

SESI PENGKAYAAN ILMU : 'WORK FROM HOME' SIRI 2 SAYA SUKA MEMBACA

RUANG KERJA, SEKSYEN PEMBANGUNAN SUMBER & KATALOG,
PERPUSTAKAAN SULTANAH ZANARIAH,
UTM JOHOR BAHRU, JOHOR
1 NOVEMBER 2021 / ISNIN | 9.00 AM



ULASAN BUKU 2

- HASLINA HUSSIN
- PUSTAKAWN KANAN
- UNIT KATALOG
- SEKSYEN PEMBANGUNAN SUMBER & KATALOG

SESI ULASAN BUKU



JUDUL

21 Hari Cabaran Untuk Kurus

PENULIS

Aizat Razak; Fatin Ayuni; Khairul Azuan

ISBN

9789678606905

PENERBIT

ALAF 21 – Grup Buku Karang kraf Sdn. Bhd.

TAHUN TERBIT

2016

HARGA

RM 28.00

SUBJEK

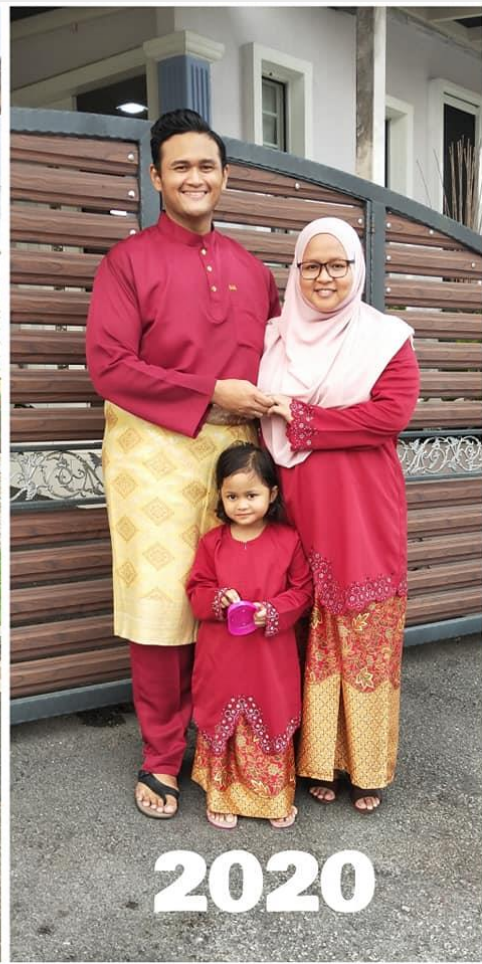
Diet – Health aspects | Weight loss



SINOPSIS

- Dapur *Eat Clean* adalah idea unik yang memberi nafas baru kepada masakan-masakan di Malaysia yang kebanyakannya dikatakan tidak sihat atau menggemukkan. Gabungan elemen kurus dan sihat merupakan satu tarikan yang terbaik dalam Dapur *Eat Clean*. Berdasarkan pengalaman Aizat & Fatin Ayuni dalam mencari menu-menu diet yang sihat yang mempunyai cita rasa Malaysia menjadi penyebab buku ini mahu diterbitkan.
- Penglibatan Kaunselor Pemakanan, Khairul Azuan juga menguatkan lagi gabungan buku ini dalam memastikan susunan pemakanan, resipi yang dibuat menepati piawaian yang ditetapkan dan dikategorikan sebagai lulus untuk diet.
- Di Malaysia, *Eat Clean* mula digunapakai dalam membantu proses menurunkan berat badan. Di sinilah bermulanya Dapur *Eat Clean* yang diinspirasikan oleh mereka yang percaya bahawa *Eat Clean* juga sesuai diadaptasi oleh menu masakan Malaysia dan sangat sesuai untuk menurunkan berat badan jika dimodifikasi dengan sihat dan betul.
- Sebab utama pemilihan untuk menyediakan menu pemakanan selama 21 hari adalah kerana selama 21 hari badan kita akan menerima dan selesa dengan penukaran menu dan rutin pemakanan yang baru. Dengan ini selama 21 hari daripada gaya pemakanan yang lama dapat diubah dan menjadi kebiasaan untuk kekal dijadikan gaya pemakanan yang baru.
- Buku ini juga mengandungi jadual pemakanan untuk 3 minggu dan pelbagai tip serta info tentang pengambilan makanan seharian.





#jk1mbeforeafter

IG: aizat225



Weight Loss Motivational Coach

“Selepas 18 bulan, beliau berjaya mengurangkan 125kg dan mendapat berat 95kg”

AIZAT RAZAK

BIODATA PENULIS



Aizat Razak: Demi Mama.. Kisah JK1M bermula

Tanpa disedari, leka dalam kesibukan kerja, makan, minum, lepak tengah malam dan tidak membuat sebarang aktiviti yang mengeluarkan peluh, berat semakin bertambah sehinggalah 220kg dan makin banyak kesulitan yang dihadapi. Antaranya, **tali pinggang kereta sudah semakin ketat, nak pilih kerusi direstoran untuk makan pun semakin susah, naik tangga penat, dan kalau naik flight atau bas pasti tidak muat, sedangkan saya suka melancong ke sana sini.** Paling penting, bila mahu solat, kena solat duduk sebab susah nak duduk dan bangun.

Namun alhamdulillah dari **segi kesihatan, kencing manis masih di peringkat okay dan hanya mempunyai Gout sahaja dan juga sempit yang normal bagi orang sebesar saya.**

Semuanya bermula apabila April 2013, saya kembali menetap di rumah keluarga kerana berpindah kerja. Saya dan Mama sangat rapat dan Mamalah yang sangat risau akan saya. Dia lah yang sanggup mencari supplement yang sesuai untuk saya, mengingatkan saya setiap hari walaupun kadang-kadang ada juga degilnya dan tidak mengikut. Maafkan saya mama.

Namun, kata putus sudah dibuat. Saya perlu tarik handbrake dan terdetik di hati sampai bila? Seheinggakan Mama saya mengeluarkan ayat yang sangat memilukan hati saya; **“Nanti mama tiada, siapa mahu tengok Aizat bila sakit?” “Kalau boleh, Aizat kuruskan la badan sebelum Mama tiada”.** Terduduk saya mendengar ayat mama, demi Mama, kisah hidup saya yang baru bermula!

2014 – Tahun Baru – Azam Baru – Saya perlu buang semua lemak ini!

JK1M siri 1 adalah pemula, nasib baik ada kawasan Bangi, lebih mudah dan RM300 yang dikenakan sangat murah. Setujukan? Dengan azam baru, semangat baru, saya paksa diri saya untuk lalui semua ini bersama Coach saya Aizzat Adnan dan pastinya Kevin Zahri.

Bermula **11 Januari sehingga 8 Mac**, syukur alhamdulillah, saya berjaya menurunkan sebanyak hampir **24kg**. Terukir senyuman di bibir Mama, Papa, keluarga dan rakan-rakan. Perjalanan masih jauh dan akan saya kongsi perjalanan saya ini bersama semua.

Sumber :

<https://kevinzahri.com/2014/03/19/aizat-razak-demi-mama-kisah-jk1m-bermula/>

BIODATA PENULIS



FATIN AYUNI

Healthy Lifestyle Trainer

Memulakan perjalanan penurunan berat badan 120 kg pada tahun 2013 dengan mengubah gaya pemakanan dan mengamalkan aktiviti yang sepatutnya ...

- Penyedia resepi sihat berdasarkan menu Dapur Eat Clean.



BIODATA PENULIS



KHAIRUL AZUAN

Dietitian | Fitness Trainer @ DietFit | Team Leader JKIM

... mengendalikan kelas diet secara online dan berkongsi ilmu pemakanan yang sihat melalui aplikasi Telegram.

- Ijazah Sarjana Muda Sains Dietik – UPM.
- Pernah berkhidmat sebagai Catering Dietitian di Besta Food Service Sdn. Bhd.
- Team Leader Jom Kurus 1 Malaysia bagi kawasan Petaling Jaya selama 5 musim mulai 2013.
- Pemilik empayar kecergasan di Petaling Jaya – DietFit.



BIODATA PENULIS



- **Jenis penulisan yang baca :**
 - Resepi + Pengetahuan am + Maklumat penjagaan kesihatan
- **Sasaran pembaca :**
 - Umum
- **Penyampaian penulis :**
 - Mudah difahami + sangat menarik + penuh motivasi
- **Pengajaran / kebaikan penulisan :**
 - Nikmati makanan tanpa garam, gula & lemak! – Eat Clean!
 - Membantu pembaca menyahtoksin dalam badan dengan efektif.
 - Jadual pemakanan sihat yang jelas untuk 3 minggu dengan menu yang pelbagai.
 - Pengisahan kejayaan penulis – realiti sebenar!
 - Perkongsian tip daripada penulis – amalan terbaik!

- **Kenapa bahan berkenaan dipilih untuk diulas :**

- Dimarahi oleh Doktor Klinik Endocrine KAW KAW Punye!!!
- Teruja nak kurus --- Cabaran untuk menurunkan berat badan!!!
- Alternatif dalam pemilihan menu masakan harian.
- Ingin mencuba ... tapi tak pasti boleh berjaya ke?
- TERinspirasi dengan kisah Aizat Razak!
- Bacaan yang santai.

ULASAN ISI KANDUNGAN BAHAN



- **Font yang digunakan**
 - Bersesuaian dengan pembacaan
 - Pelbagai jenis format font
 - Penggunaan warna font yang pelbagai – kurang sesuai dan sukar untuk dibaca

- **Gaya penulisan**
 - Mudah dan santai, sangat menarik

- **Bahasa yang digunakan**
 - Mudah difahami
 - Menarik perhatian untuk terus membaca!

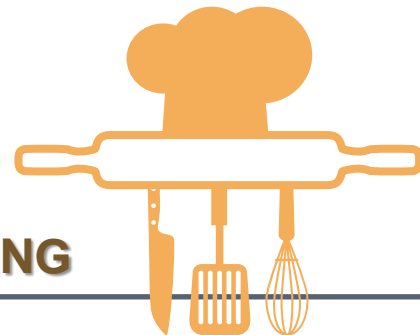
- **Fizikal bahan**
 - Kulit lembut
 - Ringan
 - 128 mukasurat sahaja!
 - Gaya persembahan isi kandungan yang menarik – foto yang menarik, jadual yang ringkas + mudah.



10+++

... walaupun saya masih BELUM kurus!!!
namun... suatu ketika dahulu saya PERNAH kurus!!!

RATING







TERIMA KASIH

Selamat berjuang!