



SUPPLEMEN GUIDE

A K R A M A S K A R



Basic Supplements

• CREATIN (SUPLEMEN FAVORIT AKRAM)

MURAH + EFEKTIF!

Apa itu...

Asam organik bernitrogen yang terdapat secara alami di dalam hewan vertebrata. Walaupun bisa didapatkan secara natural, untuk mendapatkan **efek** dari Creatin.

Fungsi

Meningkatkan tenaga saat latihan dengan kesediaan ATP lebih tinggi & penambahan penyimpanan air **intracellular** yang membuat otot terlihat lebih besar (bukan basah)

Pemakaian:

Recommendation: 1 Sendok Teh setiap hari – waktu tidak penting.
Bisa dikombinasikan dengan semua suplemen lain.

PENTING: Minumlah sekitar 1liter/25kg berat badan air **PER HARI!**

Produk yang direkomendasikan

- 400gr: <http://bit.ly/400grCreatine>
 - Harga: **Rp 190k**
 - Tahan untuk: 80 hari
- 1kg: <http://bit.ly/Creatine1kg>
 - Harga: **Rp 370k**
 - Tahan untuk: 200 hari





Basic Supplements

• WHEY

Apa itu...

Cairan semi-transparan yang tertinggal selama proses pengendapan dalam pembuatan **keju** diproses lebih lanjut menjadi bubuk **Whey Protein**.

Fungsi

Setiap orang membutuhkan **protein intake yang cukup per hari** untuk bisa membangun masa otot. Suplemen Whey Protein bisa digunakan untuk membantu meraih kebutuhan protein setiap hari.

Pemakaian

Best answer: Sesuai dengan kebutuhan! (Info lebih lanjut di Ebook [IIFYM](#))

Recommendation: **2 Sendok Makan** dicampur bersama susu skimmed milk/air putih setelah latihan + di pagi hari (opsional).

Produk yang direkomendasikan

- Kualitas maksimal **2,3kg Optimum Nutrition Whey**: <http://bit.ly/lazadaONWhey>
 - Harga: **Rp 1.2 jt**
 - Tahan untuk: 76 - 178 hari
- Ekonomis **4,5kg**: <http://bit.ly/lazadaUN>
 - Harga: **Rp 1.6 jt**
 - Tahan untuk: 152 - 356 hari





Basic Supplements

• PRE WORKOUT (BOOSTER)

Apa itu...

Campuran dari berbagai suplemen seperti **Arginin, Creatin, Beta-Alanin, Coffein.**

Fungsi

Meningkatkan tenaga & fokus saat latihan.

Pemakaian

Best answer: Hanya saat kamu merasa letih sebelum latihan seperti pulang kerja atau di pagi hari setelah hanya tidur sebentar.

PERHATIAN: Janganlah menggunakan suplemen ini setiap kali sebelum latihan! Efek akan menurun jika tubuhmu sudah terbiasa.

Rekomendasi: 1-2 scoop 15-30 menit sebelum latihan.

Penggunaan: **1-2x/Minggu**

Produk yang direkomendasikan

- Cobra Lab – The Curse **50 serving:** <http://bit.ly/theCursePW>
 - Harga: 293k | Tahan untuk: 50x latihan
- „Yeah Buddy“ – RC **30 Serving:** <http://bit.ly/RonneColemanPW>
 - Harga: 450k | Tahan untuk: 30x latihan
- BPI Sports – 1MR Vortex **50 serving:** <http://bit.ly/BPIPreWorkout>
 - Harga: Rp 425k | Tahan untuk: 50x latihan





Suplemen Untuk Diet (CUTTING)

• BCAA

Apa itu...

Branch Chain Amino Acid. Kumpulan dari 3 amino esensial: Leucine, Isoleucine & Valine. Bisa ditemukan juga di setiap makanan mengandung protein seperti telur.

Fungsi

Mengubah proses tubuh ,menjadi fase ,*membangung masa otot* dengan boosting biosintesis protein & mencegah pembakaran masa otot di saat diet (kalori defisit).

Pemakaian

Saat awal diet: 10gr (1-2 Scoop biasanya) sebelum/saat olah-raga pre/intra workout.

Saat akhir diet: 10gr sebelum/saat olah-raga dan 10gr sesudah berolah-raga.
Untuk kapsul: 2-4 kapsul/sesi latihan

Produk Rekomendasi

- **36 Serving** Rasa TIDAK ENAK: <http://bit.ly/BCAAPure>
 - Harga: Rp 295k
 - Tahan untuk: 36x latihan
- **60 Serving** Rasa enak: <http://bit.ly/BCAAEnak>
 - Harga: Rp 535k
 - Tahan untuk: 60x latihan





Suplemen Untuk Diet (CUTTING)

• FAT BURNER

Apa itu...

Kumpulan berbagai suplemen seperti Green Tea Extract, Coffein dll. yang membantu tubuh untuk membakar lemak.

Fungsi

Menekan nafsu makan dan meningkat pembakaran lemak di tubuh. **Fat Burner hanya berfungsi jika dikombinasikan dengan pola diet optimal.** Untuk pembuatan pola diet individual mohon kunjungi link berikut:

<http://gymaniac.net>

Pemakaian:

Rekomendasi: 1-2 Kapsul sebelum latihan

PERHATIAN: Kami tidak bisa mengasih garansi bahwa kapsul yang digunakan di suplemen ini halal.

Produk Rekomendasi

- 90 Kapsul: <http://bit.ly/FatBurnerUN>
 - Harga: Rp 275k
 - Tahan untuk: 45-90x latihan





Suplemen Untuk Menambahkan BB (BULKING)

• MASS GAINER

Apa itu...

Kombinasi dari karbohidrat dan protein berkalori tinggi yang bisa membantu untuk meraih kalori surplus.

Fungsi

Dengan porsi shake berkalori tinggi, kalori intake Anda otomatis akan meningkat yang bisa membantu Anda untuk meraih kalori surplus (Wajib untuk bulking).

Note: Kalori surplus juga bisa didapatkan dengan makanan biasa!

Tip dari kami: Sebelum membeli produk ini, kami rekomendasikan untuk join program Gymaniac. Dengan hanya *goceng/hari* Anda sudah bisa melakukan Investasi lebih berharga untuk tubuh Anda dengan mendapatkan pengetahuan mengenai nutrisi lebih lengkap; Info lebih lanjut: <http://gymaniac.net>

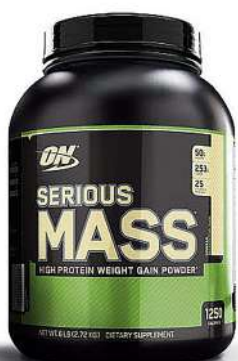
Pemakaian

1 porsi seperti yang ditulis di kemasan.

Jika BB Anda naik lebih dari pada 0,5kg/minggu, kurangi penggunaan Mass Gainer untuk menghindari FAT GAINZ aka naik bb lemak.

Produk Rekomendasi

- Rasa Cokelat dijamin Kualitas Tinggi **5,4kg**: <http://bit.ly/MassGainerON>
 - Harga: Rp 740k | Tahan untuk: 75-150 hari
- Rasa Cokelat **Porsi Kecil + Murah 540gr**: <http://bit.ly/PorsiKecilMassGainer>
 - Harga: Rp 78k | Tahan untuk 9 - 18 hari
- Rasa Cokelat Ekonomis **9kg**: <http://bit.ly/PorsiBesarMassGainer>
 - Harga: Rp 1.09 jt | Tahan untuk: 150-300 hari





Perbedaan Steroid & Suplemen

Suplemen **tidak bisa** mengubah konstruk tubuh (hormon dll.) Sedangkan Steroid **bisa** mengubah hal ini.

Tentu saja karena ini hasil yang bisa didapatkan dari penggunaan obat-obat steroid jauh lebih efektif. **Tetapi** di saat penggunaan ini, kamu juga berisiko tinggi dengan bermain dengan kesehatanmu alias berani mati.

LIST OBAT-OBATAN STEROID TERLARANG SEDUNIA

👉 https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_drugs_banned_by_WADA

Mulai dari kegagalan berbagai organ tubuh sampai mati mendadak, semua ini bisa terjadi saat menggunakan obat-obat Steroid. Karena ini kami sarankan untuk **keep away** dari Steroid. Perbaikilah [pola makanmu](#), [pola latihanmu](#) dan sempurnakan dengan penggunaan suplemen yang tepat.

**Just
“SAY NO”
to
Steroid
Injections!**



 Regenexx®



Apakah Suplemen Itu HALAL?

Kebanyakan, **iya**. Tetapi di sini pun ada beberapa suplemen yang **tidak pasti HALAL**. Apakah kamu pernah dengar merek **Muscle Meds**? Mereka membuat suplemen dengan menggunakan protein dari binatang sapi.

Pertanyaan di sini: Apakah sapi tersebut disembelih dengan cara islami? Kemungkinan besar, tidak. Dan apakah karena ini suplemen tersebut juga menjadi tidak halal? Saya bukan seorang guru agama dan karena ini tidak berani juga menjawab pertanyaan ini. Tetapi apa yang saya tahu adalah bahwa di luar sana banyak pilihan suplemen lain!

Seperti misalnya suplemen Whey yang biasanya dibuat dari sisa-sisa saat produksi keju yang bisa dipastikan bahwa ini halal.

Selain itu juga kamu harus hati-hati saat membeli suplemen dengan **kemasan kapsul**. Di sini para pabrik sangat suka untuk menggunakan **Gelatine**. Gelatine ini bisa dibuat dari tulang babi/sapi. Untuk memastikan tidak menggunakan suplemen dengan Gelatine dari babi, prefer saja dengan suplemen **bubuk** dari pada **kapsul**.

Di Ebook ini semua link ke Online Shop Lazada sudah kami check terlebih dahulu dan jika kami tidak yakin apakah suplemen tersebut halal, hal ini pun selalu kami tulis seperti di suplemen **Fat Burner** di halaman 7.

Happy shopping & gunakanlah suplemen dengan **pintar!**
Suplemen bukanlah pengganti dari penjagaan [nutrisi yang baik](#).

Support dengan Deeplink

Kamu bisa support kami cukup dengan melakukan order suplemen dengan link yang kami kasih di rekomendasi ini. Dari pembelianmu, kami mendapatkan komisi sebanyak **5%**.

Terima kasih atas support kamu!