

Turun Berat Badan 40 KG Dalam Masa 4 Bulan

Sorang lelaki yang dikenali sebagai Encik Ahmad Syafiq sebelum ini telah pos kedalam group facebook **PMLS Lazy Keto Club** gambarnya yang terkini yang mengambil masa 4 bulan hilang untuk hilangkan 40kg berat badan.



PMLS Lazy Keto Club

Syafiq Ahmad · 9 Jun · 🌐

Start diet dlu 25.8.2019 dr 100kg mcm tu lah Dan achieved 60kg 25.12.2019....masa pkp dlu menggemari sukan mesin rumput 🤪😂...kemudian 2021 mnikah...mungkin faktor kegumbiraan maka lupa alpa segala pantang Dan Naik lah ia shingga 27kg hahaha...sendat pi dah baju seluaq pon😂😂😂....lepaih Raya hri tu mula balik...yaa insyaallah boleh 🤪



Apakah Rahsianya?



Apakah Resepi Beliau?

Ketika ditanya oleh pemilik akaun bernama Jehan Msia "Xmkn nasi atau apa2 karbohidrat langsung ke?"

Beliau menjawab: "yaaa spanjang 4 bln tu memang total gula n karbo (tak ambil langsung) secara total tanpa cheat".

Komen-komen yang kagum akan pencapaian Oleh Beliau

Syafiq Ahmad تهنيتا tu lah diet ni mcm magic مغفرة محمد ساجدي

Ibrahim Mansor
Ishhh...40 kg 4bln!! Superb
1w Like Reply 1

Syafiq Ahmad
Ibrahim Mansor alhamdulillah...insyaallah boleh tu 🍊
1w Like Reply

مد ذول padu
1w Like Reply 1

Syafiq Ahmad alhamdulillah dgn izin Allah 🍊 tq2 مد ذول

Zanahariah Adamm
Berseri muka bila sihat
1w Like Reply 1

Syafiq Ahmad Zanahariah Adamm alhamdulillah...smuanya dr Allah...

Megat Aziman Al-Maziy
Skala warna kulit turut berubah ke
1w Like Reply 1

Syafiq Ahmad Megat Aziman Al-Maziy alhamdulillah...Ada jugak laa...

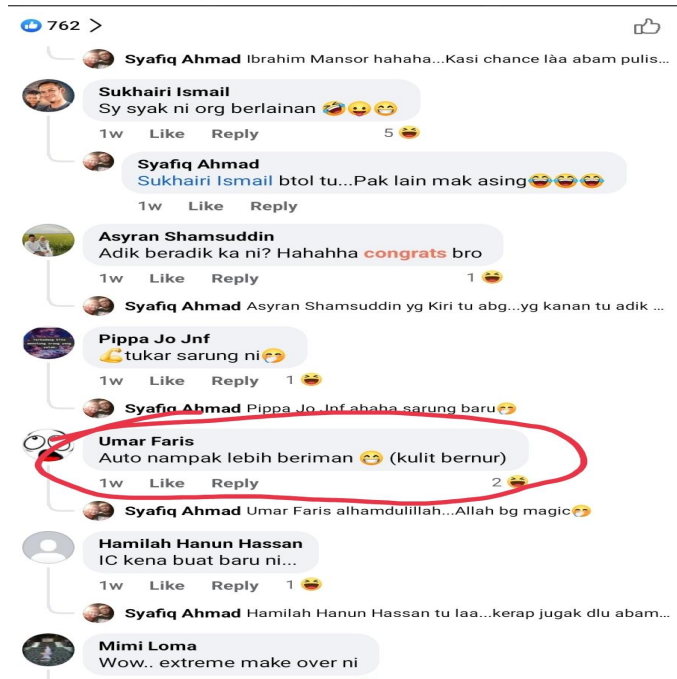
Amalina Abd Razak
Tahniah 😊
1w Like Reply 1

Syafiq Ahmad Amalina Abd Razak alhamdulillah...dgn izin Allah 🍊 t...

Eri Al-Zikri Ab Wahab
Awesome 🍊
1w Like Reply 1

Rules

Banyak juga komen-komen yang menghiburkan



Apa yang dapat disimpulkan amalan beliau untuk capai badan yang idea tersebut adalah tidak komsumsi karbohidrat + gula pasir termasuklah nasi. Hanya makan dari sumber protein sahaja seperti ayam, ikan & daging.

Untuk mengetahui lebih lanjut cara yang dilakukan oleh Encik Ahmad Syafiq anda boleh sertai Facebook Group **PMLS LAZY KETO CLUB**.

Dalam group tersebut banyak lagi testimoni-testimoni orang yang berjaya menurunkan berat badan. Ramai coach didalam group tersebut yang sudi ajar dan memberikan ilmu secara percuma.