ini Penting?

Terlepas dari kemajuan dalam pengobatan modern dan teknologi medis, penyakit kardiovaskular (CVD) masih menjadi penyebab kematian nomor satu secara global, sekitar 17,9 juta orang meninggal disebabkan penyakit ini setiap tahunnya. CVD menjadi penyebab sekitar 31% dari semua kematian di seluruh dunia, dan 85% dari semua kematian CVD disebabkan oleh serangan jantung dan stroke. (Sumber: www.who.int)

Selama beberapa dekade, kolesterol telah dianggap menjadi dalang utamanya. Kolesterol dituduh sebagai penyebab penyakit jantung. Sebagian besar orang 'tahu' bahwa tinggi kolesterol merupakan sesuatu yang harus ditakuti dan yang hal terpenting yang harus dilakukan untuk mencegah serangan jantung adalah sebanyak mungkin menurunkan kadar kolesterol. Perang melawan kolesterol telah begitu sengit, sehingga masyarakat umum diresepkan obat penurun kolesterol pada tingkat yang mengkhawatirkan.

Hanya sedikit orang yang tahu bahwa kolesterol penting untuk kesehatan. Faktanya, kolesterol adalah bagian integral dari membran sel, otak, dan sistem saraf. Kolesterol sangat penting untuk berbagai fungsi biologis dalam tubuh.

Di atas adalah kutipan dari buku **Cholesterol: Guilty or Innocent?**

Melalui buku ini, Dr. Lynn ingin menyanggah berbagai kesalahpahaman terkait kolesterol dan bagaimana pengaruhnya terhadap kesehatan kita. Dengan epidemi global penyakit jantung yang masih menjadi penyebab utama kematian di sebagian besar negara berkembang, buku ini bukan hanya memberikan pesan tentang bagaimana kita harus mengubah cara berpikir kita tentang topik ini, namun juga memberikan panduan tentang bagaimana kita dapat hidup lebih sehat, memiliki umur lebih panjang, dan bebas dari penyakit kronis.

CHOLESTEROL: GUILTY OR INNOCENT?

KOLESTEROL: BAIK ATAU JAHAT?

Region Wilayah	Retail Price Per Unit Harga Ritel Per Unit	QTY JML	IBO Price Per Unit Harga IBO Per Unit	Unit BV	Unit PV
MALAYSIA	RM49.90	1	RM45.00	36	18
		12	RM42.75		
SINGAPORE	S\$19.90	1	S\$17.90	14	10.5
HONG KONG	HKD119.50	1	HKD107.50	84	10.5
INDONESIA	IDR219000	1	IDR197000	154000	10.5

Raising a Healthy Next Generation

Membesarkan Generasi Penerus yang Sehat



As parents, what can we do to safeguard the health of our precious children growing up in our world today? There are many challenges that range from too much time indoors and heavy reliance on electronics with reduced amounts of physical activity, convenient access to calorie-rich, nutrient-deficient foods, to mental and emotional health issues that affect children all over the world.

Here are some tips that may be helpful as we guide our children through these challenges with the goal of raising healthy, balanced young people who can positively impact the world.

1. Set a Good Example

The best place to start is with ourselves as parents. Children will always do as we do more than as we say, and so the foundation for raising healthy children is for parents to show an example of a healthy lifestyle and demonstrate how to prioritize health on a daily basis.

This is one of the best gifts we can pass on to our children. Health always starts with our mindset and our habits. Unless we can impart the right concepts towards food, eating habits and exercise, other efforts may prove futile.

2. Involve Them in the Process

One of the best ways to help children understand food and how it affects our health is by involving them in the process of preparing meals, buying produce, reading the ingredients on labels or even ordering food when eating out. This will provide us with many opportunities to share on how different foods affect our health.

Cultivating an appreciation for good food that you can prepare yourself will also help to influence them away from packaged/processed foods, which are usually not as healthy.

Sebagai orang tua, apa yang bisa kita lakukan untuk menjaga kesehatan anak-anak kita yang tumbuh kembang di dunia kita saat ini? Ada banyak tantangan yang beragam mulai dari menghabiskan waktu terlalu banyak di dalam ruangan dan ketergantungan dengan gadget yang mengurangi aktivitas fisiknya, akses yang lebih mudah untuk mengonsumsi makanan kurang gizi dan kaya kalori hingga masalah kesehatan mental dan emosional yang memengaruhi anak-anak di seluruh dunia.

Berikut beberapa tips yang mungkin bermanfaat untuk memandu anak-anak melalui tantangan ini dengan tujuan membesarkan anak muda yang sehat dan seimbang yang dapat memberikan dampak positif bagi dunia.

1. Berikan Teladan yang Baik

Tempat terbaik untuk memulai adalah dengan diri kita sendiri sebagai orang tua. Anak-anak akan selalu melakukan apa yang kita lakukan lebih dari apa yang kita katakan, dan fondasi untuk membesarkan anak sehat bagi orang tua adalah dengan memberikan teladan gaya hidup sehat dan menunjukkan cara kita memprioritaskan kesehatan setiap hari.

Ini adalah salah satu hadiah terbaik yang dapat kita turunkan ke anak kita. Kesehatan selalu dimulai dari pola pikir dan kebiasaan kita. Usaha lain akan sia-sia kecuali kita dapat menanamkan konsep yang benar tentang makanan, kebiasaan makan, dan olahraga.

2. Libatkan Mereka dalam Proses

Salah satu cara terbaik untuk membantu anak-anak memahami makanan dan bagaimana pengaruhnya terhadap kesehatan kita dengan melibatkan mereka dalam proses menyiapkan makanan, membeli produk, membaca bahan pembuat pada label atau bahkan memesan makanan saat makan di luar rumah. Hal ini akan memberi kita banyak kesempatan untuk berbagi bagaimana makanan yang berbeda memengaruhi kesehatan kita.

Menanamkan apresiasi terhadap makanan baik yang Anda dapat siapkan sendiri juga akan membantu memengaruhi mereka agar menjauhi makanan kemasan/olahan, yang biasanya tidak sehat.

3. Swap out Sugar

Sugar or sugary foods, while well-loved in general by children, are particularly dangerous for the young. Research has shown that excessive intake of sugar can promote unhealthy cravings in children as they grow, which increases the risk of developing obesity, high blood pressure and type 2 diabetes later in life.

At home, sugar can be replaced by raw honey for use as a sweetener, and we would advise to avoid packaged, sugary snacks as much as possible. Normal breakfast cereals also tend to be high in sugar. Instead, you could opt for healthier options such as dried or fresh fruit and granola. Healthier “ice creams” can also be made by freezing fruit juice or homemade yoghurt with fruit or fruit juice into popsicles.

4. Gluten, Lactose & Allergies

Wheat and milk-based products (except for yoghurt) may promote negative reactions in some children. It is important to take note if your child is having inflammatory symptoms such as skin breakouts or cough and phlegm. These may be linked to your child not being able to properly digest the gluten in wheat or the lactose in dairy. Gluten or lactose intolerances are very common and even those that are tolerant are only tolerant up to a certain point.

If left unchecked, these maladaptive reactions can lead to more chronic conditions as your child grows. If you suspect that your child is intolerant to any kind of food, the best way to know for sure is to eliminate the food from your child’s diet totally for 2 weeks and see if symptoms disappear. After 2 weeks, you can try re-introducing the food again and watch out for symptoms.

Sometimes, children can “grow out of” certain food intolerances, however this is not always the case.

5. Physical Activity

Exercise and an active lifestyle are important for a child’s physical, mental and emotional well-being. In fact, health experts say that physical activity should be prioritized as much as, if not more than, academic activity in the lives of children as they grow.

Studies show that sports and exercise help to develop vital connections in the brain, improving concentration and thinking skills. Physical activity in children also helps to develop healthy bones, muscles, joints, heart and lungs, while promoting better posture and body composition. It is one of the pillars for raising strong, confident and balanced children.

Aside from enlisting your children in sports training or programmes, you could make it a point to engage in physical activity as a family by going on walks/hikes or doing chores together around the house.

Rebounding is an easily-accessible exercise option that your children can do at home. It builds strong muscles, bones and joints while burning calories and improving cardiovascular health!



3. Ganti Gula

Gula atau makanan bergula, meskipun umumnya disukai oleh anak-anak, sangat berbahaya untuk anak muda. Penelitian menunjukkan bahwa mengonsumsi gula secara berlebihan dapat memicu keinginan mengemil yang tidak sehat saat mereka semakin besar, yang meningkatkan risiko obesitas, tekanan darah tinggi, dan diabetes tipe 2 nantinya.

Di rumah, gula dapat digantikan oleh madu murni yang dapat digunakan sebagai pemanis, dan kami sarankan untuk menghindari sebanyak mungkin camilan kemasan yang manis. Sereal sarapan yang biasa juga cenderung mengandung gula tinggi. Anda dapat menggantinya dengan opsi yang lebih sehat seperti buah kering atau segar dan granola. “Es krim” yang lebih sehat juga dapat dibuat dengan membekukan jus buah atau yoghurt buatan sendiri dengan tambahan buah ke dalam cetakan es krim.

4. Gluten, Laktosa & Alergi

Gandum dan produk berbasis susu (kecuali yoghurt) dapat memicu reaksi negatif pada sebagian anak. Penting untuk diperhatikan jika anak Anda memiliki gejala inflamasi seperti kulit berjerawat atau batuk berdahak. Hal ini mungkin terkait dengan ketidakmampuan anak Anda mencerna dengan baik gluten yang terdapat dalam gandum atau laktosa dalam susu. Intoleransi gluten atau laktosa sangat umum terjadi dan bahkan orang yang toleran terhadap gluten atau laktosa hanya toleran hingga titik tertentu.

Jika dibiarkan, reaksi maladaptif ini dapat menyebabkan kondisi yang lebih kronis seiring pertumbuhan anak Anda. Jika Anda curiga anak Anda intoleran terhadap makanan tertentu, cara terbaik untuk memastikan adalah menghilangkan makanan tersebut dari menu makan anak Anda selama dua minggu dan lihat apakah gejalanya hilang. Setelah 2 minggu, Anda dapat mencoba memperkenalkan kembali makanan tersebut dan memperhatikan apakah gejalanya muncul kembali.

Terkadang seiring pertumbuhan, anak-anak dapat “menghilangkan sendiri” intoleransi makanan tertentu, namun hal ini tidak selalu terjadi.

5. Aktivitas Fisik

Olahraga dan gaya hidup yang aktif penting untuk kesehatan fisik, mental, dan emosi anak. Faktanya, para ahli kesehatan mengatakan bahwa aktivitas fisik harus diprioritaskan sebanyak aktivitas akademis, jika tidak lebih, dalam kehidupan anak-anak seiring pertumbuhan mereka.

Penelitian menunjukkan bahwa olahraga membantu mengembangkan koneksi penting di otak, meningkatkan kemampuan untuk berkonsentrasi dan berpikir. Aktivitas fisik pada anak-anak juga membantu pembentukan tulang, otot, sendi, jantung, dan paru-paru yang sehat, serta memperbaiki postur tubuh dan meningkatkan komposisi tubuh. Ini adalah salah satu pilar untuk membesarkan anak agar kuat, percaya diri, dan seimbang.

Selain mendaftarkan anak Anda ke dalam pelatihan atau program olahraga, Anda dapat menunjukkan pentingnya aktivitas fisik dengan mengajak berjalan-jalan / berjalan kaki atau melakukan pekerjaan rumah bersama-sama.

Rebounding adalah opsi olahraga yang mudah dilakukan oleh anak Anda di rumah. Rebounding membentuk otot, tulang, dan sendi yang kuat serta membakar kalori dan meningkatkan kesehatan kardiovaskular!

6. Nutritional Support for Children

At NewLife™, we have many health products and nutritional supplements that will help to support healthy growth in your children and ensure that there are no nutritional gaps in their diet.

Here are a few that we would consider as essential for children:



6. Dukungan Nutrisi untuk Anak-anak

Di NewLife™, kami memiliki berbagai produk kesehatan dan suplemen nutrisi yang akan membantu mendukung pertumbuhan yang sehat pada anak Anda dan memastikan bahwa tidak ada kesenjangan nutrisi dalam makanan mereka.

Berikut adalah beberapa produk yang kami rasa penting untuk anak-anak:

Honegar (Apple Cider Vinegar with Pure Raw Honey)

A healthy alternative to soft drinks or cordials:

- 100% organic apples in unpasteurised, unheated pure raw honey.
- Highly nutritious with loads of vitamins, minerals, enzymes and electrolytes.
- Keeps cough, colds and sore throats away; removes phlegm.
- Promotes a healthy digestive tract and prevents constipation.

Alternatif yang sehat pengganti minuman ringan atau minuman manis:

- 100% apel organik dalam madu mentah murni yang tidak dipanaskan dan tidak dipasteurisasikan.
- Kaya akan nutrisi dengan banyak mengandung vitamin, mineral, enzim, dan elektrolit.
- Mencegah batuk, pilek, dan radang tenggorokan, serta menghilangkan dahak.
- Meningkatkan kesehatan saluran pencernaan dan mencegah konstipasi.

Extra Virgin Coconut Oil

- Increases energy level.
- Helps to boost the immune system.
- Promotes better nutrient absorption.
- Rich in medium-chain fatty acids, which have powerful antibacterial, antifungal and antiviral properties.

- Meningkatkan tingkat energi.
- Membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh.
- Membantu penyerapan nutrisi menjadi lebih baik.
- Kaya akan asam lemak rantai sedang, yang berfungsi sebagai antibakteri, antijamur, dan antivirus yang ampuh.



Spirulina

- Super source of nutrients—rich in vitamins A, C and E, which are important for healthy development in children.
- High in protein.
- Strengthens the immune system.
- Rich in minerals and antioxidants.
- Promotes healthy growth and development.

- Sumber nutrisi yang super—kaya akan vitamin A, C, dan E, yang penting untuk pertumbuhan anak yang sehat.
- Tinggi protein.
- Memperkuat sistem kekebalan tubuh.
- Kaya akan mineral dan antioksidan.
- Membantu pertumbuhan dan perkembangan yang sehat.



ImmuFlora®

- Complete probiotic and prebiotic blend.
- Promotes a healthy digestive system and a strong immune system.
- Guards against infections and food poisoning.
- Prevents both diarrhoea and constipation.
- Delicious and well-loved by children.
- Campuran probiotik dan prebiotik yang lengkap.
- Meningkatkan kesehatan sistem pencernaan dan kekuatan sistem kekebalan tubuh.
- Melindungi dari infeksi dan keracunan makanan.
- Mencegah diare dan konstipasi.
- Enak dan disukai anak-anak.

Flax Seed Oil

- Rich in Omega 3.
- Helps to strengthen the immune system, lungs, heart and blood vessels.
- Supports healthy development of brain cells.
- Promotes healthy hair and skin.
- Best taken with yoghurt.
- Kaya akan Omega 3.
- Membantu memperkuat sistem kekebalan tubuh, paru-paru, jantung, dan pembuluh darah.
- Membantu perkembangan sel otak yang sehat.
- Meningkatkan kesehatan rambut dan kulit.



Propol-Plus

- Antiseptic, anti-inflammatory, antioxidant, antibacterial, antifungal and antiulcer properties.
- Natural immunity booster for children.
- Contains bee propolis and bee pollen.
- Studies have found propolis helpful for those with asthma as it helps to improve ventilatory function.
- Berfungsi sebagai antiseptik, anti-inflamasi, antioksidan, antibakteri, antijamur, dan antiulcer.
- Peningkat kekebalan tubuh alami untuk anak-anak.
- Mengandung propolis lebah dan bee pollen.
- Penelitian menunjukkan bahwa propolis bermanfaat untuk mereka yang menderita asma karena propolis membantu meningkatkan fungsi ventilasi.

Kids Klenz

- A natural blend of plant fibre formulated to promote healthy bowel movement.
- Supports a good bacterial environment in the gastrointestinal tract.
- Helps to stabilize blood sugar levels.
- Strengthens the immune system.
- 100% natural with a delicious orange flavour.
- Campuran alami serat nabati yang diformulasikan untuk meningkatkan kesehatan pergerakan usus.
- Membantu pembentukan lingkungan bakteri baik di saluran pencernaan.
- Membantu menstabilkan kadar gula darah.
- Memperkuat sistem kekebalan tubuh.



Please turn to back cover for a special offer on **Kids Klenz**.
Buka sampul belakang untuk penawaran spesial produk **Kids Klenz**.

Yoghurt Goodness

Kebaikan Yoghurt



8 Health Benefits of Yoghurt:

1. An excellent source of easily digested protein and nutrients from milk
2. Very low in lactose and may improve lactose tolerance over time
3. Boosts immunity
4. Aids healing after intestinal infections
5. Contributes to colon health
6. Helps decrease yeast infections
7. Lowers cholesterol
8. A valuable health food for both children and elderly persons

How to Choose a Healthy Yoghurt

Choosing a healthy form of yoghurt is important in order to enjoy its health benefits. Unfortunately, most commercial yoghurts contain sugar, artificial sweeteners, flavouring, and food additives/conditioners to make the yoghurt more appealing. The result is a highly processed yoghurt that has lost many of its healthy attributes. The healthiest and most economical way to enjoy yoghurt is to make your own! It is not hard at all with this amazing trio: **NewLife™ Yoghurt Maker, NewLife™ Yoghurt Starter** and **NewLife™ Low Fat Milk Powder**.

- **NewLife™ Yoghurt Maker** is easy to use. It features precise temperature control throughout the fermentation process, ensuring quality yoghurt every time. It is also the perfect size—making 1 litre of yoghurt at a time.
- **NewLife™ Yoghurt Starter** not only contains live cultures: *Strepto-coccus thermophilus* and *Lactobacillus bulgaricus*, it is also fortified with three additional types of probiotics: *Bifidobacterium longum* a.k.a. "Bifidus", *Lactobacillus casei* a.k.a. "Casei", and *Lactobacillus acidophilus* a.k.a. "Acidophilus".
- **NewLife™ Low Fat Milk Powder** is certified free from pesticides, antibiotics and genetically modified organisms. It is also free from artificial hormones. Low in fat (0.7-0.8%), it contains 40% less calories than whole milk, making it ideal for those who are concerned about weight gain, while still providing all the essential nutrients such as calcium, protein and vitamin D.

Do not forget to pair your yoghurt with **NewLife™ Omega Gold Flax Seed Oil** for an extra boost of omega 3 essential fatty acids!

Please turn to back cover for a special offer on **NewLife™ Yoghurt Maker, NewLife™ Yoghurt Starter** and **NewLife™ Low Fat Milk Powder**.

8 Manfaat Kesehatan Yoghurt:

1. Sumber protein dan nutrisi dari susu yang mudah dicerna
2. Sangat rendah laktosa dan dapat meningkatkan toleransi laktosa seiring berjalannya waktu
3. Meningkatkan kekebalan tubuh
4. Membantu penyembuhan setelah infeksi usus
5. Meningkatkan kesehatan usus besar
6. Membantu mengurangi infeksi jamur
7. Menurunkan kolesterol
8. Makanan kesehatan yang penting untuk anak-anak dan orang tua

Cara Memilih Yoghurt yang Sehat

Memilih bentuk yoghurt yang sehat penting untuk menikmati manfaat kesehatannya. Sayangnya, kebanyakan yoghurt komersial mengandung gula, pemanis buatan, penyedap rasa, dan bahan tambahan / kondisioner makanan untuk membuat yoghurt lebih menarik. Hasilnya adalah yoghurt olahan yang kehilangan banyak manfaat kesehatannya. Cara paling sehat dan ekonomis untuk menikmati yoghurt adalah membuat yoghurt sendiri! Hal ini tidak sulit sama sekali untuk dilakukan dengan trio yang luar biasa ini: **NewLife™ Yoghurt Maker, NewLife™ Yoghurt Starter, dan NewLife™ Low Fat Milk Powder**.

- **NewLife™ Yoghurt Maker** mudah untuk digunakan. Pembuat yoghurt ini memiliki fitur pengendali temperatur yang tepat selama proses fermentasi, memastikan kualitas yoghurt setiap saat. Pembuat yoghurt ini juga memiliki ukuran yang pas untuk membuat 1 liter yoghurt dalam satu kali proses.
- **NewLife™ Yoghurt Starter** bukan hanya berisi kultur hidup: *Strepto-coccus thermophilus* dan *Lactobacillus bulgaricus*, namun juga dilengkapi dengan tiga jenis probiotik tambahan: *Bifidobacterium longum* alias "Bifidus", *Lactobacillus casei* alias "Casei", dan *Lactobacillus acidophilus* alias "Acidophilus".
- **NewLife™ Low Fat Milk Powder** bersertifikat bebas pestisida, antibiotik, dan organisme hasil rekayasa genetika. Produk ini juga bebas hormon buatan. Rendah lemak (0,7-0,8%), mengandung 40% lebih sedikit kalori dari susu biasa, membuatnya ideal untuk mereka yang sangat peduli dengan berat badan, serta masih memberikan semua nutrisi penting seperti kalsium, protein, dan vitamin D.

Jangan lupa untuk memasangkan yoghurt Anda dengan **NewLife™ Omega Gold Flax Seed Oil** untuk tambahan asam lemak esensial omega 3!

Buka sampul belakang untuk penawaran spesial **NewLife™ Yoghurt Maker, NewLife™ Yoghurt Starter, dan NewLife™ Low Fat Milk Powder**.

RECIPES RESEP

Here are two fun and creative ways to enjoy yoghurt!

Berikut dua cara yang menyenangkan dan kreatif untuk menikmati yoghurt!

Yoghurt Parfaits

Parfait is a rich, cold dessert made of yoghurt and fruit. It is delicious and super easy to make.

Ingredients:

- 3 cups of homemade yoghurt
- 1 cup of strawberries, juiced
- 1 cup of fresh strawberries, blackberries, raspberries and/or blueberries
- 1 cup of granola

Directions:

- Start by layering $\frac{1}{3}$ of the yoghurt into the bottom of a glass.
- Combine strawberry juice with fresh berries for the second layer.
- Granola will be the third layer.
- Alternate layers of fruit and granola with yoghurt until the glass is filled to the top.
- Serve immediately to keep granola crunchy.

Parfait adalah makanan pencuci mulut dingin yang terbuat dari yoghurt dan buah. Enak dan sangat mudah dibuat.

Bahan-bahannya:

- 3 gelas yoghurt buatan sendiri
- 1 gelas stroberi, dibuat jus
- 1 gelas stroberi, blackberry, raspberry segar dan/atau blueberry segar
- 1 gelas granola

Petunjuk pembuatan:

- Mulai dengan melapisi $\frac{1}{3}$ bagian bawah gelas dengan yoghurt.
- Campur jus stroberi dengan berbagai buah beri segar untuk lapisan kedua.
- Granola akan menjadi lapisan ketiga.
- Selingi lapisan buah dan granola dengan yoghurt secara bergantian hingga gelas penuh.
- Sajikan segera agar granola tetap renyah.



Yoghurt Coleslaw

Cut down on calories from mayonnaise by replacing it with yoghurt as a tangy, healthy alternative!

Ingredients:

- 2 cups of shredded cabbage
- $\frac{1}{2}$ cup of shredded onions
- 1 cup of shredded carrots
- 2 cups of yoghurt
- 1 tablespoon of honey
- $\frac{1}{4}$ teaspoon of salt
- $\frac{1}{2}$ teaspoon of coarse ground black pepper

Directions:

- Thinly slice cabbage, onions and carrots.
- To make coleslaw dressing, mix yoghurt with honey. If needed, season with a bit of salt and pepper.
- Place shredded coleslaw mix into a large bowl, then pour the coleslaw dressing over.
- Toss to coat evenly.
- Rest for 10 minutes in the fridge before serving.

Kurangi kalori dari mayones dengan menggantinya dengan sebagai alternatif yang enak dan sehat!

Bahan-bahannya:

- 2 gelas irisan kol
- $\frac{1}{2}$ gelas irisan bawang bombai
- 1 gelas irisan wortel
- 2 gelas yoghurt
- 1 sendok makan madu
- $\frac{1}{4}$ sendok teh garam
- $\frac{1}{2}$ sendok teh lada hitam tumbuk kasar

Petunjuk pembuatan:

- Iris tipis kol, bawang bombai, dan wortel.
- Untuk membuat saus coleslaw, campurkan yoghurt dengan madu. Jika perlu, tambahkan sedikit garam dan lada.
- Campur bahan-bahan yang sudah diiris tipis ke dalam mangkuk besar, kemudian tuang saus coleslaw ke atasnya.
- Aduk hingga rata.
- Diamkan selama 10 menit di lemari es sebelum menyajikannya.

MAY | MEI 2021

MON	31 Harvest Festival (KK office closed) Festival Panen (Kantor KK tutup)	03	10	17	24
TUE		04	11	18	25
WED		05	12	19	26 Wesak Day (All offices closed) Hari Raya Waisak (Semua kantor tutup)
THU		06	13 Hari Raya Aidilfitri (All offices closed) Hari Raya Idulfitri (Semua kantor tutup)	20	27
FRI		07	14 Hari Raya Aidilfitri (All Malaysia offices closed) Hari Raya Idulfitri (Semua kantor Malaysia tutup))	21	28
SAT	01 Labour Day (All offices closed) Hari Buruh (Semua kantor tutup)	08 SG 2.00pm - 3.30pm Beauty DIY Perawatan Kecantikan Buatan Sendiri <i>by Susie Moi (Manager)</i> & <i>Team</i>	15 SG 2.00pm - 3.30pm Intermittent Fasting Puasa Intermiten <i>by Joyce Chua</i>	22 SG 2.00pm - 3.30pm Clean & Build (Chinese) Membersihkan & Membangun (Mandarin) <i>by Sim Bee Hong</i> (Manager)	29 SG 2.00pm - 3.30pm Detoxification & Rejuvenation Programme (DRP) Program Detoksifikasi & Peremajaan (DRP) <i>by Manager Team</i>
SUN	02	09	16	23	30 Harvest Festival (KK office closed) Festival Panen (Kantor KK tutup)

JUNE | JUNI 2021

MON	07	14	21	28
	Agong's Birthday (All Malaysia office closed) Ulang Tahun Yang di-Pertuan Agong (Semua kantor Malaysia tutup)			
TUE	01	08	15	22
Replacement holiday for Harvest Festival (KK office closed) Hari libur pengganti untuk Festival Panen (Kantor KK tutup) Hari Gawai (KUC office closed Kantor KUC tutup)				
WED	02	09	16	23
Hari Gawai (KUC office closed) Hari Gawai (Kantor KUC tutup)				
THU	03	10	17	24
FRI	04	11	18	25
SAT	05	12	19	26
SG 2.00 ^{pm} - 3.30 ^{pm} Food That Feeds Makanan yang Memberi Makan <i>by Susie Moi (Manager) & Team</i>	SG 2.00 ^{pm} - 3.30 ^{pm} Weight Reboot to Vitality Mengubah Berat Badan menjadi Vitalitas <i>by Ling Young Hoon</i>	SG 2.00 ^{pm} - 3.30 ^{pm} Overcoming Inflammation/Pain Mengatasi Inflamasi/Nyeri <i>by Joyce Chua</i>	SG 2.00 ^{pm} - 3.30 ^{pm} Detoxification & Rejuvenation Programme (DRP) Program Detoksifikasi & Peremajaan (DRP) <i>by Manager Team</i>	
SUN	06	13	20	27

ENJOY HEALTHY, HOMEMADE YOGHURT!

NIKMATI YOGHURT SEHAT BUATAN SENDIRI!

**Buy 1 YOGHURT MAKER,
Free 1 YOGHURT STARTER**

**Beli 1 YOGHURT MAKER,
Gratis 1 YOGHURT STARTER**

Yoghurt Maker IBO Price
Harga IBO Yoghurt Maker

WM	SG
MYR 129.00	S\$ 62.60
EM	HK
MYR 133.00	HKD 381.00

**FREE GIFT WORTH
GRATIS HADIAH SENILAI**

WM	SG
MYR 34.40	S\$ 15.20
EM	HK
MYR 36.10	HKD 93.00

Normal price item carries
full BV/PV.

Free gift has no BV/PV.

Item harga normal dengan
BV/PV penuh.

Hadiah gratis tidak memiliki BV/PV.



**LOW FAT MILK POWDER
& YOGHURT STARTER
COMBO**

**DISKON
20%
OFF**



65% BV
100% PV

SPECIAL OFFER | PENAWARAN SPESIAL

Buy 1 | Beli 1 30% OFF DISKON

Buy Twin Pack | Beli 2 40% OFF DISKON

KIDS KLENZ

70% BV
100% PV



**HERBAL HAIR CARE
NATURAL BROWN OR/ &
PRE-MIX**

70% BV
100% PV

Terms & Conditions:

1. Promotion period: 1st May to 30th June 2021, or while stocks last.
2. Not valid with any other concurrent promotions, APP or Quantity Discount.
3. No goods return or exchange allowed.
4. Other terms & conditions apply.
5. NewLife™ International reserves the right to change or amend the terms & conditions without prior notice.

Syarat & Ketentuan:

1. Periode promosi: 1 Mei hingga 30 Juni 2021, atau selama persediaan masih ada.
2. Tidak berlaku dengan promosi APP, Diskon Kuantitas, atau promosi lainnya.
3. Barang tidak bisa ditukar atau dikembalikan.
4. Syarat & ketentuan lainnya berlaku.
5. NewLife™ International berhak untuk mengubah syarat & ketentuan tanpa pemberitahuan sebelumnya.