



TrueDetox
by itsbuah.com

DIET DETOX

RAHASIA TUBUH SEHAT DAN BUGAR



Kata Pengantar

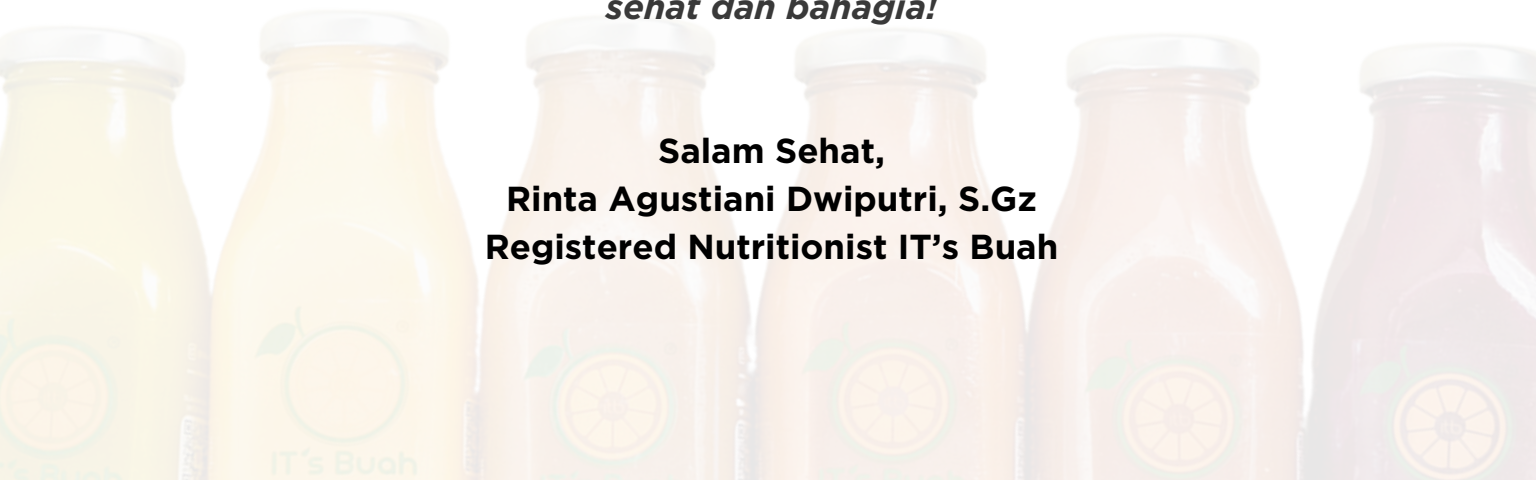
Di dunia yang serba cepat dan penuh polusi ini, tubuh kita tak luput dari paparan berbagai racun dan zat-zat berbahaya. Mulai dari **makanan olahan, polusi udara, hingga stres, semua itu dapat menumpuk dalam tubuh dan mengganggu kesehatan.** Walaupun tubuh kita memiliki sistemnya sendiri untuk mengeluarkan racun, namun tumpukan racun yang berlebih membuat hati, ginjal, usus, kulit, dan paru-paru sebagai organ detoksifikasi tidak mampu melakukan fungsinya secara optimal.

Oleh karena itu, **detoksifikasi** menjadi semakin penting untuk menjaga kesehatan dan keseimbangan tubuh. Melalui metode juice fasting, TrueDetox hadir sebagai solusi alami dan efektif untuk membersihkan tubuh dari dalam, mengembalikan vitalitas, dan meningkatkan kualitas hidup Anda.

E-Book ini disusun sebagai panduan singkat untuk Anda yang ingin memulai perjalanan detoks dengan TrueDetox. Di dalamnya, Anda akan menemukan informasi detail mengenai program detoks, manfaat, tips, dan resep jus yang lezat dan menyehatkan.

Selamat memulai perjalanan detoks Anda menuju hidup yang lebih sehat dan bahagia!

**Salam Sehat,
Rinta Agustiani Dwiputri, S.Gz
Registered Nutritionist IT's Buah**



Daftar Isi

Kata Pengantar	2
Daftar Isi	3
Bab 1: Memahami Detoksifikasi	4
Apa itu Detoksifikasi?.....	4
Mengapa Detoksifikasi Penting?.....	4
Tanda-tanda Tubuh Membutuhkan Detoks.....	4
Manfaat Detoksifikasi.....	5
Pilihan Metode Detoksifikasi.....	5
Bab 2: Panduan Lengkap Juice Fasting	6
Apa itu Juice Fasting?.....	6
Manfaat Juice Fasting.....	6
Kiat Sukses Menjalani Juice Fasting.....	6
Bab 3: Perawatan Tubuh Selama Detox	7
Reaksi Detox.....	7
Cara Mengatasi Reaksi Detox.....	8
Bab 4: Setelah Detox: Mempertahankan Gaya Hidup Sehat	9
Pola Makan Pasca Detox.....	9
Tips Menjaga Kesehatan Jangka Panjang.....	9
Bab 5: TrueDetox: Solusi Detox Alami	10
Kenapa Harus TrueDetox?.....	10
Program Detox TrueDetox.....	11
Fitur Program.....	11
Penutup	12

1

MEMAHAMI DETOKSIFIKASI

Apa itu Detoksifikasi?

Detoksifikasi adalah proses alami tubuh untuk membersihkan diri dari racun dan zat-zat berbahaya. Proses ini melibatkan berbagai organ tubuh, seperti hati, ginjal, usus, kulit, dan paru-paru.

Mengapa Detoksifikasi Penting?

Di era modern ini, tubuh kita terpapar berbagai macam racun dari makanan, minuman, polusi, dan gaya hidup yang tidak sehat. Racun-racun ini dapat menumpuk dalam tubuh dan menyebabkan berbagai masalah kesehatan, seperti **penurunan sistem kekebalan tubuh, gangguan pencernaan, kelelahan kronis, masalah kulit, penuaan dini, dan penyakit degeneratif**

Tanda-tanda Tubuh Butuh Detox



Sering
kelelahan



Sulit
konsentrasi



Gangguan
pencernaan



Sakit kepala



Bau mulut
tidak sedap



Gangguan
kulit/jerawat



Nyeri otot
dan sendi

1

MEMAHAMI DETOKSIFIKASI

Manfaat Detox

1

Meningkatkan energi dan vitalitas

2

Meningkatkan sistem kekebalan tubuh

3

Memperbaiki pencernaan

4

Menurunkan berat badan

5

Meningkatkan kualitas tidur

Pilihan Metode Detoksifikasi



Full Fasting

Tidak makan dan minum apapun selama beberapa jam sehari (puasa ibadah atau intermittent fasting).



Water Fasting

Puasa dengan hanya minum air mineral. Untuk melakukan metode ini harus di klinik dan di bawah pengawasan ahli.



Juice Fasting

Tidak ada makanan padat atau makanan dan minuman lain termasuk kopi, teh, dan susu, hanya minum jus buah dan sayur murni setiap 2 jam sekali dan diselingi dengan air mineral.

2

PANDUAN JUICE FASTING

Apa itu Juice Fasting?

Juice fasting adalah metode detoksifikasi dengan mengonsumsi jus buah dan sayur segar selama periode tertentu. Metode ini bertujuan untuk memberikan istirahat pada sistem pencernaan dan **memaksimalkan penyerapan nutrisi**.

Metode ini adalah metode detox yang paling **aman** dan **menyenangkan**.



Manfaat Juice Fasting

- Membersihkan tubuh dari racun
- Meningkatkan energi dan vitalitas
- Meningkatkan sistem kekebalan tubuh
- Menurunkan berat badan
- Memperbaiki pencernaan
- Membersihkan kulit

Kiat Sukses Juice Fasting

- ✓ Pilih jus yang terbuat dari 100% buah dan sayur segar
- ✓ Hindari jus yang mengandung gula tambahan atau pemanis buatan
- ✓ Konsumsi jus secara perlahan dan teratur
- ✓ Perbanyak minum air putih
- ✓ Istirahat yang cukup
- ✓ Hindari aktivitas berat

3

PERAWATAN TUBUH SELAMA DETOX

Saat menjalankan program detox, tidak jarang bagi individu untuk menderita reaksi detoksifikasi yang dikenal juga sebagai **krisis penyembuhan**. Hal ini terjadi ketika tubuh mulai mengeluarkan racun ke berbagai sistem tubuh dan reaksi ini adalah normal.

Tingkat reaksi akan berbeda-beda setiap individu tergantung banyaknya tumpukan racun di dalam tubuh. **Semakin banyak toksin yang harus dikeluarkan, semakin berat gejala yang dirasakan.**

Reaksi-reaksi DETOX

Diare ringan atau sebaliknya sembelit	Insomnia
Kelelahan ekstrem	Mual
Gangguan suasana hati/emosi: gelisah, cemas, sedih tanpa sebab	Penyumbatan sinus, pilek atau flu
Kram, pegal-pegal, nyeri sendi/otot	Demam (biasanya ringan) dan/atau menggigil
Kadar asam urat naik, dapat disebabkan kurang minum air atau efek parasit yang mati & masih berada di dalam tubuh	Sakit kepala, dapat disebabkan tekanan darah turun/kadar gula darah turun (penghematan energi)
Banyak berkeringat	Masalah kulit, termasuk: bisul, gatal-gatal, & ruam
Napas bau	Sering buang air kecil

3

PERAWATAN TUBUH SELAMA DETOX

Cara Mengatasi Reaksi Detox

Pastikan Tubuh Terhidrasi

Selama program detox, penting untuk menjaga tubuh tetap terhidrasi dengan minum air putih yang cukup. Air putih membantu **membuang racun dari tubuh dan menjaga fungsi organ tubuh.**



Olahraga Ringan

Olahraga ringan, seperti yoga atau jalan kaki, dapat membantu **melancarkan sirkulasi darah** dan **mempercepat proses detoksifikasi**. Penting juga memperhatikan kondisi tubuh, apabila reaksi yang dirasakan cukup berat, sebaiknya tidak berolahraga dulu selama program.



Istirahat Cukup

Istirahat yang cukup sangat penting selama program detox. Tidur yang cukup membantu tubuh **memperbaiki dan meregenerasi sel-sel tubuh.**



Mengelola Stress

Stres dapat menghambat proses detoksifikasi. Oleh karena itu, penting untuk mengelola stres dengan baik, misalnya dengan **meditasi atau relaksasi.**



4

MEMPERTAHANKAN GAYA HIDUP SEHAT PASCA **DETOX**

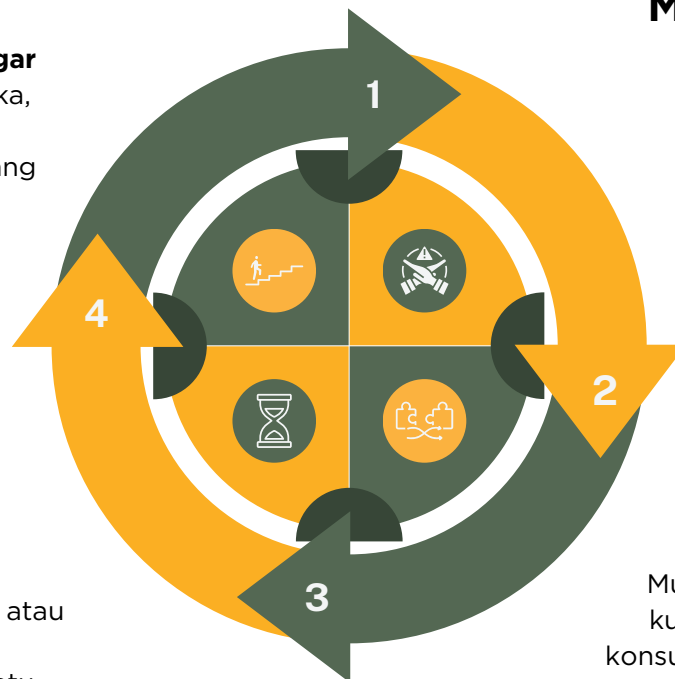
Pola Makan Pasca Detox

PERLAHAN & BERTAHAP

Sarapan dengan **buah segar tinggi kadar air** (semangka, melon, pepaya, dsb).
Jadikan sebagai snack siang dan sore hari. Ingat! **Buah tidak dicampur dengan bahan lain.**

KUNYAH DENGAN BAIK

Jangan makan berlebihan atau mencampur terlalu banyak makanan dalam satu waktu makan.



HINDARI MAKANAN PADAT

Hindari makanan padat sulit dicerna (daging, gorengan, junk food, dsb). **Utamakan makanan lunak tinggi kadar air** sebagai makan utama siang & malam hari

DAY-2 POST DETOX

Mulai konsumsi padat (pisang, kurma, dll), saat makan utama konsumsi sayur kombinasi (salad, sup, dll) dan kacang-kacangan/protein jika ingin

Tips Menjaga Kesehatan Jangka Panjang

- ✓ Konsumsi makanan sehat dan bergizi
- ✓ Olahraga secara teratur
- ✓ Istirahat yang cukup
- ✓ Kelola stres dengan baik
- ✓ Rutin melakukan detoksifikasi
- ✓ Hindari makanan olahan tepung, makanan/minuman tinggi gula, dan gorengan
- ✓ Tidak merokok dan konsumsi alkohol

5

TRUEDETOX: SOLUSI DETOKS ALAMI



TrueèDetoX
by itsbuah.com

TrueDetox adalah program detoksifikasi alami dengan metode juice fasting yang **dirancang oleh pakar kesehatan holistik**.

Program ini menggabungkan manfaat jus buah dan sayur segar dengan panduan lengkap untuk membantu Anda membersihkan tubuh secara optimal.

Kenapa harus **TrueèDetoX** ?

by itsbuah.com



BENAR

Truedetox adalah program detox yang dirancang secara serius oleh IT's Buah bersama dengan **pakar detoksifikasi Indonesia Andang Gunawan,N.D.**



AMAN

Dalam menjalani program akan didampingi oleh **pakar dan tim nutritionist** untuk **memastikan keamanan** dan **efektivitas program**



MENYENANGKAN

Menjalani program detox dengan megkonsumsi **coldpressed juice enak dan menyegarkan dari itsbuah.**



TRUEDETOX: SOLUSI DETOX ALAMI

Program **TrueDetox**

by itsbua.com

Program True Detox ini dirancang secara **bertingkat** untuk dapat menjaga dan mencapai kondisi **sehat yang menyeluruh** mulai dari kesehatan secara **fisik**, kemudian **mindset/emosional**, hingga paling akhir mencapai kesehatan **jiwa (Body, Mind, Soul)**.



Fitur Program



DETOX JOURNEY RECORD

Berisi catatan progress sebelum dan sesudah detox



PANDUAN PAKAR

Program detox yang berdasarkan panduan pakar dan free e-course untuk memperdalam ilmu detox



PENDAMPINGAN AHLI GIZI

Selama menjalani program akan didampingi oleh ahli gizi melalui WhatsApp Group



MEALPLAN

Panduan pilihan menu yang sesuai gizi yang dibutuhkan tubuh untuk membantu menyusun makan utama selama program.



COLDPRESSED JUICE SEGAR DAN BERKUALITAS

- Fresh, dibuat dan dikirim di hari yang sama
- Alami, 100% buah dan sayur lokal, tanpa pengawet, pemanis buatan, dan air



STARTER PACK

Serba-serbi perlengkapan yang dapat menunjang keberlangsungan program



KONSULTASI 1-ON-1

Konsultasi secara private bersama ahli gizi hingga pakar detox

WUJUDKAN KESEHATAN HOLISTIK ANDA BERSAMA **TRUEDETOX!**

Selamat! Dengan menyelesaikan e-book ini, Anda sudah satu langkah menuju tubuh sehat dan bugar. Dengan mempelajari pentingnya detoksifikasi, untuk membersihkan tubuh dari racun dan meningkatkan kesehatan secara menyeluruh, Anda sudah **menghargai dan mencintai diri Anda sendiri.**

TrueDetox hadir sebagai solusi detox alami dengan metode juice fasting yang dirancang oleh pakar kesehatan holistik. Program ini menggabungkan manfaat jus buah dan sayur segar dengan panduan lengkap untuk membantu Anda membersihkan tubuh secara optimal. Tentunya hanya TrueDetox yang menawarkan solusi diet detox dengan **BENAR, AMAN, dan MENYENANGKAN.**

**Khusus untuk Anda yang telah membaca E-Book ini,
Silahkan klik Voucher di bawah dan dapatkan
DISCOUNT 10% Produk TrueGuide Lite&Complete dan
Program TrueDetox**



SCAN HERE



VOUCHER DISCOUNT 10%



+62-813-9974-8293



@itsbuah



www.itsbuah.com