



# CARA PENGAMBILAN



**Makan Tengahari**



**Makan Malam**



**Selepas Makan: Setiap kali selepas makan.  
- Pagi, tengahari & malam.**



**Sapu di perut / paha: 2-3 kali sehari.**

Bebas mengambil makanan waktu pagi.  
Tengahari dan malam, kurangkan makanan utama dan gantikan dengan diet pisang & kulat sahaja.