



1. MAKLUMAT BAHAN

- a. **Judul : INTERMITTENT FASTING**
- b. **Pengarang : DR. MALINDA MOHD ALI**
- c. **Penerbit : WASAPOWER MARKETING**
- d. **Tempat terbit : SEPANG, SELANGOR**
- e. **Tahun terbit : 2019**
- f. **ISBN : 9789671768105**
- g. **Harga : RM59.00**
- h. **Bilangan mukasurat : 224**



2. ULASAN ISI KANDUNGAN BAHAN

a. Penceritaan mengenai ringkasan isi kandungan bahan

- **MENYELURUH – PADAT**
- **TOPIK – TERATUR**
- **INFOGRAFIK**



Bab 1 : Pendahuluan

Bab 2 : Insulin Sebagai Kunci Utama

Bab 3 : Puasa dan Tamadun Manusia

Bab 4 : Puasa Agama

Bab 5 : Puasa dan Sains Perubatan

Bab 6 : Kepelbagaian Puasa

Bab 7 : Kehebatan Puasa

Bab 8 : Puasa dan Berat Badan

Bab 9 : Intermittent Fasting

Bab 10 : Islamic Intermittent Fasting

Bab 11 : Minuman yang dibenarkan dalam Fasa Berpuasa IF

Bab 12 : Prinsip Diet dalam Fasa Berbuka

Bab 13 : Soalan-soalan tentang IF

Bab 14 : Contoh 7 Hari Perancangan Menu IF

Bab 15 : Perkongsian Kejayaan

Bab 16 : Rujukan



2. ULASAN ISI KANDUNGAN BAHAN

- b. Jenis penulisan yang baca – keagamaan, santai, satira, epic, romantik, komedi, dll.
 - **SKOP KESIHATAN, KECANTIKAN**
- c. Sasaran pembaca
 - **SEMUA GOLONGAN DEWASA YANG INGIN MENDAPATKAN BERAT BADAN IDEAL SECARA SIHAT**
- d. Penyampaian penulis mudah difahami / sukar
 - **SANGAT MUDAH DIFAHAMI**
- e. Pengajaran / kebaikan penulisan
 - **MAKLUMAT**
 - **SANGAT MENARIK**
- f. Kenapa bahan berkenaan dipilih untuk diulas
 - **BERKAITAN DENGAN DIRI SENDIRI**
 - **TERUJA – PERKONGSIAN BERMANFAAT**

3. KELEBIHAN / KEKURANGAN

- a. Font yang digunakan
 - **SAIZ BESAR**
 - **SANGAT MUDAH DIBACA**
- b. Gaya penulisan
 - **TOPIK SETIAP BAB RELEVAN SEBAGAI PANDUAN LENGKAP**
 - **BAHASA LAYMAN**
 - **DIRECT TO THE POINT**
- c. Bahasa yang digunakan
 - **BAHASA MALAYSIA**
 - **ISTILAH PERUBATAN**
- d. Fizikal bahan
 - **BERSAIZ SEDERHANA (KETINGGIAN 21.5CM, LEBAR 14CM)**
 - **HANDY – RINGAN**
 - **PAPERBACK**
- e. Ilustrasi / imej
 - **FRONT COVER – GAMBAR CANTIK**
 - **INFOGRAFIK, GAMBAR, JADUAL – WARNA-WARNI, KEMAS**
- f. Lain-lain
 - **PENDAHULUAN - PENUH MAKNA**
 - **TESTIMONI**
 - **PERCUMA – BUKU RESEPI SIHAT IF**



4. RATING BAHAN YANG DIBACA : 1-PALING LEMAH, 10-PALING MENARIK



- 10 - PALING MENARIK

SETIAP KALI MEMBACANYA SAYA RASA EXCITED... NAK SIHAT.. NAK CANTIK JUGA WALAUPUN UMUR DAH HAMPIR 50 TAHUN. SAYA AKAN CUBA LAGI DIET SECARA SIHAT BERDASARKAN BUKU INI, INSHAALLAH.



TERIMA KASIH