

# **Food Combining: Kombinasi Makanan Serasi (Pola Makan Untuk Langsing & Sehat)**

*Andang Gunawan*

[Download now](#)

[Read Online](#) 

# Food Combining: Kombinasi Makanan Serasi (Pola Makan Untuk Langsing & Sehat)

*Andang Gunawan*

**Food Combining: Kombinasi Makanan Serasi (Pola Makan Untuk Langsing & Sehat)** Andang Gunawan

Disesuaikan dengan gaya hidup dan pola makan masyarakat Indonesia, buku ini memberikan pengetahuan kepada anda tentang pola makan yang benar, yang diselaraskan dengan siklus pencernaan tubuh. Dengan pola makan yang memanfaatkan naluri tubuh ini, Anda tak perlu menghitung-hitung kalori, apalagi mengurangi porsi makan. Anda hanya perlu tahu kapan harus makan dan kombinasi makanan apa yang serasi. Secara alami tubuh akan mencapai dan mempertahankan berat idealnya; kesehatan dan kebugaran anda agar tetap prima.

## **Food Combining: Kombinasi Makanan Serasi (Pola Makan Untuk Langsing & Sehat) Details**

Date : Published 1999 by Gramedia Pustaka Utama

ISBN : 9789796553365

Author : Andang Gunawan

Format : Paperback 179 pages

Genre : Health, Nonfiction, Asian Literature, Indonesian Literature, Food and Drink, Diets, Food

 [Download Food Combining: Kombinasi Makanan Serasi \(Pola Makan Un ...pdf](#)

 [Read Online Food Combining: Kombinasi Makanan Serasi \(Pola Makan ...pdf](#)

**Download and Read Free Online Food Combining: Kombinasi Makanan Serasi (Pola Makan Untuk Langsing & Sehat) Andang Gunawan**

---

# **From Reader Review Food Combining: Kombinasi Makanan Serasi (Pola Makan Untuk Langsing & Sehat) for online ebook**

## **Tukang Kueh Keren says**

Dulu beli karena lagi trend, sempat diterapkan buat makan sehari-hari, tapi lama-lama, tetep aja semua dilahap :D

---

## **Rike Jokanan says**

I am in the middle of reading it; not page by page. I just peep the chapters then read whatever I need to know about it. An, I am now aware about how not healthy and not healthful I have been in arranging my daily menu. Thanks to Dr. Hay and Mbak Andang who have been so eager in promoting this way of diet :-)

Will keep on reading and re-reading.

---

## **Anggita Sari says**

buku yang sangat bagus.. dan sangat recomnded untuk yang mau menerapkan hidup sehat.. sebelum saya membeli buku ini saya sdh menjalankan food combining, meskipun yang saya jalanin belum sempurna... namun setelah saya membaca buku ini saya menjadi lebih memahami bagaimana makan di proses di tubuh dan lebih mengenal tentang bagaimana makanan yang baik bagi tubuh yang tdk memperberat sistem cerna

---

## **Tarum says**

Saya coba mempraktekkan isi buku ini, dalam tiga bulan ternyata berhasil menurunkan berat badan saya sebanyak 5 KG. Lewat tiga bulan karena sudah mencapai goalnya, akhirnya berhenti, mungkin karena sudah tidak disiplin, berat badan naik kembali tapi hanya 2 KG.

Buku yang bagus untuk anda yang mau berdiet dengan cara yang sehat, tapi dibutuhkan kedisiplinan yang tinggi.

---

## **Chandra Wirawan says**

Setelah mengetahui buku ini, terjadi perubahan di hidup saya : saya mengurangi makan nasi putih dan selalu mengganti atau menyamakan nasi dengan kentang, mie, atau roti .

Saya mengurangi minum sirup dan hanya minum air putih saja semenjak masuk kuliah dan hasilnya adalah energi pikiran menjadi lebih positif .

---

**Indah Threez Lestari says**

725 - 2013

---

**Erikar Lebang says**

Andang Gunawan, the author, is one of my dear friend now. Her dedication on this 'Dr Hay's' eating methode is trully remarkable and surely is one of the reason of my present physical fitness.

---

**Susan Afra says**

Buku ini mengilhami untuk hidup lebih sehat dengan memperbaiki pola makan yg disesuaikan dengan siklus aktivitas pencernaan kita..

Setelah baca buku ini tahun 2002, aku pernah mencobanya, tapi cuma kuat sebulan, karena masa penyesuaian nya berat banget, perut perasaan gak karuan.. :-) tapi kalau nanti dah memungkinkan mau mulai dipraktekan lagi.

---

**Nia says**

susah diterapkan nih polanya yang 3:1 = sayur:nasi/daging ... payah..payah...  
aku suka nasi+daging... :P

---

**Vivi says**

buku ini banyak membantuku membuang sisa-sisa lemak dibadan setelah melahirkan 2 anak. Walaupun sekarang aku udah gak disiplin lagi, buku ini recommended banget buat yang pengen mengetahui dan memulai hidup sehat.

---

**Lisdiawati says**

Oke banget buat loe2 yang mau hidup sehat and tetep enjoy with your foods

---

**Nurohmah Kurniatun says**

Sistem pencernaan kita tidak diciptakan untuk mencerna berbagai jenis makanan pada saat bersamaan. nah,

Food Combining ini merupakan pola makan alami yang sesuai dengan siklus fungsi tubuh, khususnya kerja sistem pencernaan. Dengan Food Combining ini, proses pencernaan dapat berlangsung secara efektif dan efisien tanpa meninggalkan banyak sampah makanan dan sampah metabolisme yang bersifat racun bagi tubuh.

Dalam buku ini Andang mengutarakan bahwa sistem pencernaan kita punya 3 siklus yaitu fase pencernaan (12 siang – 8 malam, fase penyerapan (8 malam-4 pagi) dan fase pembuangan (4 pagi-12 siang). Pada fase pencernaan adalah saat yang tepat untuk mengonsumsi makan padat. Pada fase penyerapan sebaiknya kita tidak makan apa-apa agar saluran cerna bekerja secara optimal. Fase pembuangan adalah fase dimana tubuh melakukan pembuangan sisa-sisa makanan dan sisa metabolisme. Pada siklus ini kita dianjurkan mengonsumsi makanan yang gampang dicerna seperti buah-buahan. Pagi hari setelah bangun tidur, dianjurkan untuk minum air perasan jeruk nipis

Makanan yang dimakan juga harus serasi kombinasinya sehingga tidak memberatkan kerja sistem saluran cerna. Makanan yang serasi misalnya mengkombinasikan makanan sumber karbohidrat dan sayuran. Sedangkan contoh kombinasi makanan yang tidak serasi adalah karbohidrat dengan protein.

---

## **Sikha says**

Aku baru saja melahirkan anakku yang kedua, dan menghadapi masalah yang umum mulai dihadapi wanita pada usiaku - overweight. Di antara semua buku tentang pengaturan diet yang telah kubaca, buku ini menawarkan hal yang baru sama sekali dan nyaman. Agak aneh mencoba kombinasi makanan yang ditawarkan dimana -karbohidrat tidak boleh bertemu protein- bila belum terbiasa. Tapi setelah coba diikuti, tidak usah terlalu ekstrem, santai saja, manfaatnya tetap terasa, dan perlahan tapi pasti aku akan merasakan kapan tubuhku memberi respon atas apa yang telah kumakan dan apa responnya. Hal ini berakibat baik bagi tubuhku khususnya dan kesehatanku pada umumnya. Masalah berikutnya dari seluruh kesulitan yang ada untuk mengikuti saran buku ini adalah : DISIPLIN!

Tetapi, bukankah hal selalu menjadi masalah bagi kita untuk apa saja?

---

## **B-zee says**

Sebenarnya buku ini sudah lama sekali saya lihat dan saya niatkan untuk baca. Tetapi karena satu dan lain hal, dorongan untuk membaca tuntas buku ini baru muncul tahun ini. Food combining adalah metode memisahkan makanan sesuai dengan ritme tubuh dan sifat dari makanan tersebut. Menurut saya, tidak ada ruginya untuk mencoba metode ini. Tidak ada risiko buruk yang akan didapat dengan menjalankannya; tidak perlu menahan lapar yang berisiko untuk lambung, tidak perlu membatasi makanan tertentu yang berisiko untuk kekurangan zat gizi tertentu, pun tidak menyalahi prinsip gaya hidup sehat.

Jika dipahami dengan benar, food combining tidak sulit untuk dilaksanakan, hanya butuh sedikit komitmen. Dalam buku ini disebutkan bahwa pelanggaran sekali-dua kali tidak masalah, jadi ketika saya menjalankan dengan beberapa pelanggaran pun, ternyata benar, hasilnya tetap terasa.

Sayangnya masih banyak pertanyaan yang timbul usai membaca buku ini, pertanyaan itu timbul setelah menjalankan metode ini. Meski resep yang ditampilkan cukup banyak, tetapi kebanyakan tidak terdapat

dalam daftar belanja saya, jadi saya harus memodifikasi sendiri. Di sinilah pertanyaan-pertanyaan itu timbul. Jawabannya? Ya harus dicari sendiri. Kembali ke prinsip utama profesi: pembelajaran seumur hidup.

---

**Siswani says**

kenapa g langsing2? padahal dah baca buku ini.. hi..hi..

---