

Squats

Stand tall with your feet shoulder-width apart and lower your hips (almost like you are sitting in a chair). As you bend your knees, your thighs will be parallel with the floor. Ensure your knees don't go beyond your toes and keep your chest up and look straight ahead. Stand back up to start position and repeat.

Skaters / Leaps

To start, get into a semi-squat position and leap sideways to land on your right foot. Immediately push off in the opposite direction and land on your foot. Make sure you perform these skaters continuously.

Bridge

Lay on your back with your arms by your sides. Bend your knees while keeping your feet flat on the floor. Maintaining a straight back, raise your hips up to a straight line from your shoulders to your knees. Hold for few seconds and lower your hips slowly back to the floor and repeat.

Bird Dog

Begin on all fours, ensuring your hand are directly under your shoulders and your knees are directly under your hips. Slowly extend your right leg behind you and reach your right arm forward into a straight line. Hold your balance without arching your back, return to the starting position and repeat on the opposite side.

Plank Crawl

Pace yourself for this one. We begin this move in a push-up position with your hands directly under your shoulders. Lower yourself down one arm at a time into a plank position on your forearms, while keeping your elbows directly under your shoulders. Push back up one arm at a time into your starting push-up position. Alternate the arm you lead with and maintain a straight body throughout. Do this practice almost 15-20 times.

Low Calorie High Fibre Nutritional Supplement



ہدایات:

- کھانا کھانے سے پہلے ایک سے دو گلاس تازہ پانی ضرور پیئیں۔
- **Setpoint Diet** کے استعمال سے پہلے یقین کر لیں کہ آپ نے کم از کم دس دن قبل تک کسی قسم کی ہموٹا پائیم کرنے کی دو استعمال نہ کی ہو۔
- **Setpoint Diet** روزانہ مقررہ وقت پر استعمال کریں۔
- دوران استعمال **10** سے **12** گلاس پانی روزانہ ضرور پیئیں۔
- دوپہر اور رات کے کھانے کے ساتھ ایک پلیٹ بزمز سلا دیں۔
- چینی کی جگہ کوئی **Artificial Sweetener** لے سکتے ہیں۔
- کھانے کے دوران پانی پینے سے پرہیز کریں۔
- کھانے کے دوران دوبارہ پلیٹ بھرنے سے احتراز کریں۔
- کھانے کے اوقات کے علاوہ چیزیں کھانے سے گریز کریں۔
- کھانا آہستہ آہستہ اور چبا کر کھائیں۔
- پسندیدہ ڈش کم مقدار میں لیں۔
- زیادہ چوک گنگنی صورت میں مزید ایک پیکٹ **Setpoint Diet** پانی میں حل کر کے پی لیں۔
- دینے سے ڈائٹ چارٹس اور غذائی پلان پر عمل کریں۔
- معیاری وزن کے حصول تک **Setpoint Diet** کا استعمال جاری رکھیں۔

سیٹ پوائنٹ ڈائٹ

Garcinia Cambogia ایک بزمز قدر کے سائز کا پھل بیرنگ پلائنٹ افریقہ، ایشیا اور انڈیا میں آگتا ہے۔ **Konjac Glucomannan** پائینٹ کی جز چینی سے بنی ہے۔ موٹاپا اپنے ساتھ کئی بیماریوں کو جنم دیتا ہے۔ ان میں دل کے امراض، شوگر، جوڑوں کا درد، کینسر، جگر کے امراض، کمزوری، تھکاوٹ، ہیر جیسے امراض شامل ہیں۔ جسم کا وزن قدر اور عمر کے مطابق ہونا چاہیے۔

خوراک

جسم کا وزن قدر اور عمر کے مطابق رکھنے کے لیے

Garcinia Cambogia 1000mg/day

اور **Glucomannan 1.5-3g/day** لینا محفوظ ہے۔

Garcinia Cambogia 500mg سیٹ پوائنٹ ڈائٹ کا ایک سائے

اور **Glucomannan 1.5g** تک دیتا ہے۔

Garcinia Cambogia اور **Glucomannan** کی موجودہ مقدار کا استعمال انتہائی محفوظ اور خطرے سے باہر ہے۔

سیٹ پوائنٹ ڈائٹ حاملہ اور دودھ پلانے والی عورتوں کے لیے مضر صحت ہے۔

Setpoint Diet قدرتی اجزاء پر مشتمل وزن کم کرنے کی **Low Calories** غذا ہے اس کے مخصوص عناصر جسم سے زائد چربی کو تحلیل کر کے فٹم کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ چوک کو اعتدال پر لا کر جسم کو ایک نیا پوائنٹ دیتے ہیں۔ **Setpoint Diet** کے موثر اجزاء کی کارکردگی چکنائی اور نشاستہ دار غذاؤں کے وافر استعمال سے متاثر ہو سکتی ہے۔ اس لئے بہتر نتائج کے لئے **Setpoint Diet** کے ساتھ مخصوص غذائی اور ورزشی پلان پر عمل کریں۔

پیکٹ نمبر 1	مقدار	کیلوریز	دوپہر کا کھانا / رات کا کھانا	پیکٹ نمبر 1	مقدار	کیلوریز
100	ایک عدد	150	پھل پھلنی	60	ایک عدد	130
150	80	60	گوشت اور دھواں، مچھلی، انٹی ہوئی، بھنے ہوئے	15	ایک عدد	95
25	ایک پھلنی	30	تازہ بزمز سلا	30	ایک پ	30
0	ایک پ	0	بزمز چائے کا ٹوہ اور دھواں	255	ڈول نمبر	255
275	ڈول نمبر	255	ڈول نمبر			
پیکٹ نمبر 2	مقدار	کیلوریز	دوپہر کا کھانا / رات کا کھانا	پیکٹ نمبر 2	مقدار	کیلوریز
225	ایک پیکٹ	130	چاول، مالدیا	95	ایک عدد	130
100	80	60	دلی سادہ	30	ایک پ	30
25	ایک پھلنی	30	تازہ بزمز سلا	0	ایک پ	0
0	ایک پ	0	بزمز چائے کا ٹوہ اور دھواں	315	ڈول نمبر	255
275	ڈول نمبر	255	ڈول نمبر			
پیکٹ نمبر 3	مقدار	کیلوریز	دوپہر کا کھانا / رات کا کھانا	پیکٹ نمبر 3	مقدار	کیلوریز
185	ایک پیکٹ	130	آسیب سے چاول	100	ایک پیکٹ	130
65	80	60	دال کی پلٹ (مچھلی والی)	30	ایک پ	30
25	ایک پھلنی	30	تازہ بزمز سلا	0	ایک پ	0
0	ایک پ	0	بزمز چائے کا ٹوہ اور دھواں	275	ڈول نمبر	260
275	ڈول نمبر	260	ڈول نمبر			

اپنی روزمرہ کی عادات میں ایک گھنٹا جسمانی ورزش اور متوازن غذا کے استعمال سے صحت مند زندگی گزاریں اور بیماریوں سے نجات حاصل کریں۔ موٹاپا انسان کو اندر ہی اندر بہت ساری بیماریوں میں مبتلا کر دیتا ہے۔

سیٹ پوائنٹ ڈائٹ سے صحت مند اور متوازن زندگی گزاریں۔



the Setpoint Diet®

Low Calorie High Fibre
Nutritional Supplement



Glucomannan Fibre
&
Garcinia Cambogia

NATURAL WAY TO LOSE WEIGHT EFFECTIVELY & KEEP IT OFF FOREVER



Set Point Diet:

Garcinia is a small green pumpkin – shaped fruit bearing plant grows in Africa, Asia and India Glucoma is a sugar made from the root of konjac plant (Amorphophallus korjac).

Obesity:

Obesity leads to high cholesterol, infertility, cardiovascular disease, high sugar level, joint pain, cancer, liver disorder, weakness, lethargy, hernia and depression.

Constipation

Body weight:

Body weight should be according to height and age.

Dose:

To maintain weight according to height and age Garcinia Cambodia required dose 1000mg per day and glucomannan fiber 1.5- 3g per day for weight reduction is safe. Setpoint Diet one sachet provides 500mg Garcinia Cambogia and 1.5g (1500 mg) Glucomannan fiber.

Take twice a day to fulfill daily requirements.

Side Effects:

Garcinia Cambogia and Glucomannan fiber extract is safe in required dose.

Special Precautions:

Pregnancy and breast feeding women should avoid it.

To maintain weight use Setpoint Diet, balance nutrition through diet plan and exercise that's given below:

Diet Plan 1000 kcal

Diet Plan 01	Calories	Calories
Breakfast: 2 eggs white boiled 1 cup skimmed milk.	34 103	Dinner: 1 club sandwich ½ cup red beans + ½ cup chicken. Bed time: 1 cup green tea + lemon + 2 almonds
Mid morning 1 cup green tea + lemon.	0	222 215 12
Lunch: 2 apples + 2 peaches + 1 cucumber.	262	Total Calories:
Tea time: 1 cup skimmed milk + 7 almonds.	152	1000
Instructions for Setpoint Diet Use:		
<ul style="list-style-type: none"> • Mix 1 sachet of Setpoint Diet in 1 glass of water, stir constantly while mixing. • For better results drink instantly after mixing. • Take Setpoint Diet 1 and ½ hours before meal and drink 2 glass of water after it. 		

Calories for women according to height and weight

Height	Ideal Body Weight	Over Weight	Obese
4.8	42 - 44 2000 kcal	54 1500 kcal	64 1000 kcal
4.9	43 - 48 2000 kcal	58 1500 kcal	68 1000 kcal
4.10	44 - 50 2000 kcal	60 1500 kcal	70 1000 kcal
4.11	45 - 50 2000 kcal	60 1500 kcal	70 1000 kcal
5	46 - 50 2000 kcal	60 1500 kcal	70 1000 kcal
5.1	48 - 51 2000 kcal	61 1500 kcal	71 1000 kcal
5.2	49 - 53 2000 kcal	63 1500 kcal	73 1000 kcal
5.3	50 - 53 2000 kcal	63 1500 kcal	73 1000 kcal
5.4	52 - 56 2000 kcal	66 1500 kcal	76 1000 kcal
5.5	54 - 56 2000 kcal	66 1500 kcal	76 1000 kcal
5.6	55 - 59 2000 kcal	69 1500 kcal	79 1000 kcal
5.7	57 - 59 2000 kcal	69 1500 kcal	79 1000 kcal
5.8	59 - 60 2000 kcal	70 1500 kcal	80 1000 kcal

Calories for man according to height and weight

Height	Ideal Body Weight	Over Weight	Obese
5.1	54 - 59 2000 kcal	69 1500 kcal	79 1000 kcal
5.2	55 - 60 2000 kcal	70 1500 kcal	80 1000 kcal
5.3	56 - 62 2000 kcal	72 1500 kcal	82 1000 kcal
5.4	58 - 63 2000 kcal	73 1500 kcal	83 1000 kcal
5.5	59 - 65 2000 kcal	75 1500 kcal	85 1000 kcal
5.6	61 - 67 2000 kcal	77 1500 kcal	87 1000 kcal
5.7	63 - 69 2000 kcal	79 1500 kcal	89 1000 kcal
5.8	64 - 71 2000 kcal	81 1500 kcal	91 1000 kcal
5.9	66 - 73 2000 kcal	83 1500 kcal	93 1000 kcal
5.10	68 - 75 2000 kcal	85 1500 kcal	95 1000 kcal
5.11	70 - 77 2000 kcal	87 1500 kcal	97 1000 kcal
6.0	72 - 79 2000 kcal	89 1500 kcal	99 1000 kcal
6.1	73 - 82 2000 kcal	92 1500 kcal	102 1000 kcal
6.2	76 - 84 2000 kcal	94 1500 kcal	104 1000 kcal
6.3	78 - 86 2000 kcal	96 1500 kcal	106 1000 kcal

Diet Plan 1500 kcal

Diet Plan 03	Calories
Breakfast: 1 tbsp peanut butter + 2 brown bread slice + 1 banana.	363
Mid morning 1 glass peach juice.	120
Lunch: 1 bowl chicken soup + 1 cucumber + 1 cup red beans.	465
Tea time: 1 glass lemonade (without sugar) + 1 apple.	93
Dinner: 2 egg whites boiled + 2 brown bread slices + 1 cup apple juice.	295
Bed time: 1 cup skimmed milk + 2 dates + 2 Almonds.	164
Total Calories:	
Instructions for Setpoint Diet Use:	
<ul style="list-style-type: none"> • Mix 1 sachet of Setpoint Diet in 1 glass of water, stir constantly while mixing. • For better results drink instantly after mixing. • Take Setpoint Diet 1 and ½ hours before meal and drink 2 glass of water after it. 	

Diet Plan 2000 kcal

Diet Plan 02	Calories
Breakfast: 1 cup skimmed yogurt + 1 chappati.	294
Mid Morning: 1 cup apple juice + 2 egg whites	147
Lunch: 1 grilled chicken piece + 2 brown bread slice + 1 and ½ cucumber.	452
Tea time: 1 cup coffee without sugar + 1 club sandwich.	223
Dinner: 2 chicken kebab + 1 chappati + 2 dates.	679
Bedtime: 1 cup skimmed milk + 7 almonds + 1 apple.	205
Total Calories:	2000
Instructions for Setpoint Diet Use:	
<ul style="list-style-type: none"> • Mix 1 sachet of Setpoint Diet in 1 glass of water, stir constantly while mixing. • For better results drink instantly after mixing. • Take Setpoint Diet 1 and ½ hours before meal and drink 2 glass of water after it. 	