

Testimoni MBB #51

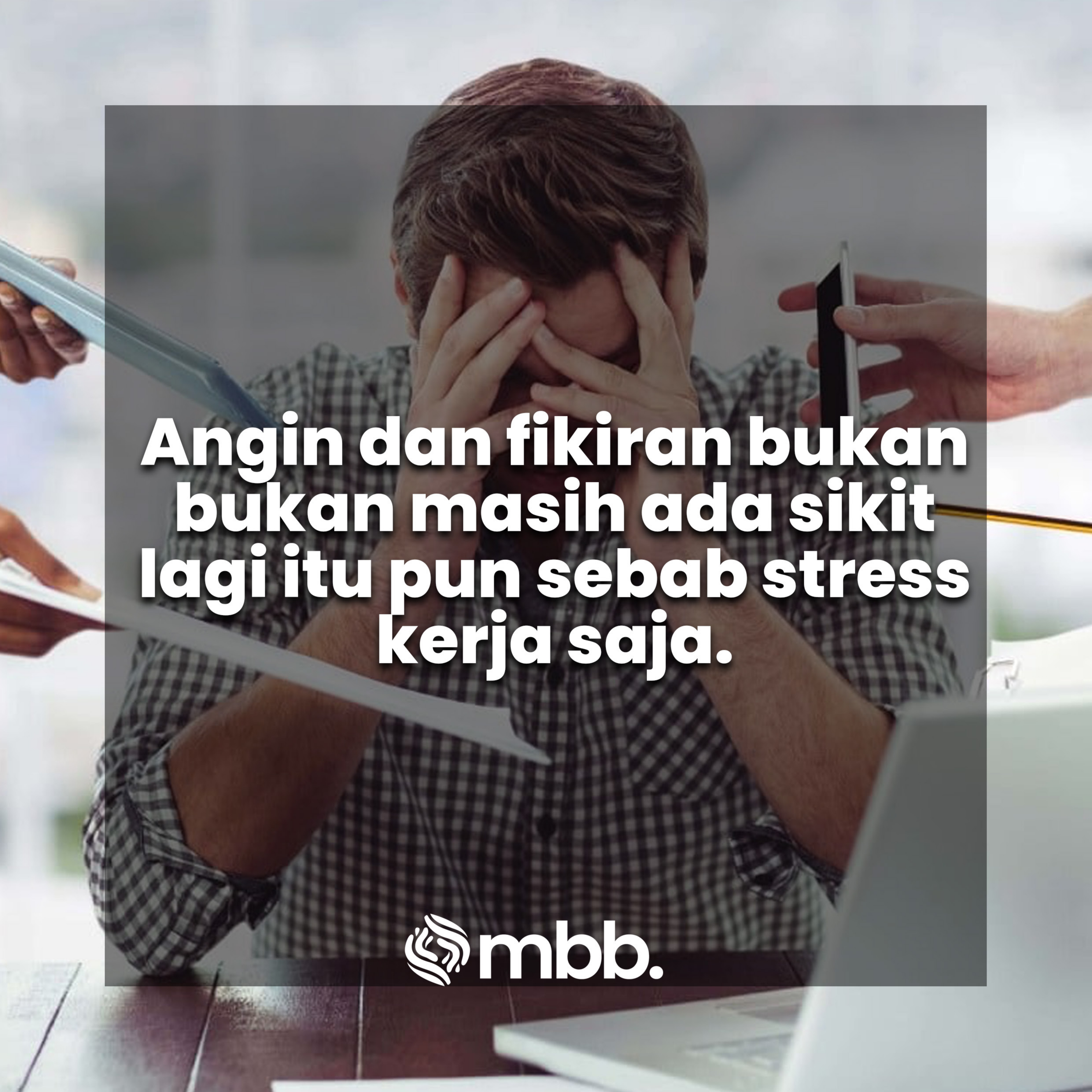
En Halim
**Dada Rasa Ketat,
Lenguh Badan**



**Lepas amal HAWFI Plus
dan praktik MBB
Alhamdulillah dah boleh
bersukan berat semula
dengan driving jauh.**



**Bab sukan memang
cepat letih lepas tu otak
laju jer fikir bukan bukan.
Satu badan selalu sakit,
lenguh, perut dan dada
setiap hari ketat.
Sekarang syukur
symptom sekali skala je.**



**Angin dan fikiran bukan
bukan masih ada sikit
lagi itu pun sebab stress
kerja saja.**





9



MBB Grup Khairi KTU ✈️ 🚁

Abasamat Twu C/Hf, Abdul Hafiz Png C/...



Steady bro @Azwan Sp C/Hf ... Alhamdulillah



Halim pun dah sihat banyak dah ni

21:20 ✓

1 unread message

Halim Swk C/Hf

You

Halim pun dah sihat banyak dah ni

Alhamdulillah...syukur....tak lh 100%
tuan tp dlm process ke situ 😊 ..

- Angin Masih ada sikit2 je tu pun kdg2
- Fikiran ke lain (anxiety) Masih ada sikit2 bila angin dtg dia Mai skali tp tak slalu.

Tp Alhamdulillah dh boleh bersukan heavy balik dgn driving jauh pun syukur... 😊

Klu dulu nk drive takut,
Nk bsukan tak payah cakap cepat letih lepas tu pikir smua ke alam lain.slalu sakit bdn
Lenguh semua Stu bdn,perut sm
dada tiap Hari ketat...

Skarang syukur dia mai skali skala je
bila stress kerja 🙌

Edited 21:26

Kerja adalah kombinasi stress fizikal dan emosi.

Symptom akan dipicu jika tubuh kurang kemampuan untuk menguruskan stress akibat hormon CRH tinggi, kortisol rendah berpunca dari masalah "leaky gut"



Amal HAWFI Plus untuk rawat “leaky gut” dan praktik MBB untuk kurangkan “histamine intolerance”. Tingkatkan Non Exercise Activity Thermogenesis dengan latihan MAF. InsyaAllah akan boleh hadapi stress dengan jayanya.



Solusi

**Untuk mengetahui
bagaimana cara
meningkatkan Non
Exercise Activity
Thermogenesis melalui
latihan MAF boleh
download ebook MBB
secara percuma di
laman web MBB Shop.**

