

Puasa Organik dengan Nyaman

Untuk kenyamanan dalam melaksanakan puasa organik perlu dilakukan dengan rencana pola 2-3-2 untuk penyesuaian agar tidak terjadi perubahan yang drastis, terutama bagi yang kondisi tubuh tidak terbiasa dengan puasa.

Rencana Puasa Organik

Puasa organik dilaksanakan selama 7 hari dengan mengikuti pola 2-3-2, yaitu :

2 hari pertama - Masa persiapan puasa (Pre Fasting)

Pada hari ke-1 s/d ke-2 ini hal yang perlu dilakukan adalah :

- mulai perbanyak makan buah dan sayur
- kurangi makanan berminyak dan lemak
- hari ke-1 mulai mengurangi porsi makan, mulai dengan makan pagi cukup 3/4 porsi.
- selanjutnya sampai hari ke-2 kurangi porsi makan sampai paling banyak 1/4 porsi saja.

Cara konsumsi pada masa persiapan ini :

Konsumsi sajian Greenfield Organik 3 kali (pagi, siang, malam), sebaiknya dikonsumsi sebelum makan. Untuk lebih memberikan rasa kenyang, bisa dicampurkan dengan susu kedelai.

3 hari - Puasa organik (Fasting)

Masa ini adalah pelaksanaan penuh untuk puasa organik, dengan meninggalkan makan nasi (karbohidrat).

Cara konsumsi pada masa puasa organik ini :

Waktu *)	Agenda Utama	Agenda Tambahan
Pagi hari	minum sajian Greenfield Organik	
10.00	diselingi dengan makan buah (pisang, apel, pir, jambu biji, jeruk) atau sayur	minum sajian Greenfield Organik
Siang / jam 12.00	minum sajian Greenfield Organik	
Sore / jam 15.00	diselingi makan buah dan sayur lagi	minum sajian Greenfield Organik
18.00	minum sajian Greenfield Organik	
Jam 20.00	bisa diselingi makan buah dan sayur lagi	minum sajian Greenfield Organik

**) Jadwal waktu di atas hanya sebagai acuan saja, sehingga tidak harus tepat sekali seperti waktu yang tercantum di atas.*

Keterangan :

- Dengan mengikuti agenda utama saja, berarti telah mengonsumsi sajian Greenfield 3 kali sehari, ini sudah cukup.
- Tetapi jika memungkinkan (mampu), konsumsi Greenfield bisa ditambahkan pada setiap waktu di atas (pagi, jam 10.00, jam 12.00, jam 15.00, jam 18.00, dan jam 20.00), sehingga telah mengonsumsi Greenfield sebanyak 6 kali sehari. Ini lebih baik.

2 hari - Masa penyesuaian setelah puasa (Post Fasting)

Pada hari ke-6 s/d ke-7 ini hal yang perlu dilakukan adalah :

- tetap perbanyak makan buah dan sayur
- tetap kurangi makanan berminyak dan lemak
- hari ke-5 bisa mulai menambah porsi makan, mulai dengan makan pagi cukup 1/4 porsi dulu
- selanjutnya sampai hari ke-7 bisa menambah porsi makan sampai 3/4 porsi.

Cara konsumsi pada masa setelah puasa ini :

Tetap konsumsi sajian Greenfield Organik 3 kali (pagi, siang, malam), sebaiknya dikonsumsi sebelum makan. Untuk lebih memberikan rasa kenyang, bisa dicampurkan dengan susu kedelai.

Setelah selesai puasa organik, porsi makan bisa dikembalikan pada porsi biasa, tetapi tidak berlebihan. Tetap jaga makanan sehat.

Catatan :

- Pada masa puasa organik, Greenfield bisa dicampur dengan Susu Kedelai untuk lebih memberi rasa kenyang.
- Setelah selesai masa puasa organik, tetap konsumsi Greenfield 1 s/d 3 kali sehari untuk menjaga kesehatan.
- Disarankan untuk mengulang puasa organik setiap 1 bulan sekali