

CNI[®] news

**New Year,
New Healthy Me!**





New Year, New Healthy Me!

Resolusi Hidup Lebih Sehat di 2023 Bersama CNI Organik Dietary Fiber Powder, Well3 C-500 Extra, dan CNI Sun Chlorella

Menjelang tahun baru, sebagian besar kita mungkin merencanakan resolusi hidup yang ingin dicapai. Mulai dari aspek kesehatan, karir, finansial, hingga hubungan. Hidup sehat menjadi hal mendasar yang harus diutamakan untuk membantu tercapainya resolusi-resolusi lainnya.

Resolusi hidup sehat apa saja yang ingin kamu raih di 2023? Apakah kamu ingin menurunkan berat badan? Memiliki tubuh yang fit agar tidak mudah sakit? Atau kulit yang awet muda dan sehat? Bukan hanya angan-angan semata, resolusi-resolusi sehat tersebut dapat diraih bila kamu sungguh-sungguh ingin mencapainya.

Berikut resolusi hidup lebih sehat yang yang bisa kamu mulai dari sekarang dan cara mewujudkannya:

1. Diet Sehat Tanpa menyiksa

Diet atau mengatur kembali pola makan sehat banyak dijadikan target resolusi setiap tahun baru. Namun, banyak juga orang yang belum berhasil mencapai target yang mereka inginkan. Beberapa cara yang biasa ditempuh untuk mengejar resolusi diet yaitu dengan: memperhatikan jumlah asupan kalori harian, memperketat pengaturan jadwal makan, hingga membatasi kebiasaan ngemil dan mencukupi kebutuhan serat.



Serat merupakan bahan makanan yang tersusun dari karbohidrat kompleks yang tidak dapat dicerna manusia, namun sangat dibutuhkan untuk perawatan kesehatan dan pencegahan penyakit.

CNI Organik Dietary Fiber Powder

CNI Organik Dietary Fiber Powder merupakan suplemen serat yang terbuat dari beragam tanaman hasil pertanian organik dari Montana, Amerika Serikat. CNI Organik Dietary Fiber Powder memiliki manfaat dan keunggulan membersihkan sistem pencernaan (detoksifikasi) dari bahan cemaran dan racun.

Kesehatan saluran pencernaanmu akan lebih baik dan terhindar dari wasir, sembelit, hingga kanker usus. Tak hanya itu, kemampuan mengontrol dan menurunkan kolesterol CNI Organik Dietary Fiber Powder juga baik untuk mencegah penyakit jantung dan stroke.

Ayo konsumsi CNI Organik Dietary Fiber Powder setiap hari untuk memenuhi kebutuhan serat harian kamu, dan capai resolusi diet sehat tanpa menyiksa di tahun 2023!

2. Memperkuat Imunitas Tubuh

Meningkatnya kembali aktivitas setelah pandemi, menjadikan tubuh kita perlu beradaptasi kembali dengan kesibukan yang padat. Hingga kini, sistem imunitas tubuh masih menjadi hal penting yang harus dijaga dan diperhatikan oleh semua orang. Mulai dari mengatur kembali pola aktivitas fisik, makan, hingga jam istirahat yang mungkin berbeda dibandingkan saat pandemi yang lalu.

Tingginya mobilitas mewajibkan kita memperkuat sistem imun agar tetap fit dan terhindar dari penyakit. Untuk itu, kamu perlu tambahan suplemen yang tepat. Pemilihan suplemen pun tidak bisa sembarangan, salah satu suplemen dengan kombinasi *immune booster* terbaik yang bisa dikonsumsi adalah Well3 C-500 Extra.

Well3 C-500 Extra

Kandungan Pureway-C pada Well3 C-500 Extra merupakan Vitamin C generasi ke-4 yang aman bagi lambung, memiliki metabolit lipid sehingga bisa larut dalam air dan lemak, cepat diserap oleh tubuh, bertahan 24 jam serta aman bagi ginjal.



Selain Pureway-C, bahan aktif lain yang ada di dalam Well3 C-500 Extra yaitu citrus bioflavonoid, zinc, vitamin D3, vitamin E dan selenium juga ternyata memiliki peran yang sangat besar dalam meningkatkan sistem imunitas tubuh. Penuhi kebutuhan imun kamu dengan mengonsumsi Well3 C-500 Extra agar tetap sehat di segala kondisi sepanjang tahun 2023.

3. Memiliki Kulit Awet Muda dan Sehat

Memiliki kulit awet muda dan sehat adalah impian banyak orang. Meskipun penuaan merupakan proses alami tubuh yang wajar, kamu tetap bisa melakukan sesuatu untuk menunda proses tersebut. Banyak orang melakukan berbagai perawatan kulit agar tetap terlihat awet muda.

Untuk menyehatkan kulit dari dalam, biasakan pola makan yang sehat, minum air putih yang cukup, dan olahraga yang teratur. Tak lupa, kamu juga perlu mengonsumsi suplemen makanan kesehatan untuk membantu regenerasi kulit secara optimal.

CNI Sun Chlorella

CNI Sun Chlorella merupakan suplemen makanan kesehatan yang terbuat dari ganggang hijau air tawar *Chlorella pyrenoidosa* yang mengandung: asam amino, antioksidan (vitamin C, vitamin A, vitamin E, vitamin K, dan lain-lain), mineral (kalsium, magnesium, kalium, zat besi, dan lain-lain), dan Chlorella Growth Factor (CGF).

Chlorella Growth Factor (CGF) merupakan bahan unik yang hanya ditemukan di inti sel tanaman Chlorella. CGF dalam bentuk ekstrak juga mudah larut dan dengan cepat diserap oleh usus, sehingga dapat segera di manfaatkan oleh sel-sel tubuh untuk beregenerasi. Berdasarkan hasil penelitian, CGF dapat memperlambat penuaan dini. CNI Sun Chlorella adalah suplemen kesehatan yang tepat bagi kamu yang ingin memiliki kulit awet muda dan sehat dari dalam.

Siap menyambut *New Healthy You* dan mengejar resolusi hidup sehat 2023 bersama CNI?





Organik Dietary Fiber Powder

Kenyang Lebih Lama, Diet Lebih Terjaga





CNI Solusi Kesehatan Untuk Semua

Cynthia - Karyawan Swasta

27 tahun

Minum Organik Kenyang Tahan Lama

Aku baru coba minum CNI Organik Dietary Fiber Powder dari CNI kurang lebih *for a month*. Jujur setelah minum CNI Organik Dietary Fiber Powder di pagi hari, makan siangku jadi gak terlalu banyak kayak biasanya, dan aku baru ngerasa laper lagi tuh sekitar jam 6 sore.

Cuma cukup minum CNI Organik Dietary Fiber Powder di pagi hari, porsi makanku jadi lebih terkontrol dan kenyang lebih lama. Aku belum menimbang berat badan lagi sih. Tapi aku ngerasa kalau celanaku udah mulai agak kebesaran.

Hardi - Pemilik Bisnis Online

32 tahun

Malas Makan Buah

Gue tipe orang yang suka kerja, dan sehari-hari gue bisa kerja dari pagi sampe malem. Udah ga ada tuh, waktu buat motong-motong buah. Gue coba carilah di internet minuman yang seratnya tinggi, tapi full organik tanpa bahan kimia atau pengawet.

Akhirnya, ketemu produk namanya CNI Organik Dietary Fiber Powder dari CNI. Dari yang gue baca di kandungannya, semua bahannya mengandung serat. Itu lah kenapa gue minum CNI Organik Dietary Fiber Powder sampai sekarang, buat bantu menuhin kebutuhan serat tubuh gue.



Shanti - Mahasiswi

19 tahun

Vitamin C Yang Gak Bikin Asam Lambung

Memiliki lambung yang sensitif dan punya riwayat penyakit GERD, membuat saya jadi pilih-pilih produk vitamin C. Semenjak saya minum Well3 C-500 Extra yang mengandung Pureway-C, lambung tidak terasa perih lagi dan tubuh jadi gak gampang sakit. Selain itu, kulit juga terlihat lebih cerah dan *glowing*.

Dearni - Nutritionist

27 tahun

Memilih Suplemen Harus Hati-hati

Sebagai seorang Nutritionist, saya selalu *concern* terhadap kesehatan. Salah satunya, dalam memilih suplemen tambahan. Untuk memenuhi kebutuhan nutrisi sehari-hari, saya harus mengonsumsi suplemen dengan kandungan nutrisi yang tepat.

Sejak zaman kuliah hingga saat ini, saya selalu memilih CNI Sun Chlorella. Menurut saya, nutrisi yang terkandung dalam CNI Sun Chlorella lengkap sekali. Mulai dari protein, vitamin, hingga mineral, semuanya ada. Selain menjadi lebih bugar dan fit, daya tahan tubuh saya juga senantiasa terjaga.



Tetap Nikmat, Ini Dia Tips Menu Diet Efektif Menurunkan Berat Badan

Waktu	Menu	Kalori
Makan pagi (06.00 - 08.00)	<ul style="list-style-type: none"> - 2 lembar roti bakar - 1 butir telur ayam 	250 Kal
Camilan pagi (09.00 - 10.00)	<ul style="list-style-type: none"> - 3 keping biskuit atau kreker - 1 porsi yogurt 	150 Kal
Sebelum makan siang (11.30)	1 Stick CNI Organik Dietary Fiber	
Makan siang (12.00 - 14.00)	<ul style="list-style-type: none"> - 6 -8 sendok makan nasi - 1 potong ayam bakar dada - Tumis daun singkong - 1 potong tempe goreng - Jus jambu 	511 Kal
Camilan sore (15.00 - 17.00)	<ul style="list-style-type: none"> - 1 buah apel - 1 saset cookies 	150 Kal
Makan malam (18.00 - 20.00)	<ul style="list-style-type: none"> - Sate ayam tanpa kulit - Acar wortel dan timun 	300 Kal
Sebelum tidur (20.00-21.00)	1 Stick CNI CNI Organik Dietary Fiber Powder	
Total	1361 Kal	



**Kebutuhan Kalori setiap orang berbeda tergantung dari jenis kelamin, usia, berat badan, tinggi badan, dan aktivitas fisiknya.*



Rangkaian menu sebelumnya cocok untuk memenuhi kebutuhan kalori harian 1300 Kal. Variasi makanan-makanan tersebut juga bisa diganti dengan mengikuti panduan berikut:

- 1. Makan pagi: 200-300 Kal** (Karbohidrat dan protein)
- 2. Camilan pagi: 90-150 Kal** (Karbohidrat kompleks/buah/serat)
- 3. Makan siang: 300-500 Kal** (Karbohidrat, protein hewani, protein nabati, sayur, dan buah)
- 4. Camilan sore: 90-150 Kal** (Karbohidrat kompleks/buah/serat)
- 5. Makan malam: 200-300 Kal** (Protein dan sayur)



Metode pengolahan makanan yang disarankan:

- Dipanggang, direbus, dikukus, atau ditumis dengan sedikit minyak.
- Usahakan penggunaan minyak \pm 5 sdm, gula \pm 4 sdm, dan garam \pm 2 sdt.

Jika panduan menu di atas diikuti secara konsisten ditambah dengan mengonsumsi CNI CNI Organik Dietary Fiber Powder 2 kali sehari, minimal berat badan akan berkurang 2 kg hingga maksimal berkurang 4 kg dalam 1 bulan. Tentunya diikuti dengan pola hidup sehat seperti berolahraga rutin 2-3 kali seminggu, mengurangi stress, istirahat yang cukup, dan minum air putih 8-10 gelas (2-2,5 liter) per hari.

Gizi penting lainnya yang dibutuhkan tubuh untuk menjalankan fungsinya dengan normal adalah vitamin C. Vitamin C dapat dengan mudah dijumpai di sekitar kita, salah satunya lewat buah-buahan.



Umumnya, buah-buahan yang mengandung vitamin C seperti jeruk, jambu, kiwi, lemon, pepaya, stroberi, bayam, paprika, dll dapat membantu memenuhi kebutuhan gizi harian tubuh jika dikonsumsi sesuai porsi. Takaran porsi buah-buahan tersebut sebanyak 100-150 gram per sekali makan, sesuai anjuran Kemenkes dalam diagram kampanye panduan makan Isi Piringku.

Vitamin C berfungsi sebagai antioksidan untuk menjaga imunitas tubuh, mempercepat penyembuhan, mencegah terkena penyakit, dan menangkal radikal bebas. Namun, perlu diketahui bahwa konsumsi vitamin C secara berlebihan akan berbahaya bagi tubuh, dan tak jarang bisa mendatangkan penyakit. Berbagai macam penyakit yang dapat timbul akibat konsumsi vitamin C berlebih yaitu: gangguan pada kulit, diare dan muntah-muntah, resiko diabetes, batu ginjal, hingga gangguan proses pengobatan kanker.

Menurut praktisi nutrisi, batas maksimum konsumsi vitamin C untuk orang dewasa setiap harinya tidak boleh melebihi 2000 mg. Untuk membantu mencukupi kebutuhan vitamin C harian, konsumsilah suplemen tambahan vitamin C dari Well3 C-500 Extra.

Well3 C-500 Extra

- Pureway-C 550 mg (setara dengan 500 mg vitamin C)
- Citrus Bioflavonoid 150 mg
- Zinc 5 mg

- Vitamin E 25 mg
- Vitamin D3 200 IU
- Selenium 15 mcg

Well3 C-500 Extra mengandung Pureway-C yang merupakan vitamin C generasi terbaru yang mengandung Lipid metabolit sehingga lebih mudah diserap dan bekerja lebih cepat di dalam tubuh dibandingkan dengan vitamin C lainnya. Apalagi dilengkapi dengan Citrus bioflavonoid yang meningkatkan penyerapan Pureway-C di dalam tubuh.

Pada umumnya vitamin C hanya larut dalam air, namun Pureway-C tidak hanya larut dalam air tapi juga larut dalam lemak, sehingga 233% lebih bertahan lebih lama di dalam tubuh. Selain itu, Pureway-C juga aman di lambung dan ginjal. Pureway-C juga membantu mempercepat proses penyembuhan radang karena memiliki sifat anti-inflamasi 60% lebih cepat dibandingkan dengan vitamin C biasa.

Tidak hanya mengandung Pureway-C, **Well3 C-500 Extra** juga mengandung antioksidan lain seperti vitamin E, vitamin D3, zinc, dan selenium yang sangat baik untuk menjaga daya tahan tubuh.



CNI Organik Dietary Fiber Powder

- Biji/benih: gandum, beras merah, dll.
- Kacang-kacangan: kacang hijau, kacang merah, kacang kedelai, kacang crimson, dll.
- Tanaman hijau: chlorella, spirulina, dunallella, teh hijau, alfalfa, dan licorice.
- Buah : nanas, jeruk, lobak, pisang, aprikot, dan apel.
- Madu
- Prebiotik
- Enzim

Masalah status gizi berlebih atau biasa dikenal dengan obesitas umumnya disebabkan oleh tingginya asupan makanan yang tidak diimbangi dengan aktifitas fisik yang cukup. Masyarakat di Indonesia saat ini terutama di kalangan remaja sampai dewasa kebanyakan mengonsumsi makanan yang tinggi kalori tetapi sedikit mengandung serat. Kurangnya asupan serat merupakan salah satu pencetus terjadinya gizi berlebih atau obesitas.

Serat termasuk kategori makanan yang tidak mudah diserap dan sumbuhan gizinya dapat diabaikan, namun serat pada makanan sebenarnya memiliki fungsi penting yang tidak tergantikan oleh zat gizi lainnya. Peran serat pada makanan dalam pencernaan yakni serat akan menyerap air dalam usus besar sehingga volume feses menjadi lebih besar, dan akan merangsang syaraf pada rektum (saluran penghubung antara usus besar dan anus).

Rangsangan tersebut kemudian menimbulkan rasa ingin buang air besar dan melancarkan pencernaan. Serat pada makanan juga berguna untuk mengurangi asupan kalori. Diet seimbang rendah kalori disertai diet tinggi serat sangat efektif sebagai upaya mencegah dan mengatasi obesitas.

Ada dua macam serat pangan, yaitu serat larut air dan serat tak larut air.

Serat Larut Air

Jenis serat ini larut dalam air sehingga nantinya akan terbentuk seperti gel. Serat inilah yang dapat memberikan efek kenyang lebih lama, membantu menurunkan kolesterol, dan mengontrol gula darah. Jenis serat larut air yaitu: apel, nanas, buah sitrus (seperti jeruk), wortel, lobak, dan kacang-kacangan.

Serat Tidak Larut Air

Kebalikannya, jenis serat ini tidak larut air. Sehingga bisa membantu melancarkan pencernaan, karena fungsi utamanya ialah memadatkan ampas makanan yang akan menjadi feses. Contoh makanan yang mengandung serat jenis ini adalah sayuran, gandum, kentang, kacang polong, kacang tanah, dan kacang-kacangan lainnya.





CNI Organik Dietary Fiber Powder mengandung gabungan sumber makanan kaya serat, baik serat larut air maupun serat tidak larut air. Kandungan tersebut bermanfaat untuk melancarkan pencernaan dan mengontrol asupan makanan yang dapat meningkatkan berat badan berlebih.

Jumlah serat yang dianjurkan untuk orang Indonesia ada pada range:

- 27 g – 38 g/hari (laki-laki)
- 22 g – 32 g/hari (perempuan)

**Berdasarkan pedoman gizi seimbang, Kemenkes RI 2014*

90% penduduk Indonesia (usia >10tahun) kurang mengonsumsi serat makanan dari sayuran dan buah-buahan.

- Rata-rata konsumsi serat masyarakat Indonesia hanya sebesar 10,5 g/orang/hari.
- Sedangkan kecukupan serat untuk orang dewasa berkisar antara 25–30 g/hari.

Sehingga kecukupan serat orang Indonesia baru mencapai setengah dari kecukupan serat makanan yang dianjurkan. Kondisi ini sejalan dengan temuan hasil Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) dalam Studi Diet Total (SDT) 2014 bahwa, konsumsi penduduk terhadap sayur dan olahannya serta buah dan olahannya masih rendah.

Memperhatikan hal itu, diperlukan perubahan pola konsumsi serat makanan per hari agar kebutuhan serat yang dianjurkan dapat tercukupi. Jika kamu sudah mengonsumsi serat namun masih merasa kurang, cukupi kebutuhan seratmu dengan CNI Organik Dietary Fiber Powder.



Mitra Bisnis CNI

Peluang Bisnis Aman Untuk Hadapi Ancaman Resesi 2023

Pasti kamu sudah familiar dengan kata resesi yang belakangan sering diperbincangkan, kan? Mulai dari media sosial, berita, hingga pembicaraan antar teman ramai membahas tentang resesi ekonomi. Ancaman resesi ekonomi menjadi momok yang menakutkan bagi seluruh dunia, termasuk Indonesia.

Tapi, apa itu sebenarnya resesi ekonomi?

Menurut Otoritas Jasa Keuangan (OJK), resesi ekonomi secara sederhana dapat diartikan sebagai suatu kondisi dimana perekonomian suatu negara sedang memburuk yang terlihat dari Produk Domestik Bruto (PDB) yang negatif, pengangguran meningkat, maupun pertumbuhan ekonomi riil bernilai negatif selama dua kuartal berturut-turut.

Kemudian, apa yang bisa dilakukan untuk menghadapi ancaman resesi ekonomi di 2023? Ada beberapa cara untuk bertahan dalam situasi tersebut. Kamu bisa memperkuat finansialmu lewat meminimalisir pengeluaran dan hutang, hingga mencari penghasilan tambahan dengan memulai bisnis.

Tak perlu menyiapkan banyak modal untuk membangun bisnis dari awal, kamu bisa mulai untuk menjadi seorang pebisnis dengan modal yang relatif kecil.





Namun, penting bagimu untuk memilih jenis bisnis yang aman untuk dijalankan. Pilihlah bisnis yang tinggi permintaan pasarnya, dan sudah baik sistemnya seperti bisnis CNI. Belum terlambat bagi kamu untuk bergabung dengan CNI dan belajar menjadi Mitra Bisnis yang baik. Seperti apa Mitra Bisnis yang baik itu?

Ciri Mitra Bisnis yang baik contohnya yaitu :

- Bisa menciptakan jalinan kerja sama yang erat
- Saling menguntungkan
- Bisa mengembangkan usaha kecil
- Pasti bisa menjadi titik distribusi, promosi sekaligus referensi untuk para konsumen

Saat ini CNI memiliki 2 jenis Kemitraan, yaitu Mitra Bisnis dan juga Reseller. Nah, untuk menjadi Mitra Bisnis CNI sangat lah mudah. Kamu cukup lakukan pembelian minimal sebesar **Rp1.000.000 dalam satu kali transaksi (harga setelah discount).**

Apa saja keuntungan kalau menjadi Mitra Bisnis CNI?

- Sudah pasti akan dapat potongan harga 10%-15% per masing-masing produk.
- Dapat Cashback sebesar 5% setiap kali belanja.
- Berkesempatan menjalankan Bisnis CNI dengan beragam komisi.
- Jaminan kepuasan konsumen
- Asuransi kecelakaan.
- Perjalanan wisata ke dalam ataupun luar negeri.

Untuk mendaftar menjadi Mitra Bisnis CNI, kamu bisa langsung datang ke **Counter/ DC CNI terdekat di wilayahmu (bisa cek di cni.co.id)** atau dengan bisa mendaftar secara **online melalui aplikasi m-CNI Android maupun www.m-CNI.com.**

Jangan biarkan kekhawatiranmu akan ancaman resesi ekonomi menjadi besar. **Yuk perkuat finansialmu dengan menjadi Mitra Bisnis CNI sekarang!**





Regenerasi Sel Lebih Cepat agar
Sehat Kini & Nanti

Chlorella Wakasa

