



NEWS



HIDANGAN

ALA BECCA MCI 7

BERSAMA ICHI-I



MASAK ENAK

BERSAMA BECCA

Master Chef

Season 7

BARENG ICHI - I

Ada yang seru di tanggal 27 Maret lalu! Bertempat di Arkamaya Studio Kitchen, Jakarta Barat, CNI kedatangan finalis Masterchef Season 7, Chef Becca bersama dengan beberapa Influencer Cooking Enthusiast. Kehadiran mereka dalam rangka acara Cooking Class "IchiP – IchiP Selera Nusantara, pengalaman memasak dengan alat masak terbaru dari CNI, yaitu Ichi-I Stainless Steel Pressure Cooker.

Ichi-I Stainless Steel Pressure Cooker hadir untuk kebutuhan memasak yang lezat dan sehat. Sangat cocok untuk mengolah berbagai varian daging, mulai dari daging sapi, ayam hingga ikan. Kenapa demikian? Selain hemat waktu dan bahan bakar, kualitas dan gizi makanan senantiasa terjaga. Makanan menjadi lebih sehat karena proses memasak dua kali lebih cepat dengan kematangan yang sempurna.

Ichi-I Stainless Steel Pressure Cooker berbahan stainless steel food grade SUS 304 serta dilengkapi dengan katup, pengontrol uap, karet seal tutup berkualitas dan sistem penguncian panci yang aman.



OPOR AYAM KAMPUNG TULANG LUNAK



SINGKONG THAILAND SATSET

Menghadirkan dua menu, Opor Ayam Kampung Tulang Lunak dan Singkong Thailand SatSet, Chef Becca membagikan tips memasak praktis dengan Pressure Cooker dari CNI ini. Agar masakan empuk sempurna, Chef Becca menganjurkan kita menyesuaikan waktu pemrosesan dengan presto sesuai petunjuk yang ada di buku panduan yang sudah disertakan dalam paket produknya. Biasanya untuk produk daging sapi dan ayam, cukup hanya 20-30 menit saja. Sedangkan untuk mengempukkan singkong bisa hanya 10 menit saja.



Acara ini kemudian dikemas dalam format video dan bisa Anda simak seluruh kegiatannya di channel Youtube CNI. Untuk resepnya bisa dilihat juga di CNI News edisi kali ini.

Ichi-I Stainless Steel Pressure Cooker sudah bisa didapat melalui mitra bisnis CNI, aplikasi M-CNI dan market place official CNI. Yuk pesan sekarang ya!

COOK WHILE

TENDERIZING THE MEAT

UP TO 80% FASTER





Tips diet sehat ala CNI :

Setiap orang yang menjalankan diet hanya perlu menerapkan gaya hidup sehat dan mengonsumsi nutrisi yang seimbang. Hasilnya, berat badan akan turun seiring perubahan gaya hidup yang sehat. Kamu bisa ikuti beberapa tips diet sehat ala CNI:

1. Diet gizi seimbang :

Dapat memenuhi semua kebutuhan gizi tubuh seperti karbohidrat, protein, lemak, cairan, vitamin, dan mineral.

2. Jangan ekstrim :

Lakukan diet yang dapat diikuti dengan risiko keluhan minimal, jika saat diet timbul gejala pusing, 'kliyengan', sakit maag atau GERD yang kambuh, maka mungkin dietnya terlalu berat untuk dilanjutkan.

3. Lebih banyak konsumsi makanan alami :

Makanan alami lebih kaya gizi dan mengenyangkan lebih lama dibandingkan makanan tinggi proses seperti tepung- tepungan.

4. Cukupi kebutuhan cairan

Yuk lebih banyak konsumsi air putih, boleh diselingi dengan minuman rendah kalori lainnya seperti teh tawar, kopi hitam, infused water, empon-empon, dsb.

5. Tingkatkan asupan buah dan serat

Selain tinggi vitamin dan mineral, buah dan sayuran juga tinggi serat sehingga membantu mempercepat rasa kenyang dan menunda lapar selama diet.

Serat memiliki banyak manfaat untuk tubuh karena berperan dalam proses pencernaan. Berikut beberapa pentingnya serat untuk kesehatan tubuh.

- **Membantu penurunan berat badan** karena memberikan rasa kenyang lebih lama dan menurunkan selera makan.
- **Melancarkan pencernaan**, membantu meringankan konstipasi bahkan mencegah kanker usus besar.
- **Membantu menurunkan kadar gula darah** karena serat akan melapisi dinding usus dan menghalangi penyerapan karbohidrat dan gula yang kita konsumsi dari makanan.
- **Mengikat kolesterol dan asam urat**, di tubuh dan membuangnya lewat feses sehingga dapat membantu menurunkan kadar kolesterol dan asam urat serta risiko penyakit kardiovaskular dalam jangka panjang.
- **Sebagai prebiotic**, serat akan membuat bakteri baik di usus jadi lebih sehat, variasinya lebih banyak dan sehat sehingga memperkuat dinding usus, mencegah leaky gut, memperbaiki kondisi IBS dan IBD serta meningkatkan imunitas.
- **Dapat menurunkan kadar stres dan depresi ringan** lewat jalur gut-brain axis, menyehatkan kulit melalui gut-skin axis dan meningkatkan kekuatan paru melalui gut-lung axis.

Konsumsi serat dianjurkan sebanyak 25 gram untuk wanita dan 35 gram untuk pria atau sekitar 5 porsi buah dan sayuran setiap hari. Jika asupan serat kurang dari kebutuhan, maka akan terlihat beberapa gejala kurang serat jangka pendek yang berkaitan dengan gangguan pencernaan, seperti konstipasi, diare atau cepat lapar kembali setelah makan.

Namun jika dibiarkan terlalu lama dan menjadi kebiasaan, kekurangan serat jangka panjang dapat memberikan dampak seperti hemoroid/ambeien, diverticulitis, IBS, hingga peningkatan berat badan, sindrom metabolic dan beberapa jenis kanker.

Secara statistik, 90% masyarakat Indonesia tidak memenuhi kebutuhan serat hariannya, sehingga disarankan untuk meningkatkan konsumsi serat baik dari makanan alami maupun suplementasi, terutama jika terdapat gangguan pencernaan, kadar gula darah dan kolesterol yang tidak terkontrol dan berat badan yang semakin bertambah.

Apa saja sumber serat alami dari makanan?

Berikut adalah beberapa sumber serat alami yang bisa kita dapatkan dari makanan.

- | | | | |
|--------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 1. Pir | 6. Pisang | 11. Lentil | 16. Oat |
| 2. Stroberi | 7. Wortel | 12. Kacang merah | 17. Almond |
| 3. Alpukat | 8. Bit | 13. Kacang polong | 18. Biji chia |
| 4. Apel | 9. Brokoli | 14. Kacang arab | 19. Ubi jalar |
| 5. Raspberry | 10. Kubis brussel | 15. Quinoa | 20. Cokelat hitam |



Selain sumber serat alami dari makanan, kita juga bisa dapatkan sumber serat yang organik dari CNI Organik Dietary Fiber.

CNI Organik Dietary Fiber merupakan campuran dari bahan yang bebas polusi seperti sekam gandum bebas bahan kimia, enzim dan chlorella, biji-bijian, sayuran, serat makanan, buah-buahan dan madu yang ditanam secara organik. Setiap bahan dalam CNI Organik Dietary Fiber dipilih secara khusus berdasarkan fungsinya. Dengan konsumsi 1-3 stik CNI Organik Dietary Fiber dapat membantu memenuhi kebutuhan serat harian kita.

CNI Organik Dietary Fiber akan lebih nikmat jika dikonsumsi dengan Well3 Flower Honey. Selain rasanya lebih enak, kita akan mendapatkan antioksidan, vitamin, dan mineral tambahan yang terdapat dalam Well3 Flower Honey yang dapat meningkatkan imunitas tubuh.

HONEST REVIEW CNI ORGANIK DIETARY FIBER

Dave, Karyawan Swasta

Saya sudah konsumsi CNI Organik Dietary Fiber selama 14 hari dan sudah menghabiskan 1 kotak. Setiap hari saya selalu minum 2 stik, 1x sebagai pengganti snack pagi dan 1x sebelum tidur. Sebelumnya saya punya keluhan berat badan berlebih, perut buncit, makan tidak teratur dan mudah mengantuk. Tapi setelah saya minum Organik dari CNI, BAB jadi makin lancar sebanyak 3x per hari. Perut rasanya plong banget, terasa seperti pencernaan saya terdetoks dengan sempurna. Berat badan juga turun 1 kg, lingkar perut berkurang 2 cm hanya dalam 14 hari karena nafsu makan saya jadi berkurang sehingga saat makan porsi makannya lebih terkontrol. Selain itu badan juga terasa tidak mudah mengantuk dan lebih segar. Bakal otw 2 kotak nih buat repeat order.

Tanti, Karyawan Swasta

Aku punya berat badan berlebih, susah banget menurunkan berat badan. Aku tuh jadi parno kalo minum air putih banyak takut berat badannya naik. Pokoknya metabolisme tubuhku buruk banget deh. Aku juga mudah lapar, alhasil dikit-dikit ngemil. Tapi setelah aku minum CNI Organik Dietary Fiber nafsu makan jadi berkurang banget, aku minum 1 stik setiap pagi hari dibarengin dengan madu Well3 Flower Honey 1 sdm. BAB jadi lebih lancar. Rasanya plong banget.



CNI Well
Flower Honey
 100% Pure Acacia Honey
 100% Madu Acacia Murni

CNI
 YOUR TRUSTED NAME
Flower Honey
 100% Pure Acacia Honey
 100% Madu Acacia Murni

CNI
ORGANIK
 dietary fiber powder
 Suplemen Makanan
GRAINS
SEEDS
ORGANIK
 dietary fiber powder
 Suplemen Makanan

**COMING
SOON**





CNI ZOOM OFFICIAL
INSPIRASI

CNI Zoom Official kali ini tentunya tidak kalah seru! Apalagi bagi anak – anak muda. TALKSIK sangat cocok untuk anak – anak muda yang ingin punya duit tambahan sambil kuliah atau sambil bekerja. Pasti penasaran kan kenapa segmen TALKSIK ini bisa bikin kamu jadi punya duit tambahan? Jaman sekarang guys, mudah banget kalau kalian mau punya duit tambahan, caranya udah di spill tuh di segmen TALKSIK yang judulnya **BELAJAR AFFILIATE MARKETING DARI 0 !!**

Podcast TALKSIK kali ini juga mendatangkan bintang tamu yang sangat expert di bidangnya dan juga praktisi dalam bidang tersebut. Jadi yang dibincangkan di segmen TALKSIK kali ini semata – mata bukan hanya angan-angan, tetapi adalah pengalaman beliau yang telah sukses menjadi shopee affiliate yaitu Lady Angelina atau kerap dipanggil Lady Razan sesuai nama instagramnya yaitu @ladyrazan.

Di segmen TALKSIK **BELAJAR AFFILIATE MARKETING DARI 0!!** ini, kamu akan banyak belajar mengenai cara membuat akun shopee affiliate sampai selesai. Lalu kita juga akan belajar bagaimana cara menghasilkan cuan sampai tembus 2 digit perbulan. Tiga langkah utama yang harus dikerjakan untuk mencapai goals tersebut adalah dengan melakukan personal branding di social media, menentukan niche, dan menguasai cara membuat konten yang menarik.

Jadi temen – temen semua yang ingin belajar cara buat akun shopee affiliate, ataupun yang sudah punya akun bisa banget untuk nonton segmen TALKSIK **BELAJAR AFFILIATE MARKETING DARI 0!!** agar temen semua bisa jadi affiliator hebat ke depannya!

FASTER WARM UP AND RECOVERY



- Original from Korea
- Mengandung Chondroitin Sulfate dan Glucosamine
- Mengandung Ekstrak Ginseng
- Mengandung Vanillyl Butyl Ether
- Memberikan efek hangat dan Melancarkan peredaran darah
- Lulus uji hipoalergenik pada kulit

CNI.CO.ID