



# #Diet Kenyang

WH DENGAN  
COOKING HYPNOTHERAPY

Dewi Hughes, S.Pd., M.Si., CHt, Cl.



# #Diet Kenyangan

DENGAN  
COOKING HYPNOTHERAPY

*Dewi Hughes, S.Pd., M.Si., CHt, Cl.*

**Sanksi Pelanggaran Pasal 113  
Undang-undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta**

- (1) Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000,00 (seratus juta rupiah).
- (2) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
- (3) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
- (4) Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).



Isi di luar tanggung jawab Percetakan PT Gramedia, Jakarta

# #Diet Kenyang

DENGAN  
COOKING HYPNOTHERAPY

*Dewi Hughes, S.Pd., M.Si., CHT, CI.*



Penerbit PT Gramedia Widiasarana Indonesia, Jakarta

# #DietKenyang

## DENGAN COOKING HYPNOTHERAPY

© Dewi Hughes, S.Pd., M.Si., CHt, CI.  
GWI: 57.17.5.0023

Editor: Cindy Kus Untari  
Fotografer: Shaina Bareno  
Penata isi: Amanda P.  
Penata sampul: Amanda P.

Hak cipta dilindungi undang-undang  
Diterbitkan pertama kali oleh Penerbit PT Grasindo,  
anggota Ikapi, Jakarta 2017

---

ISBN: 978-602-375-870-8

Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh buku ini dalam bentuk apa pun (seperti cetakan, fotokopi, mikrofilm, VCD, CD-R, dan rekaman suara) tanpa izin penulis dari penerbit.



# Contents



|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| Contents                             | v  |
| Thanks to                            | vi |
| Diary                                | 1  |
| Story, Recipe,<br>and Hypnotherapy   | 8  |
| About The Author<br>and Photographer | 68 |

Dengan untaian doa dan welas asih,  
kami persembahkan buat mama tersayang.

Semoga kelezatan resep dan sugesti  
positif lewat *hypnotherapy* dalam buku ini  
*bring joy to many hearts and lifes...*

May you always be  
*happy &*  
*rest peacefully,*  
*Mama...*







Dewi Hughes

Start



150 kg

Saya tumbuh dalam keluarga yang mengutamakan sikap positif. Tidak ada panggilan 'Ndut' atau sindiran lain yang digunakan orang tua saya untuk menyatakan sayang. Beliau selalu memanggil saya dengan sebutan 'jegeg' yang dalam bahasa Bali berarti cantik. Jadi, saya tumbuh menjadi perempuan yang sangat percaya diri dan merasa bahwa kecantikan itu berasal dari dalam, bukan hanya kecantikan fisik. Pada saat itu, saya merasa bobot 150 kg itu identik dengan 'Big is beautiful'. Hasil pemeriksaan kesehatan juga menunjukkan bahwa saya sehat. Hal ini membuat saya terlalu yakin bahwa saya sehat dan akan selalu sehat seperti ini. Saya bebas makan apa saja dan kapan saja. Sungguh-sungguh bebas... Tanpa batasan dan aturan. Saya merasa pikiran yang bahagia cukup untuk memelihara kesehatan saya. Namun tanpa disadari, berat badan saya terus naik seperti tidak bisa dibendung.



*Getting there!*



Saat menginjak usia 40 tahun, saya mulai sering merasa sesak napas kalau harus berjalan jauh atau naik tangga. Sakit pinggang akibat saraf yang terjepit sejak masih kuliah biasanya hanya kambuh satu tahun sekali. Namun sekarang, sakit itu mulai kambuh setiap bulan. Injeksi *pain killer* mulai menjadi 'langganan'. Saya juga mendapat beberapa tambahan suntikan vitamin untuk daya tahan tubuh karena saya terlalu mudah lelah. Stamina yang *drop* juga mengakibatkan saya menjadi 'langganan' vertigo, flu, dan batuk setiap dua bulan.

Pada awal tahun 2016, saya memutuskan untuk berhenti bersikap masa bodoh. Dan, saya berhasil! Perlahan tapi pasti, berat badan saya turun 20 kg dan semua sakit hilang tanpa obat apa pun.

*Almost!*



*100 kg*

Dengan *hypnotherapy* yang saya lakukan sendiri dan diimbangi dengan makan sehat "*Real Food*" (makanan yang tumbuh dari Bumi Pertiwi, disinari Matahari, tanpa olahan) dan *#DietKenyang*, berat badan saya turun lagi menjadi 100 kg dengan mudah dan tanpa derita kelaparan. Uji coba program *hypnotherapy* dengan "*Real Food*" berhasil!



*Woohoo, look!*



*90 kg*

Ini diet yang sangat unik. #DietKenyang ala Dewi Hughes, begitu teman-teman di sosial media menamakannya. Perut saya selalu kenyang dan tubuh saya sehat dan ternutrisi dengan maksimal, sedangkan berat badan saya semakin turun. Saya semakin semangat menggali ilmu *hypnotherapy* untuk membantu diri saya sendiri dan mengatasi rasa bosan melakukan diet. *This is fun!*

Yes!



80 kg

Saya baru menyadari bahwa saya benar-benar mengecil ketika saya menegur seorang teman lama, tapi dia tidak mengenali saya. Saya harus memperkenalkan diri lagi.

Ah... senangnya. Alhamdulillah!

Saya menjadi manusia baru! Lebih segar, lebih sehat, dan lebih bahagia. Langsing itu bonus!



*I did it!*



Saya mulai menerima komentar dari teman-teman di Instagram (@hughes.dewi), Facebook (dewihugheshypnotherapy), dan juga YouTube. Luar biasa!

Dalam hitungan bulan, saya jadi mempunyai sekitar 50 ribu teman yang berjalan bersama untuk membangun sikap positif melakukan hidup sehat dengan #DietKenyang, mengikuti *workshop hypnotherapy*, dan konseling *hypnotherapy* Dewi Hughes. Saya bahagia melihat diri saya sendiri sehat dan langsing. Saya juga bahagia melihat begitu banyak teman di berbagai belahan dunia merasakan hal yang sama. Bukan hanya langsing, saya sangat bersyukur banyak teman yang berhasil lepas dari berbagai penyakit 'berat' dan meraih kebahagiaan dalam hidup.



# The Beginning

Untuk kesekian kalinya dalam setahun, saya harus disuntik *pain killer* oleh dokter karena sakit pinggang yang membuat saya hampir lumpuh. Setelah disuntik, saya biasanya melenggang ringan keluar dari ruang praktik dokter sambil tersenyum lebar. Saya merasa, *I can enjoy my life again!* Tapi kali ini, hal itu tidak terjadi! Saya tidak merasakan perubahan sama sekali, padahal obat yang harus diminum sudah ditambah.

Saat kembali ke rumah, saya tidak mampu berdiri. Saya pun mulai merasa takut. Jika melewati satu tahapan lagi, saya bisa saja terserang *stroke*. Dokter memang sudah memperingatkan bahwa obesitas adalah akar permasalahannya. Tapi, saya selalu berkilah dan nekat membuat moto '*Big is beautiful*'.

Ah... ternyata tubuh saya punya *limit*.

Saya pun memutar otak sampai sadar bahwa saya telah bermain-main dengan kesehatan. Dan, sakit ini adalah akibat dari ketidakpedulian saya selama ini. Hingga akhirnya, saya memutuskan harus melakukan sesuatu karena tidak ada yang bisa membantu saya, kecuali diri saya sendiri.

Saya membuka lagi memori tentang berbagai macam diet yang pernah dicoba sejak masih remaja dulu. Tak ada satu pun yang benar-benar berhasil dan bertahan lama. Berat badan saya tetap naik-turun seperti yoyo. Emosi pun menjadi tidak stabil sehingga nafsu makan semakin bertambah.

Lalu, dari mana saya harus memulai?

Dulu, saya selalu mulai dengan pertanyaan, "*Apa obat yang diminum supaya bisa kurus? Apa olahraga yang bisa dilakukan agar bisa membakar lemak dengan cepat? Di mana pusat pelangsingan yang bagus dan berapa biaya yang harus dianggarkan untuk mencapai tujuan saya?*"

Saat saya berdoa kepada Tuhan, saya teringat kalau saya mengikuti sekolah khusus untuk menjadi master di bidang hipnoterapi. Hipnoterapi adalah ilmu pengelolaan pikiran. Dengan ilmu ini, saya banyak membantu klien menemukan solusi untuk berbagai permasalahan mereka. Tapi, saya lupa menerapkan ilmu ini untuk diri saya sendiri.

Saya tertegun, "*Mengapa saya tidak menolong diri sendiri dengan self-hypnotherapy?*". Saya begitu sibuk berfokus pada tubuh hingga lupa pada '*soul and mind*' yang menunggu dan berharap saya menyapa dan berbuat baik kepadanya. Sambil berbaring kesakitan, saya bilang,

"*Assalamu'alaikum Desak Made Hugheshia Dewi. Apa kabar? Kamu sakit, ya?*"

Saya mendengar dan merasakan tubuh saya memberi jawaban,

"*Wa'alaikumsalam, Ghes. Let's begin with your mind.*"



## Recipe for the Mind



■ ■ ■

|            |                                              |
|------------|----------------------------------------------|
| 10 cangkir | ucapan "I am sorry"                          |
| 20 jumput  | ucapan syukur                                |
| 25 sendok  | ucapan "I love you"<br>(kepada diri sendiri) |



# Morning Joy



Mengawali pagi dengan membuka mata dan menyinggikan senyum sambil menyapa, *"Assalamu'alaikum universe!"*

Satu liter air bening atau 500 ml air kelapa hijau sudah disediakan sejak malam hari sebelumnya. Sambil duduk di tepi ranjang, saya minum air mineral itu dengan sangat perlahan dan *mindful*. Dengan kasih sayang, saya berbisik pada diri sendiri, *"Tuhan. Terima kasih untuk air sejuk, bersih, dan menyehatkan ini. May the universe always be happy and peaceful. May I always be happy and well."*

Sekarang, air tersebut mulai masuk ke dalam tubuh saya dan bercampur dengan enzim yang ajaib luar biasa dalam mulut dan organ lain di tubuh saya. Seketika dan saat ini juga, air masuk ke setiap sel tubuh dan menyebarkan energi kebaikan dan kesucian. Saya bisa merasakan, setiap tegukan air bisa membuat saya merasa segar. Saat saya menelan airnya, saya merasakan air tersebut merambat mengalir masuk, membersihkan setiap pembuluh darah, organ tubuh, dan bahkan setiap sel dalam tubuh saya. Saya mengalirkan *morning joy* ke semua sel tubuh saya.

Semakin banyak air putih yang saya minum, maka semakin banyak hadiah kesehatan dan kebahagiaan yang saya terima. *This is my morning joy*. Saya telah berhasil mencintai diri saya sendiri pagi ini. Saya juga telah berhasil menghargai kehidupan yang diberikan-Nya kepada saya dengan tanggung jawab dan welas asih.

Bagaimana dengan pagi Anda? *What is your morning joy?*

# Morning Joy



600 ml

## HYPNOTHERAPY

"Terima kasih untuk Morning Joy ini.  
Saya mengantarkan kebaikan dari zat hijau daun  
ke dalam tubuh saya.  
Semoga saya selalu sehat dan bahagia."

...

## Bahan :

|                            |           |
|----------------------------|-----------|
| Kaylan                     | 10 lembar |
| Belimbing                  | 2 buah    |
| Timun                      | 4 buah    |
| Jeruk nipis<br>tanpa kulit | 1 buah    |

## Cara Membuat :

1. Cuci bersih semua bahan.
2. Potong-potong belimbing dan timun.
3. Masukkan semua bahan ke dalam *juicer*.



# Change



Saya bertanya, *"Siapakah yang menjadi prioritas Anda?"*. Seperti kebanyakan teman lainnya, dia menjawab keluarga, teman, bahkan ada yang menganggap pekerjaan adalah prioritas utamanya.

Saya bertanya, *"What about yourself?"*. Kebanyakan dari mereka menjawab, *"Saya gampanglah. Yang penting keluarga dulu."* Tapi, wajahnya berusaha menyembunyikan kegelisahannya sambil mengatakan itu.

*"Saya harus memastikan keluarga saya aman terlebih dahulu, baru saya bisa memikirkan diri saya. Saya enggak mau egois."*

*"Bagaimana dengan kesehatanmu dan makan sehatmu? Kamu kan harus sehat!"*

Lagi-lagi dia bilang, *"Saya sih gampanglah. Bisa makan apa saja. Yang penting, anak-anak dan keluarga saya dulu. Saya ingin mereka bahagia. Yang penting mereka bahagia. Saya bisa belakangan. Kalau mereka bahagia, saya juga otomatis ikut bahagia."*

Hmmm, menarik ya... Rasanya lebih gampang membuat diri kita sendiri dulu bahagia deh daripada menunggu orang lain bahagia untuk kita, kemudian terkena imbas bahagia. Bukankah lebih gampang menjadi tuan atas pikiran dan perasaan kita sendiri?

Bahagia itu ada di dalam pikiran jika kita mampu menjadi tuan untuk pikiran kita sendiri. Jauh lebih mudah membuat diri sendiri untuk berbahagia dalam situasi apa pun.

Begitu pun halnya dengan kesehatan. Jauh lebih mudah menjaga kesehatan diri sendiri daripada harus menjaga kesehatan orang lain. Keputusan tentang siapa yang menjadi prioritas adalah konsep di kepala kita. *So, it is all in your mind.*

Jika kita ingin mengubah pola untuk berbahagia, lakukanlah dengan mengubah cara kita berpikir. Kita akan melihat hidup ikut berubah.

*Change the way you look at yourself!* Nikmati chapter baru dalam kehidupan dan katakan, *"I am my priority!"*



# Change



450 ml

**HYPNOTHERAPY**  
"I change the way I look at myself.  
Saya adalah prioritas utama.  
Saya harus mulai dari diri saya sendiri!  
I love myself."

...

## Bahan :

|                            |           |
|----------------------------|-----------|
| Semangka                   | 1 kg      |
| Jeruk nipis<br>tanpa kulit | 1 buah    |
| Daun mint                  | 20 lembar |

### Catatan :

Semangka bisa dibekukan dulu  
atau ditambah es batu

## Cara Membuat :

1. Kupas semangka, ambil bagian merah dan putih, potong-potong.
2. Kupas jeruk nipis, potong menjadi 2 bagian.
3. Masukkan semua bahan ke dalam *juicer*.
4. Siap dihidangkan.



# I Remember Mama



Saya selalu teringat Mama hampir di setiap tarikan napas. Kami sangat dekat dan sering menghabiskan waktu bersama. Duduk berdua memandang bulan purnama sambil mengobrol tak berujung. Kami senang berkhayal dan merencanakan banyak hal. Salah satunya adalah membuat buku resep masakan khas Mama. Dari enam anak perempuan Mama, saya adalah anak yang paling tomboi. Saya tidak pernah masuk ke dapur dan sudah pasti paling tidak bisa memasak.

Setahun setelah Mama kembali ke *Rahmatullah*, saya menemukan buku catatan resep masakan Mama di laci lemari kamarnya. Beliau menulis,

*"Hari ini, Hughes pulang. Banyak ketawa, banyak makan. Hati gembira. Dan, satu lagi. Kalau Hughes mau pulang, saya memasak dengan hati gembira dan syukur yang banyak."*

Mata saya basah, namun saya tahan. Saya lanjut membaca,

*"Ini secret recipe untuk semua masakan. Apa pun yang dimasak, kalau memakai bahan ini akan menjadi lezat."*

**Kacang tanah sangrai...** karena dia dipeluk oleh Ibu Pertiwi. Tumbuh dalam kehangatan bumi dari dalam tanah, tapi ketika dikupas begitu indah dan bersih. Masakan apa pun yang dibubuhi kacang tanah, pasti menjadi lebih gurih. Ini juga camilan yang membuat kenyang dan kaya protein.

**Minyak kelapa murni buatan sendiri...** karena dia dipetik dari pohon mulia yang terdekat dengan Matahari, diperas dengan cinta kasih, dan ditanak dengan kesabaran. Pohon kelapa memberi manfaat dari akar sampai ke buahnya. Tak ada yang terbuang. Filosofi pentingnya adalah manusia harus memberi manfaat maksimal.

**Ebi kering...** penyedap rasa yang paling mumpuni. Dengan ebi kering buatan sendiri ini, kita yakin dan percaya bahwa masakan ini bebas penyedap dan bahan kimia. Tidak ada kesedapan palsu yang tersembunyi."

Setelah 3 tahun kepergian Mama, akhirnya saya bersama kakak saya 'Ovaria' dan keponakan saya 'Shaina Bareno' berhasil menyusun buku resep impian Mama. Malah ditambah ramuan khusus #DietKenyang ala Dewi Hughes dengan *Cooking Hypnotherapy*.

Ah... Mama pasti ikut senang.



# I Remember Mama



**HYPNOTHERAPY**  
"Saya memasak dengan hati  
gembira dan syukur yang banyak."

## KACANG TANAH

Sangraillah 1 kg kacang tanah di atas kompor dengan api kecil menggunakan teflon. Aduk sekali-kali. Sangrai sampai kacang tanah berwarna coklat. Matikan kompor, tunggu sampai dingin. Siap digunakan.

## MINYAK KELAPA

Santan kental segar dari 5 butir kelapa tua dimasak di atas kompor dengan api kecil sambil sekali-kali diaduk. Masaklah sampai mengeluarkan minyak berwarna kuning keemasan. Matikan kompor, saring dengan saringan teh, tunggu sampai dingin. Kemas dalam botol tertutup supaya lebih awet.

## EBI

$\frac{1}{2}$  kg udang basah ukuran kecil dicuci bersih, lalu ditiriskan sampai benar-benar kering. Sangrai menggunakan teflon. Gunakan api kecil, aduk sekali kali sampai ebi benar-benar kering. Matikan kompor, tunggu sampai ebi dingin, lalu di-blender, dan simpan dalam wadah tertutup.



# Celebration of Life



Saya sering membuat status di media sosial saya, *"Let's celebrate life!"* Tidak berapa lama, banyak teman yang mengirimkan ucapan selamat ulang tahun. Saya jadi geli sendiri, sibuk memberi balasan sambil menjelaskan bahwa hari ini saya tidak berulang tahun. Saya hanya berpikir bahwa saya tidak perlu menunggu tanggal 2 Maret untuk merayakan kehidupan saya yang luar biasa ini. Bagi saya, *"Celebration of Life"* seharusnya dilakukan setiap hari.

Hari ini, saya merayakan keindahan kehidupan dengan membuat eksperimen resep rujak tumbuk kesukaan saya yang biasa dimakan dengan bungkusan kol ungu. Rujak tumbuk yang biasa menjadi luar biasa karena pada saat yang bersamaan, saya merasakan kegembiraan seperti sebuah musik meriah pada sebuah pesta. Itulah istimewanya pikiran kita.

Banyak orang menyalahkan waktu dan tenaganya untuk berpikir bahwa bersyukur bisa dilakukan hanya pada waktu tertentu. Meminta maaf dan silaturahmi hanya dilakukan pada Hari Raya Idul Fitri. Memberi santunan pada anak yatim hanya pada bulan Ramadan. Membelikan bunga atau baju baru untuk Ibu hanya pada Hari Ibu. Mengucapkan semoga panjang umur dan bahagia hanya pada waktu seseorang berulang tahun.

Mengapa kita harus menunggu jika kita bisa melakukannya setiap hari? Padahal, kita tahu kalau perayaan itu menghibur hati kita dan hati mereka. Padahal, kita tahu kalau perayaan itu meringankan beban di pundak dan melegakan napas. Ini sama seperti banyak orang yang menunggu sampai sakit, baru sadar mau merawat kesehatan.

*Let's celebrate life now!*

*The celebration is in your imagination.*

# Velvet Celebration



10 porsi

HYPNOTHERAPY  
"Oh dear God, Thank You.  
I am celebrating my life now!"

...

## Bahan :

|                                     |            |
|-------------------------------------|------------|
| Mangga indramayu<br>setengah matang | 1 buah     |
| Bengkuang<br>ukuran sedang          | 1 buah     |
| Wortel lokal                        | 1 batang   |
| Cabe rawit                          | 3 buah     |
| Kedondong muda                      | 2 buah     |
| Tomat apel                          | 2 buah     |
| Ebi                                 | secukupnya |
| Kol merah                           | secukupnya |

## Cara Membuat :

1. Campurkan semua bahan ke dalam *blender*, kecuali kol merah yang dicincang kasar.
2. Siap dihidangkan dengan kol merah sebagai alas penyajian.



# Kindness



*Kindness juice* selalu saya minum di saat tubuh ini mengirim sinyal ada sesuatu yang tidak nyaman di tenggorokan. Bagi saya, menjaga kesehatan agar tidak batuk dan pilek adalah prioritas karena organ penting ini adalah modal kerja bagi saya.

Mengapa saya menyebutnya *kindness*? Karena saya merasa keluhan dari tubuh merupakan sebuah reaksi bahwa saya sudah lupa untuk berbaik hati kepada diri sendiri.

Jujur saja, godaan ingin makan *junk food* pasti datang setiap hari. Bagaimana tidak? Dalam perjalanan ke kantor atau keluar rumah, kita 'diterpa' berbagai iklan makanan dengan gambar dan warna yang menarik di sepanjang jalan. Sadar atau tidak, kita sudah terpengaruh. Dan pada satu titik, kita pasti akan tergoda. Inilah pentingnya belajar pengelolaan pikiran dengan *hypnotherapy*.

Akhirnya, muncullah fenomena ingin hidup sehat, tapi hal yang dilakukan tidak *nyambung* dengan keinginannya. Dia tetap makan *junk food*, jajan sembarangan yang penting perut kenyang (*action*), tapi *ngomongnya* ingin hidup sehat (*talk*), dan mengatakan kayaknya tidak pernah bisa hidup sehat karena berbagai alasan (*think*). Jadi, orang ini *action*, *talk*, dan *think*-nya tidak selaras. Dia hanya berkhayal sebuah keajaiban akan datang tanpa ada usaha. Kita sering bertemu dengan orang-orang seperti ini, kan? Saya juga dulu seperti itu. *Think*, *talk*, dan *action*-nya dilakukan tanpa kesadaran (tidak eling).

Saya sadar sekarang, itu semua terjadi karena saya tidak memberikan *kindness* pada diri sendiri. Kalau mau jujur, sebenarnya saya tidak peduli pada kesehatan sendiri. Hanya basa-basi saja bicara ingin sehat. Akibatnya, saat tubuh memberi sinyal akan ada penyakit yang datang, kita tidak bisa mendengar karena sebenarnya kita tidak peduli. Kita asyik memenuhi hawa nafsu sambil lanjut sibuk basa-basi.



# Kindness



350 ml

## HYPNOTHERAPY

"Saya mampu mengelola pikiran perasaan dan tubuh saya supaya kompak menuju ke satu tujuan : hidup sehat dan langsing sebagai bonusnya."

...

## Bahan :

|                         |          |
|-------------------------|----------|
| Wortel lokal kupas      | 8 batang |
| Kunyit kupas            | 2 batang |
| Jeruk nipis tanpa kulit | 1 buah   |
| Nanas madu              | 1 buah   |

## Cara Membuat :

1. Parut kunyit dengan menggunakan parutan. Peras dan ambil airnya saja. Lalu, pisahkan.
2. Masukkan wortel, jeruk nipis, dan nanas madu ke dalam juicer.
3. Tambahkan perasan kunyit ke dalam jus. Aduk rata, lalu siap dihidangkan.



# Dancing Mango



Saat saya duduk di bawah pohon mangga, sebuah mangga yang masak jatuh tepat di depan saya. Saya merenung, "Alhamdulillah, saya tidak perlu repot untuk membuat sebuah 'mangga' agar bisa menikmatinya. Dengan kuasa Tuhan, dia akan tumbuh sendiri, berbunga, berbuah, lalu membagi buahnya untuk makhluk lain di sekitarnya. Tidak ada beban. Semua berjalan apa adanya.

Saat angin sore bertiup sejuk, saya bisa merasakan pohon mangga ini menari bersama musik alam semesta. Dia menjalani tarian kehidupan dengan indah. Bahkan, saat memberi pun begitu indah. Tanpa beban, tanpa drama. Dia perlu memberi buahnya yang ranum kepada saya dan menjatuhkan daunnya yang kering untuk Bumi agar dia bisa menumbuhkan batang, daun, dan buah baru.

Tarian pohon mangga ini adalah sebuah simbol siklus kehidupan. Sering kali, kita menolak siklus alamiah ini. Kita ingin mengatur semuanya. Kita lupa ada Sang Pengatur Yang Maha Kuasa.

# Dancing Mango



2 porsi

**HYPNOTHERAPY**  
"Saya mengizinkan diri saya menari  
bersama alam semesta, seperti pohon  
mangga yang ikhlas dan bahagia."

## Bahan Saus :

|                             |         |
|-----------------------------|---------|
| Kacang tanah sangrai        | 3 sdm   |
| Nanas madu                  | 1 buah  |
| Tomat apel                  | 10 buah |
| Cabe rawit                  | 3 buah  |
| Bawang putih                | 3 siung |
| Jahe                        | 2 cm    |
| Jeruk nipis<br>dengan kulit | ½ buah  |

## Bahan Salad :

|                                  |           |
|----------------------------------|-----------|
| Selada keriting<br>disobek-sobek | 10 lembar |
| Kol Merah<br>diiris tipis        | 4 lembar  |
| <i>Lettuce</i><br>disobek-sobek  | 7 lembar  |
| Tomat ceri                       | 14 buah   |
| (pilihan sayur sesuai selera)    |           |

## Cara Membuat :

1. Campurkan semua bumbu menggunakan blender sampai halus.
2. Siap disajikan dengan bahan *salad*.



# Darling



Saya lebih sering menyiapkan jus sendiri karena itu adalah ritual penting yang selalu saya lakukan. Ada mantra *hypnotherapy* yang selalu saya bubuhkan pada buah dan sayur yang dijus. Dr. Masaru Emoto dalam bukunya *The Miracle of Water* bertutur tentang keajaiban air. Jika kita memberi pujian atau doa baik untuknya, maka kristal air tersebut akan menjadi indah seperti bros cantik yang sering dipakai para *hijabers*. Sebaliknya, jika air tersebut dicaci dan dimaki, partikelnya akan rusak dan keruh. Bagi saya, buah dan sayuran yang saya makan dan minum mengandung air yang jika saya berikan untaian doa cinta kasih maka air pada buah dan sayur itu akan merespons seperti yang dituturkan Dr. Masaru Emoto.

Saya sering menggunakan kata *my darling* setiap saya memegang buah dan sayuran yang akan dijus. Memang ajaib, kata *darling* untuk sayur dan buah itu memberi hadiah kesehatan dan kelangsingan tubuh.

Mau coba?

# Darling



3 porsi

HYPNOTHERAPY  
"Yes, my darling...  
Mengalirlah ke dalam tubuhku  
Jadikan aku sehat dan langsing!"

## Bahan :

|                                              |           |
|----------------------------------------------|-----------|
| Daun siomak                                  | 70 lembar |
| Jeruk lemon lokal                            | ½ butir   |
| Timun                                        | 3 buah    |
| Apel malang                                  | 5 buah    |
| Belimbing                                    | 1 buah    |
| Nanas madu                                   | 1 buah    |
| Cincau hijau segar asli<br>(beli siap pakai) |           |

## Cara Membuat :

1. Masukkan semua bahan ke dalam *juicer*, kecuali cincau hijau.
2. Tuangkan jus ke dalam gelas, tambahkan beberapa sendok makan cincau hijau, lalu siap diminum.



# Rainbow After the Rain



Beberapa hari ini, hujan tidak berhenti. Langit mendung dan udara menjadi dingin sekali. Matahari muncul sebentar, lalu hujan lagi. Saya mendengar beberapa orang mulai mengeluh karena tidak bisa leluasa keluar rumah dan beraktivitas. Sebagian orang juga mulai mengeluh karena tanamannya rusak dan cuciannya tidak kering

Hidup adalah pilihan. Semua ada di pikiran kita. Jika kita berpikir hujan adalah kesedihan dan kesusahan, maka jadilah demikian. Saya juga mempunyai pilihan saat hujan. Duduk manis dengan segelas *smoothies* berwarna cerah sambil berkata, *"There will be rainbow after the rain."*

Habis hujan akan tampak pelangi seperti sebuah harapan yang penuh warna. Tersenyum dan syukurilah karena alam semesta tahu kapan dia harus memberi panas dan kapan menyiramnya dengan air. Sungguh Dia Maha Tahu. Sungguh, di balik kesusahan sudah menanti sebuah kemudahan dan kebahagiaan.

# Rainbow After the Rain



  
3 porsi

## HYPNOTHERAPY

"Sungguh saya yakin, di balik kesusahan  
sudah menanti sebuah kemudahan  
dan kebahagiaan.  
Just like the rainbow after the rain."

...

## Bahan I :

|                |         |
|----------------|---------|
| Buah naga beku | ½ buah  |
| Stroberi beku  | 10 buah |

## Bahan II :

|                                 |        |
|---------------------------------|--------|
| Mangga indramayu<br>matang beku | 2 buah |
| Jeruk nipis kupas               | ½ buah |

## Cara Membuat :

1. Bahan I dan bahan II di-*blender* terpisah.
2. Tuangkan bahan I ke gelas saji, kemudian tuang bahan II di atasnya.
3. Siap disajikan.



# First Love

*Everyone can see.  
There's a change in me.*

Syair lagu *First Love* yang hit di tahun 80-an ini mengingatkan saya pada masa saya jatuh cinta pertama kali. Namanya Kit, dia bisa membuat saya tersenyum sendirian sepanjang hari. Dia bisa membuat badan saya terasa dialiri energi yang sangat dahsyat. Dia membuat saya kagum dan membuat pikiran saya dipenuhi rasa rindu selalu ingin dekat dengannya. Haha, lucu sekali ya!

Setelah 30 tahun berlalu, saya menyadari bahwa saya merasakan sensasi *first love* ini lagi. Ya, sensasi yang sama. Tapi, kali ini terjadi pada diri saya sendiri. *Yes, I finally know how to be in love with myself.* Dengan pola hidup sehat dan hipnoterapi ini, saya menemukan cara untuk jatuh cinta pada diri saya sendiri.

Sekarang saya paham, mengapa sulit membuat kita mempertahankan cinta pertama. Saya rasa karena dulu kita tidak diajari untuk mencintai diri sendiri dulu sebelum mencintai orang lain. Kita hanya sibuk memikirkan orang lain dan mengorbankan diri kita sendiri. Kita berubah memuja orang lain, bukan lagi menghargai diri kita sendiri. Kita jadi kehilangan jati diri dan mengembara di dunia khayal yang semu. Makanya ketika cinta pertama gagal, kenangannya selalu melekat.

Mulai pagi ini dengan satu gelas jus yang saya beri nama *First Love*, rasakan sensasi super vitamin C, super vitamin cinta pertama.

# First Love



300 ml

HYPNOTHERAPY  
"Just like the first love.  
Now, I am in love  
for the first time  
to myself."

## Bahan I :

|               |                    |
|---------------|--------------------|
| Tomat         | 5 buah             |
| Stroberi beku | 10 buah            |
| Wortel        | 4 batang           |
| Jeruk nipis   | $\frac{1}{2}$ buah |

## Bahan II :

|                   |        |
|-------------------|--------|
| Jeruk peras manis | 6 buah |
|-------------------|--------|

## Cara Membuat :

1. Masukkan semua bahan I ke dalam *juicer*.
2. Peras bahan II secara terpisah.
3. Tuang bahan I di gelas saji, kemudian tuang bahan II dan aduklah.
4. Siap disajikan.



# Garden of Hearts



Bayangkan, jika ada sebuah taman yang bisa didatangi untuk mengobati rasa sakit hati, kekecewaan, dendam, amarah, kehilangan, dan keputusasaan.

Namanya *Garden of Hearts*.

Saya membayangkan *Garden of Hearts* itu akan dipenuhi orang-orang yang menganggap sesuatu di luar dirinya bisa membantunya menyelesaikan masalahnya. Karena merasa nyaman, akhirnya mereka kecanduan. Mereka datang ke sana berulang kali setiap ada masalah dan tidak pernah belajar menemukan akar dari permasalahannya sendiri. Setiap ada masalah tinggal datang ke *Garden of Hearts* dan masalah bisa menghilang. Tidak sadar, mereka bolak-balik ke sana untuk masalah yang sama sampai mereka tua.

Bukankah indah jika kita menyadari bahwa masalah yang datang memang harus kita hadapi sendiri. Berpeluh sedikit, berusaha menemukan penyebab masalah, berpikir tentang jalan keluarnya, dan mengambil hikmah dari setiap masalah sehingga di kemudian hari kita bisa menjadi manusia yang lebih bertanggung jawab dan semakin bijaksana.

Bukankah indah kalau kita menyadari Tuhan memberi kita *Garden of Hearts*? Tak perlu jauh keluar mencari penyelesaian masalah, masuklah ke dalam dan lihatlah. Jalan keluar dan hikmahnya ada di dalam *your Garden of Hearts*.

# Garden of Hearts



3 porsi

**HYPNOTHERAPY**  
"I always remember.  
The garden of heart is inside me!"

## Bahan Saus :

|                                         |         |
|-----------------------------------------|---------|
| Minyak kelapa asli                      | 4 sdm   |
| Bawang merah dicincang halus            | 2 butir |
| Bawang putih dicincang halus            | 2 butir |
| Kuncup bunga kecombrang dicincang halus | 2 cm    |
| Jeruk nipis                             | ¼ buah  |

## Bahan Salad :

|                               |          |
|-------------------------------|----------|
| Selada keriting disobek-sobek | 8 lembar |
| Kol merah diiris halus        | 6 lembar |
| Lettuce disobek-sobek         | 6 lembar |
| Tomat ceri                    | 20 buah  |
| Pilihan sayur sesuai selera   |          |

## Cara Membuat :

1. Campurkan semua bahan saus dalam ke wadah tertutup, lalu dikocok-kocok sebentar.
2. Tuangkan semua bahan *salad* ke dalam wadah besar, kemudian tambahkan saus ke dalamnya. Aduklah sampai saus tercampur rata. Siap disajikan.



# Forgiveness



Saat membuat sayur urap khas buatan Mama, saya teringat seorang teman yang sangat senang mendaki gunung. Dia perempuan yang sangat perkasa dan membuat saya berdecak kagum. Saat mendaki gunung, dia membawa ransel besar di pundaknya dan menaklukkan puncak gunung tertinggi sendirian.

Yang menarik adalah ketika dia kembali ke kota, dia juga senang membawa tas besar mirip kantong Doraemon yang sangat berat. Saya bertanya, kenapa dia membawa tas sebesar dan seberat itu ke mana-mana? Dia mengatakan, ini untuk berjaga-jaga kalau dia membutuhkan sesuatu. Dia mempunyai hampir semuanya di tas (tepatnya di pundaknya).

Suatu hari ketika saya mampir ke rumahnya, dugaan saya benar. Dia menumpuk semua barang bekas di setiap sudut rumah dan menyimpan beberapa barang baru yang belum dipakai untuk persiapan. Dia juga menyimpan baju-baju masa balitanya yang katanya berkualitas bagus sehingga masih bisa dipakai oleh anak dan cucunya. Rumahnya penuh sesak, bahkan untuk duduk bertamu saja sulit. Saya melihat, anak-anaknya memilih bermain di luar rumah atau di rumah tetangga. Namun, dia tidak terlalu menyadari hal itu.

Bukankah kita sering melihat orang yang menjalani hidupnya seperti ini. Orang yang memanggul semua memori dan beban hidup di pundaknya. Padahal, kita tidak membutuhkan beban itu. Kalau saja dia mau melepaskan beberapa barang yang tidak berguna, pastilah rumahnya menjadi lapang dan nyaman.

Orang yang tidak bisa memaafkan dapat diibaratkan seperti pendaki gunung yang membawa ransel yang besar. Sewaktu mendaki gunung memang pantas membawa ransel. Namun setelah selesai mendaki, kembali ke kota, dan menjalani kehidupan sehari-harinya, dia kecanduan memanggul beban berat di pundaknya. Lebih parah lagi, dia membawa semua beban berat itu ke mana-mana. Lama-kelamaan dia mulai membungkuk dan sulit melangkah maju.

*Forgiveness* itu sederhana. Letakkan ransel itu di lantai, rasakan semua beban. Ketika lepas, pundak akan menjadi ringan. Katakan juga pada diri sendiri dan semua beban masa lalu, *"I forgive you. Aku melepaskan semua kemarahan, kebencian, dan dendam. Sekarang!"*

*Enjoy forgiving!* Letakkan kecemasan, lalu nikmati segunung kesegaran sayur urap yang melegakan.



# Forgiveness



3 porsi

## Bahan Bumbu :

|                                                |            |
|------------------------------------------------|------------|
| Kelapa setengah tua<br>di panggang dan diparut | ¼ butir    |
| Bawang putih<br>parut                          | 2 siung    |
| Kencur parut                                   | 3 cm       |
| Jeruk Lemo                                     | ½ butir    |
| Cabe rawit<br>ditumbuk kasar                   | 3 buah     |
| Ebi                                            | secukupnya |

## Bahan Sayur :

|                                   |           |
|-----------------------------------|-----------|
| Bayam                             | 1 ikat    |
| Taoge                             | 1 jumptut |
| Kecipir muda<br>diiris tipis      | 5 buah    |
| Kacang panjang<br>dipotong pendek | 5 tangkai |

## Cara Membuat :

1. Rebuslah semua bahan sayur sampai matang, lalu tiriskan.
2. Dalam wadah terpisah, campurkan semua bahan bumbu menjadi satu. Aduk sampai rata dengan tangan, lalu masukkan semua bahan sayur, lalu aduk lagi sampai bumbu tercampur rata.
3. Sajikan dengan kacang tanah sangrai.

**HYPNOTHERAPY**  
"Enjoy forgiving, letakkan kecemasan,  
nikmati forgiveness, sayur urap  
kesenangan saya. Saya sehat,  
saya bahagia, saya langsing."



# Green Peace



Sering kali, kita mempunyai target dan keinginan yang dipaksakan pada diri kita sendiri meskipun sebenarnya badan kita tidak menginginkan hal yang sama. Misalnya, kita *ngotot* mau kurus dengan cara yang ekstrem dan menyakiti diri sendiri (maksa). Mau hasil cepat. Akhirnya berhasil turun, tapi tidak bertahan lama dan malah jatuh sakit.

Saya biasanya duduk berdiam diri. Saya menyebutnya *silent moment*. Hanya diam, tutup mata, dan menikmati udara segar. Lima menit saja, saya tarik napas dari hidung dan menghembuskan lewat mulut seperti orang meniup lilin. Dalam hening, saya mendengarkan tubuh saya berbicara melalui sensasi-sensasi yang saya rasakan. Indah sekali ketika saya bisa bersahabat dengan tubuh saya dan berbaik hati pada diri saya sendiri.

*Be kind to myself.*

Dengan berbaik hati pada diri sendiri, saya menjadi lebih menghargai tubuh, organ, dan sel-sel dalam tubuh saya. Dengan *be kind to myself*, saya berdamai dengan tubuh, pikiran, dan perasaan saya. Saya membangun sebuah hubungan yang kokoh dengan diri saya sendiri. Ini adalah sebuah fondasi yang kuat untuk hidup sehat dalam satu kesatuan.

*Green peace inside my heart and soul.*

# Green Peace



3 porsi

**HYPNOTHERAPY**  
"Saya berdamai dengan pikiran, perasaan, dan semua kejadian dalam kehidupan saya. Saya ikhlas dan berdamai. Saya bahagia. Inilah nutrisi kebahagiaan untuk tubuh saya."

## Bahan Bumbu :

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| Kelapa muda dipanggang dan diparut | ¼ butir    |
| Bawang putih diparut               | 2 siung    |
| Kencur diparut                     | 3 cm       |
| Jeruk limau                        | ½ butir    |
| Ebi                                | secukupnya |

## Bahan Sayur :

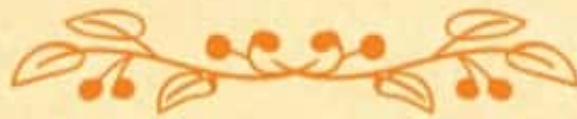
|                                |           |
|--------------------------------|-----------|
| Bayam                          | 1 ikat    |
| Tauge                          | 1 jumput  |
| Kecipir muda diiris tipis      | 5 buah    |
| Kacang panjang dipotong pendek | 5 tangkai |

## Cara Membuat :

1. Rebuslah semua bahan sayur sampai matang, tiriskan.
2. Dalam wadah terpisah, campurkan semua bahan bumbu menjadi satu, aduk rata dengan tangan, lalu masukkan semua bahan sayur. Aduklah sampai bumbu tercampur rata.
3. Sajikan dengan kacang tanah sangrai.



# Let It Be



Belakangan ini, hujan turun setiap hari. Saya duduk di teras rumah untuk menikmati suara rintik hujan sambil mengamati katak yang girang luar biasa karena bisa bermain hujan. Dia lompat ke sana-sini sambil bernyanyi. Segerombolan burung pipit kecil yang biasanya main di halaman rumah sambil memakan nasi yang ditabur Mama tak satu pun muncul hari ini. Mereka pasti memilih untuk menghangatkan tubuh di sarangnya. Setiap makhluk Tuhan punya peran sendiri dan mereka memutuskan untuk tidak menuduh dan saling mengganggu. Ini pemandangan yang indah dan menyejukkan hati.

Saya jadi ingat kisah saya dan timbangan saya. Tidak seperti kodok, burung, dan hujan. Saya sering menyalahkan timbangan saya karena berat badan saya yang tidak bergeser. Saya menuduh timbangan itu rusak atau perlu diganti dengan yang lebih akurat. Akhirnya setiap melihat timbangan atau setiap mengingat timbangan itu, saya sudah kesal duluan. Bukan hanya itu, saya juga menyalahkan kakak saya yang jago masak karena dia selalu membikin masakan enak dan menyuguhkannya di meja makan. Padahal, saya diberi kemampuan oleh Tuhan untuk memilih akan memasukkannya ke mulut saya atau tidak.

Melihat kodok, hujan, dan burung, saya menjadi senyum-senyum sendiri. Alangkah konyolnya kalau saya menyalahkan sesuatu di luar diri saya untuk sebuah tindakan yang seharusnya menjadi tanggung jawab saya. Mengapa saya tidak belajar untuk *just let it be*. Biarkan saja semua berlaku sesuai perannya.

Seperti resep sup kacang merah yang saya buat tanpa garam dan penyedap. Enak sekali. Saya membiarkan kacang merah mendominasi rasa. Lalu, ada nanas, tomat, semua berlaku sesuai perannya masing-masing. Biarkan saja. *Let it bean!* Nikmati saja. Setiap rasa memberi sensasi yang sangat indah.



# Let It Beam



HYPNOTHERAPY  
"Sambil menyanyi:  
Let it be...  
Let it be  
Let it be  
Oh let it be...  
I am enjoying my bean.  
And, I choose to be happy"

## Bahan :

|                            |          |
|----------------------------|----------|
| Kacang merah segar         | 100 g    |
| Bawang bombai diiris tebal | ½ butir  |
| Bawang putih diiris tipis  | 10 siung |
| Daun bawang                | 3 batang |
| Daun seledri               | 1 batang |

|                           |              |
|---------------------------|--------------|
| Tomat apel dipotong kecil | 3 buah       |
| Jahe                      | 1 iris       |
| Pala                      | 1 iris besar |
| Nanas madu dipotong kecil | ½ buah       |
| Cabe rawit potong         | 3 buah       |
| Merica                    | secukupnya   |

## Cara Membuat :

1. Rebuslah kacang merah dengan air yang cukup sampai setengah matang, kemudian masukkan semua sisa bahan ke dalam rebusan kacang merah tersebut.
2. Masak terus dengan api kecil sampai kacang merah benar-benar matang atau empuk.



# Little Lotus



Duduk di sebuah taman dengan kolam yang dipenuhi bunga lotus mengingatkan saya pada nasihat tentang bunga lotus.

*"Menyembullah keluar dari lumpur yang hitam. Do the best as you can!"*

Dengan niat dan ketekunan, teratai itu bergerak menolong dirinya sendiri menuju ke permukaan air. Merekah tersenyum sambil menyambut mentari bersama hembusan angin yang membelai, menyebar energi kasih sayang dan kebahagiaan. Keindahan sebuah *positive attitude* yang menghipnotis dirinya sendiri dan orang lain untuk berdecak kagum dan bahagia melihatnya.

Bukankah indah ketika kita mampu keluar dari lumpur *negative attitude* dan menjadi pribadi baru yang menyembulkan *positive attitude*.

Bagaimana caranya?

*Think clean  
Say clean  
Hear clean  
Eat clean*

Ubahlah cara Anda berpikir (*think clean*). Ucapkanlah doa dan kata-kata yang baik (*say clean*), bertemanlah dan hiduplah dengan orang-orang yang mempunyai *positive attitude* (*hear clean*).

*Listen to your body. Talk to your body.* Tanyakan, apa yang tubuh butuhkan. Dia membutuhkan makanan dan minuman sehat yang datang dan tumbuh dari Bumi Pertiwi. Berlimpah nutrisi yang dimasak oleh sang Matahari. Bebas pewarna, pemanis, pengawet, dan zat kimia (*eat clean*).

Tarik napas dalam-dalam, mintalah pertolongan Tuhan dan tetapkan niat. Katakan, *"Just like the little lotus. Saya mau menolong diri saya sendiri. Saya mau memulai hidup sehat sekarang! Bukan mulai Senin depan! Langsing itu bonus!"*

# Little Lotus



300 ml

## HYPNOTHERAPY

Tarik napas dalam, minta pertolongan Tuhan, dan tetapkan niat. Katakan, "Just like the little lotus, saya mau menolong diri saya sendiri, saya mulai hidup sehat sekarang! (bukan mulai Senin depan) Langsing itu bonus!"

...

## Bahan :

|                                      |        |
|--------------------------------------|--------|
| Buah bit ukuran sedang dikupas       | ¼ buah |
| Apel malang                          | 3 buah |
| Timun                                | 4 buah |
| Jeruk nipis/lemon lokal dengan kulit | 1 buah |

## Cara Membuat :

1. Cuci bersih semua bahan, potong buah-buahan, masukkan semua bahan ke dalam *juicer*.
2. Dahulukan jeruk nipis/lemon kemudian dilanjutkan dengan buah bit, apel, dan timun.



# Exploration



Saya bukan perempuan yang suka menghabiskan waktu di dapur. Dalam sebulan, bisa dihitung jari berapa kali saya masuk ke dapur. Semenjak saya menjalankan #DietKenyang, bukan hanya tubuh saya yang berubah melainkan pola pikir dan kebiasaan saya juga ikut berubah. Saya berubah menjadi manusia baru yang kalau diperhatikan bisa bikin saya senyum-senyum sendiri.

Pada awal saya mulai *juicing*, saya mencuci sayur ala kadarnya. Karena saya pikir sayur dari supermarket yang mahal pasti sudah dicuci dengan bersih. Sayur-sayur itu juga langsung saya masukkan ke *juicer* tanpa dipotong terlebih dahulu. Saya mencampurnya dengan apa saja yang saya inginkan. Hasilnya...? Lebih banyak yang tak enak daripada yang enak. Kadang, saya terpaksa membuang jus yang saya buat karena rasanya sangat kacau!

Tapi dari eksplorasi itu, saya bisa belajar dan berlatih. Sekarang setiap ada waktu luang, saya selalu menghabiskan waktu untuk mengeksplorasi berbagai bahan makanan *real food* yang diuji coba sendiri. Lucu juga karena tidak ada *basic* memasak, saya jadi lebih nekat saat bereksplorasi. Saya tidak takut salah karena yang saya lakukan kebanyakan memang salah pada awalnya.

Sekarang, saya boleh bangga. Jus apa pun yang saya buat pasti enak karena sudah piawai melakukan berbagai percobaan. Bahkan kalau ditodong untuk membuat jus dengan bahan ala kadarnya, teman-teman atau keluarga akan berdecak kagum. Mereka bertanya, "*Kok bisa enak?*".

# Exploration



## Bahan I :

|                   |        |
|-------------------|--------|
| Bayam             | 1 ikat |
| Timun             | 4 buah |
| Jeruk nipis kupas | 1 buah |
| Nanas madu        | 1 buah |

## Cara Membuat :

1. Cuci bersih semua bahan.
2. Potong timun dan nanas madu.
3. Masukkan semua bahan ke dalam *juicer*.
4. Siap dihidangkan.



400 ml

**HYPNOTHERAPY**  
"Mulai sekarang dan seterusnya,  
saya menjalankan #DietKenyang!  
Tubuh saya yang berubah. Pola pikir  
dan kebiasaan saya juga berubah.  
Saya menjadi manusia baru  
yang bahagia dan sehat!"



# Secret Garden



Jalan-jalan di taman bunga mempunyai keunikan sendiri. Saya senang duduk di kursi panjang sambil memperhatikan orang yang lalu lalang. Sebagian datang untuk bercengkrama bersama orang yang disayangi, melakukan senam, atau sibuk foto-foto. Namun, ada beberapa orang yang datang untuk melakukan hal negatif, seperti bertengkar, merusak tanaman, membuang sampah sembarangan, dan bahkan mencari pojokan yang sepi untuk bercinta.

Tubuh kita adalah *Secret Garden*. Kita diberi kebebasan untuk melakukan berbagai hal sesuai kehendak kita. Apakah kita akan memeliharanya dan menanam bunga indah di sana atau sebaliknya?

Tuhan memberikan *Secret Garden* ini gratis loh! Lalu, apakah kita sudah tahu cara mensyukurinya?

Saya mensyukuri *Secret Garden* dengan makan *real food* (makanan asli yang datang dari Bumi Pertiwi dan disinari Matahari) tanpa merek, tanpa olahan mesin, tanpa tanggal kedaluwarsa tahunan, tanpa pewarna buatan, tanpa pengawet. Saya memelihara *Secret Garden* dengan *hypnotherapy* agar pikiran saya tenang dan hati saya selalu damai.

*Come and join me! Enjoy your Secret Garden!*

# Secret Garden



## HYPNOTHERAPY

"Saya mensyukuri Secret Garden saya dengan makan real food. Tanpa gula, tanpa garam... Sangat gurih, sangat lezat... I love it."

...

### Bahan Kulit :

Kol ukuran besar direbus  
± 5 menit, angkat, lalu tiriskan.

### Bahan Isi :

Kol merah diiris halus  
Wortel lokal diparut kasar  
Daun selada hijau dirobek-robek  
Udang kupas direbus

### Bahan Saus :

|                      |         |
|----------------------|---------|
| Mangga indramayu     | 1 buah  |
| Kacang tanah sangrai | 3 sdm   |
| Cabe rawit           | 2 buah  |
| Bawang putih         | 3 siung |
| Tomat apel           | 2 buah  |
| Jahe                 | 2 cm    |
| Jeruk nipis          | seiris  |

### Cara Membuat :

1. Ambillah satu lembar daun kol, letakkan bahan isi di atasnya. Gulunglah seperti menggulung risoles.
2. Sajikan dengan saus.



# True Friend



Saya sering mengatakan, *"Ini bukan diet! ini masalah mengubah cara kita memandang kehidupan! Ini sebuah perjalanan spiritual!"*

Ketika kita berdoa sebelum makan, kita mengucapkan terima kasih kepada Tuhan untuk makanan yang baik ini. Padahal kalau mau jujur, makanan yang ada di depan kita tidak selalu makanan baik, ya kan?

Sadar atau tidak sadar, yang disuguhkan kepada diri kita sendiri bukan *real food*, tapi *fake food/junk food* yang justru berbahaya. Maksudnya palsu adalah makanan ini sudah kehilangan bentuk aslinya karena dicampur berbagai bahan kimia, disimpan lama, dan melalui proses olahan yang panjang.

Tapi jujur saja, kita biasanya tidak ambil pusing. Katanya yang penting makan dan perut kenyang. Padahal, kita seharusnya makan untuk memberi makan tubuh agar dia sehat. Kita makan untuk bertahan hidup, bukan merusak diri dengan perlahan.

Saya mengatakan ini sebuah perjalanan spiritual. Dengan penuh syukur, kita harus mengobrol dengan makanan kita dan menjadi sahabat satu sama lain untuk *feeding the body*. Jika tidak, ini diibaratkan bersahabat dengan teman yang palsu. Kelihatan indah padahal dia membahayakan diri kita. *So, find your true friend in real food. Not a fake one!*

# True Friend



350ml

**HYPNOTHERAPY**  
"I finally found my true friend:  
segelas jus sayur lezat dan segar  
untuk sebuah persahabatan  
yang indah."

...

## Bahan :

|                   |                    |
|-------------------|--------------------|
| Sawi hijau        | 10 lembar          |
| Timun             | 4 buah             |
| Nanas madu        | 1 buah             |
| Jeruk nipis kupas | $\frac{1}{2}$ buah |
| Jahe              | 1 cm               |

## Cara Membuat :

1. Cuci bersih semua bahan. Potonglah buah-buahan.
2. Masukkan semua bahan ke dalam *juicer*.



## Yes I Can (but I lie)



Memandangi Jenifer Lopez di televisi membuat saya merenung, tersenyum, dan menyadari kalau dia tidak menjadi seksi tanpa usaha keras. Dia pasti melakukan berbagai cara untuk bisa tampil semaksimal itu. Dia pasti berolahraga, mempunyai *personal trainer*, mengatur pola makan, bahkan berkorban banyak untuk bisa tampil seperti itu.

*Karena dia niat, makanya dia...*

Itu adalah hukum sebab-akibat. Tidak mungkin dia menjadi seksi dengan begitu saja. Saya tidak mengatakan kita harus seperti J-Lo. Tapi minimal sadar deh, semua hasil maksimal pasti datang dari niat dan komitmen yang ditempuh dengan usaha sungguh-sungguh. Saya sering mendengar orang yang mau hidup sehat dan diet mengatakan, "*Mau sih hidup sehat, TAPI aku pasti susah deh. Soalnya...*"

Banyak dari kita gagal diet karena salah bikin niat. Niat itu harus 100% yakin. Kata TAPI... adalah ciri *negative attitude*. Kata TAPI mengandung keraguan dan menghapus niat yang sudah diucapkan karena yang diingat pasti kalimat lanjutan setelah kata TAPI.

Anda mau mulai hidup sehat, katakanlah, "*Jika dia bisa, saya juga pasti bisa! Semua bermula dari niat dan keyakinan!*". Katakan, "*Yes, I can!*". Tidak ada alasan yang dibuat-buat dan kata TAPI!

# Yes I Can



300ml

**HYPNOTHERAPY**  
Jika dia bisa, saya juga pasti bisa!  
Semua bermula dari niat  
dan keyakinan.  
Katakan, "Yes I can!"

...

## Bahan :

|                             |                         |
|-----------------------------|-------------------------|
| Daun kenikir                | 10 lembar/<br>1 genggam |
| Apel malang                 | 5 buah                  |
| Timun                       | 3 buah                  |
| Jeruk nipis<br>dengan kulit | $\frac{1}{2}$ buah      |

## Cara Membuat :

1. Cuci bersih semua bahan, potonglah buah-buahan, lalu masukkan semua bahan ke dalam *juicer*.
2. Siap disajikan.



# Healer



Beberapa waktu yang lalu, keponakan dan menantu saya harus menjalani operasi gigi bungsu. Mereka harus mencabut empat gigi paling belakang pada rahang atas dan rahang bawah pada waktu yang bersamaan. Aduh... kebayang deh betapa tidak nyamannya!

Saya juga dulu mempunyai pengalaman yang sama. Karena tahu rasa sakitnya yang luar biasa, saya bertekad membantu mereka agar cepat pulih dengan membuatkan mereka 400 ml jus sayur dan buah untuk pagi dan sore hari. Tidak ketinggalan, ada es krim sehat dan superlezat andalan saya. Saya tahu rasa sakit pascaoperasi akan terasa ringan jika makan es krim.

Ini adalah es krim yang *real food*, tanpa pengawet, tanpa gula, tanpa pewarna, tapi rasanya... *Italian* banget! Tidak hanya meringankan sakit dan radang, es krim ini juga *healer*. Hal itu terbukti setelah makan es krim ini selama seminggu. Luka bekas cabut gigi sudah sembuh dan bisa melepaskan jahitan.

Sungguh *real food* ini luar biasa! *Banana strawberry ice cream, the real healer!*

# Healer



1 porsi

**HYPNOTHERAPY**  
"Es krim ini berlimpah nutrisi dan membantu regenerasi sel dengan sangat cepat. Saya jauh lebih sehat dan bahagia sambil menikmati es krim ini."

■ ■ ■

## Bahan :

|                          |         |
|--------------------------|---------|
| Pisang raja bulu beku    | 3 buah  |
| Stroberi beku            | 25 buah |
| Lemon<br>dengan kulitnya | 1 iris  |

## Cara Membuat :

1. Masukkan semua bahan ke dalam *blender* dan haluskan.
2. Siap dinikmati selagi beku.



# Simply Banana



Hampir setiap hari, saya mempunyai acara di luar rumah, baik untuk *shooting*, mengajar di kampus, bertemu klien, atau untuk sekedar *meeting* di kafe. Godaannya luar biasa, apa lagi kalau di kafe. Sejalan dengan waktu, saya belajar mengajak pikiran, perasaan, dan tubuh saya untuk hidup sehat. Kali ini, saya mempunyai trik baru untuk mendukung saya.

Pada suatu hari, saya sangat tergoda untuk mencoba bolu pisang di sebuah kedai kopi. Tidak seperti biasanya, sang pemilik keluar menemui saya dan menjelaskan bahwa bolu pisang ini adalah resep turun temurun keluarganya. Saya bertanya, "*Oh, ya? Apa saja bahannya dan bagaimana prosesnya?*"

Dia menjelaskan panjang lebar tentang bahan yang terdiri atas tepung super di kelasnya, gula terbaik, mentega terbaik yang menjadi andalan, kuning telur yang banyak sebagai pelembut, susu tanpa lemak terbaik, selai pisang yang sudah dibuat dengan racikan khusus, dan seterusnya. Pokoknya, hal itulah yang membuat bolu pisang ini spesial.

Saya tersenyum senang sekali karena dia baru saja mengingatkan saya bahwa semua bahan yang digunakan ternyata tidak ada yang *real food*. Semuanya sudah *fake*, olahan yang diolah lagi, dan diolah lagi. Lalu, ditaruh di lemari pajang dan jika saya mau dia akan menghangatkan lagi. Saya berterima kasih kepada pemilik kedai kopi itu sambil memilih untuk makan *cake* pisang buatan saya sendiri yang saya beri nama *Simply Banana*! Saya pikir, mengapa saya harus memakan sesuatu yang diproses begitu heboh dengan bahan yang begitu *fake* hanya untuk mendapatkan rasa pisang.

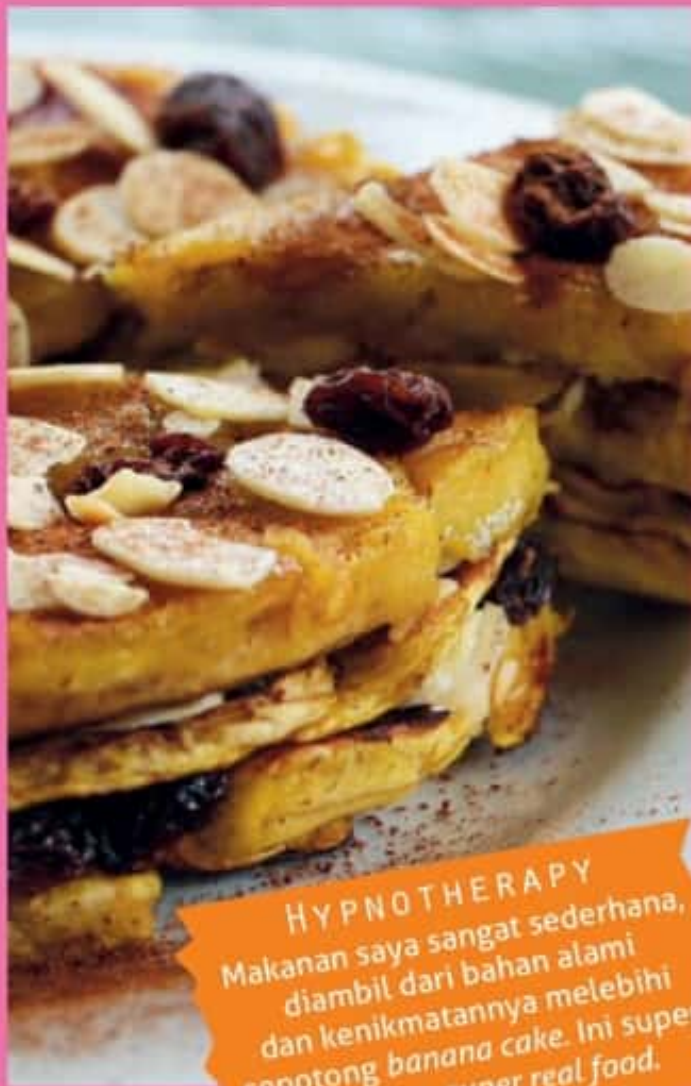
Sejak saat itu, jika saya ingin makan sesuatu yang di luar kebiasaan sehat, saya bertanya apa detail bahannya dan bagaimana prosesnya.



# Simply Banana



6 potong  
kecil



**HYPNOTHERAPY**  
Makanan saya sangat sederhana,  
diambil dari bahan alami  
dan kenikmatannya melebihi  
sepotong *banana cake*. Ini super  
sehat dan *super real food*.

## Bahan :

|                                             |            |
|---------------------------------------------|------------|
| Pisang uli tua                              | ½ sisir    |
| Pisang tanduk tua                           | 4 buah     |
| Bubuk kayu manis<br>dihaluskan sendiri      | secukupnya |
| Kacang <i>almond</i> diiris<br>sangrai/oven | secukupnya |
| Kismis                                      | secukupnya |
| Parutan kulit lemon                         | secukupnya |

## Cara Membuat :

1. Kupaslah pisang uli, belah dua, panggang di atas kompor menggunakan teflon sampai matang, sisihkan.
2. Kupaslah pisang tanduk, potonglah menjadi 3 bagian, dan masing-masing bagian dibagi 3, panggang di atas kompor menggunakan teflon sampai matang, sisihkan.
3. Letakkan cetakan kue kering pada piring besar yang memiliki permukaan rata.
4. Lapisan I : susunlah pisang uli di dalam cetakan kue kering, tekan-tekan lembut supaya rata, lalu taburkan *almond* kering, kismis, parutan kulit lemon, dan bubuk kayu manis.
5. Lapisan II : susunlah pisang tanduk di atas lapisan I, tekan-tekan lembut supaya rata, taburkan *almond* kering, kismis, parutan kulit lemon, dan bubuk kayu manis.
6. Ulangi susunan/lapisan I dan II sampai pisang habis.
7. Simpanlah di dalam kulkas kurang lebih 1-2 jam, lalu potong-potong. Siap disajikan.

## Alat Bantu :

Cetakan kue kering berbentuk lingkaran, diameter 12,5 cm.



# Summer Love



Dulu, saya tidak menyukai sayuran hijau. Bagi saya, sayuran hijau itu berbulu dan pahit. Sampai suatu hari, saya melihat seorang *chef* menyajikan sayuran hijau di dalam buah nanas kesukaan saya. Sambil menyuguhkan, dia bilang, "*This is summer love*". Saya pandangi sayur warna-warni yang disajikan indah di depan saya itu dengan kagum. Warna dan aromanya begitu menggoda. Ditambah lagi, dia memberi nama yang begitu indah untuk sayuran itu. Sejak saat itu, saya suka sekali makan *Summer Love*. Padahal, itu hanya sayur capcai yang sering saya beli di *Chinese restaurant*.

Lagi-lagi, saya mengingat ucapan Ayah, "*Semuanya ada di pikiran kita*." Saya ingat waktu masih SD, Ayah selalu bertanya apa yang ingin saya makan ketika demam. Kata beliau, kalau saya memakan makanan yang saya inginkan maka sakitnya pasti akan sembuh. Dan betul, saat dibawakan es krim yang saya minta, demam saya turun dalam lima menit. Lagi, beliau bilang, "*It is all in your mind*".

Ternyata, cara kita berpikir dan memandang sesuatu sangat berpengaruh kepada rasa dan sensasinya pada tubuh kita. Kalau kita sudah berpikir tidak suka, maka yang terjadi pasti tidak suka karena tubuh menuruti perintah pikiran kita. Kalau begitu untuk orang-orang yang tidak suka sayur, kita bisa belajar menyukai sayur dengan *Summer Love*.



# Summer Love



**HYPNOTHERAPY**  
"Saya menikmati nikmatnya taburan warna-warni Summer Love. Saya merasakan sensasi kenikmatan jatuh cinta di musim panas saat saya menikmati sayur ini. Saya bahagia, saya sehat, saya sudah menjadi langsing."

...

## Bumbu :

|                              |            |
|------------------------------|------------|
| Bawang putih dicincang kasar | 10 siung   |
| Bawang bombai diiris tebal   | ½ buah     |
| Jahe diiris kasar            | 1 cm       |
| Minyak kelapa                | 2 sdm      |
| Merica bubuk                 | secukupnya |

## Bahan :

|                                                |            |
|------------------------------------------------|------------|
| Wortel lokal                                   | 3 batang   |
| Nanas madu                                     | ½ buah     |
| Pokcay                                         | 15 lembar  |
| Kol                                            | ¼ buah     |
| Jamur merang                                   | 15 buah    |
| Jagung muda                                    | 5 buah     |
| Tomat                                          | 2 buah     |
| Air putih                                      | secukupnya |
| Cabe rawit iris kasar untuk taburan di atasnya |            |

## Cara Membuat :

1. Bersihkan sayur, potong-potong sesuai selera.
2. Panaskan minyak, masukkan bawang putih, bawang bombai, jahe, aduk-aduk, masak sampai setengah matang, tambahkan sedikit air putih, tunggu sampai mendidih, masukkan wortel, nanas, tomat, dan jagung muda, tunggu sesaat, lalu masukkan sisa sayuran, aduk-aduk, masak sampai matang.
3. Taburkan cabe rawit potong di atas sayuran.



# Trust



Seorang teman bertanya, "*Biasanya, orang yang berhasil menurunkan berat badan akan sulit mempertahankannya. Bagaimana cara menguncinya?*"

Bukankah setiap orang mempunyai potensi untuk mengalami hal ini? Hal yang sangat wajar terjadi. Kita sering kali tidak mempercayai kemampuan diri kita sendiri. Padahal, terbukti menjalankan pola hidup sehat dan mendapat bonus badan langsing itu berarti kita telah berhasil mengelola pikiran, perasaan, dan tubuh kita agar kompak. Ketiga unsur *think, talk, and act*-nya sudah selaras. Tapi, kita menyabotase keadaan ini. Kita tidak mempercayai diri kita sendiri bahwa kita mampu. Ketidakpercayaan inilah yang menjadi sugesti negatif untuk diri sendiri yang akhirnya mengantarkan kita pada kenaikan berat badan atau kembali ke pola hidup yang lama.

Ingat lagi, kita harus mempercayai diri kita sendiri, harus memberi penghargaan dengan melakukan perayaan-perayaan kecil (*celebration of life*). Kalau bukan kita yang menghargai diri kita sendiri, lalu siapa? Kalau bukan kita yang mulai mempercayai diri kita sendiri, lalu siapa lagi?

Itulah kehebatan pikiran kita. Dia begitu *powerful*. Jika kita mengarahkan dia kepada hal yang negatif, tubuh akan merespons dengan cepat, "*Siap dilaksanakan, Boss!*".

Jika pikiran kita sehebat itu, mengapa tidak digunakan untuk membangun kepercayaan bahwa kita mampu secara berkesinambungan menikmati gaya hidup sehat yang keren ini. Mengapa kita tidak mulai dengan mengatakan "*I trust myself for loving this green juice forever!*"

# Trust



350 ml

HYPNOTHERAPY  
"Sekarang dan selamanya, I trust myself. Saya selalu menyukai green juice ini. Saya butuh green juice ini. Saya mempercayai green juice sebagai teman yang bisa saya percaya!"

...

## Bahan :

|                   |           |
|-------------------|-----------|
| Pokcay            | 10 lembar |
| Apel malang       | 4 buah    |
| Jeruk nipis kupas | 1 buah    |
| Timun             | 3 buah    |
| Jahe              | 1 cm      |

## Cara Membuat :

1. Cuci bersih semua bahan, potong buah-buahan.
2. Masukkan semua bahan ke dalam *juicer*, siap disajikan.



# Freedom

Beberapa orangnya menjadi begitu frustrasi dengan kehidupan. Sepertinya, apa pun yang dilakukannya tidak berhasil. Dia merasa hidupnya digelayuti serangkaian kesialan. Dia merasa dilahirkan di sebuah penjara bernama 'kehidupan'. Dia terperangkap dan tidak bisa keluar.

*Why?*

Siapa sesungguhnya yang membuat dia terpenjara dan merasa menderita?

Apakah betul hidup hanya berisi serentetan penderitaan, keluhan, dan kesialan?

Apakah betul hanya dia saja yang merasakan hal seperti itu?

Jika mau eling dan jujur, sebenarnya disela-sela rentetan peristiwa buruk pasti terjadi peristiwa yang menyenangkan. Ya, walau mungkin porsi sedikit. Tapi karena kita hanya fokus mencatat peristiwa buruknya, akhirnya kesimpulan kita hanya dipenuhi dengan peristiwa buruk. Pikiran hanya dipenuhi usaha untuk melihat "*Apalagi nih peristiwa buruk yang akan menimpa diri kita?*". Dan parahnya ketika peristiwa buruk itu benar-benar datang, kita mencatatnya dengan dibesarkan hingga memenuhi halaman buku memori kita. Jadi yang kelihatan hanya peristiwa buruk saja. Padahal, peristiwa baik yang terjadi juga banyak, kan?

Orang berpikir saya melakukan diet dan pola hidup sehat ini dengan mulus. Tanpa ada peristiwa naik turun, tanpa ada peristiwa buruk. "*Siapa bilang? Hahaha...*"

Saya juga mengalami *up and down*, tapi yang saya catat di memori saya HANYA PERISTIWA BAIK DAN KEBERHASILAN saja. Saya mau bermaklum dan berbaik hati pada diri sendiri. Saya *cheating* jika saya ingin *cheating*. Jadi, saya tidak punya *cheating day*, hanya *cheating moment* (hanya sebentar), lalu kembali kepada kebiasaan baik saya lagi.

Saya tidak mau memberi catatan besar untuk kegagalan saya, tapi saya memberi HURUF BESAR untuk setiap KEBERHASILAN SAYA. Saya juga pantang mengeluh dan menyalahkan orang lain atau situasi lain untuk keberhasilan diet saya. Saya mengatakan, "*Saya bertanggung jawab atas kehidupan dan perilaku saya sendiri.*"

Nah dengan begini, diet saya bebas dari rasa putus asa dan rasa takut. Saya menyebutnya *freedom* dari rasa terbebani oleh kebiasaan sehat yang baik. Saya selalu didominasi rasa bahagia dan bebas merdeka. Tidak ada catatan buruk. *I did my best already!*



# Freedom



350 ml

HYPNOTHERAPY  
"Saya membubuhkan semua catatan baik. Mencatat hanya yang terbaik dan saya menghargai upaya saya sendiri"

...

## Bahan :

|                             |            |
|-----------------------------|------------|
| Pisang tanduk tua           | 2 buah     |
| Santan segar<br>agak kental | secukupnya |

## Cara Membuat :

1. Potonglah pisang tanduk menjadi 3 bagian dan kukus sampai matang.
2. Kupaslah pisang, lalu haluskan pisang dengan menggunakan *blender*.
3. Tuangkan pisang yang telah dihaluskan ke gelas saji dan beri santan sesuai selera.
4. Disajikan dingin lebih enak.



# Sweet Memory



Jajanan pasar untuk sebagian orang mungkin tidak istimewa. Tapi buat saya, ini super istimewa. Pasalnya waktu masih kecil di Bali, saya senang ikut Mama belanja ke pasar di pagi buta. Jalan kaki sambil mengobrol. Sesampai di pasar, perut sudah lapar dan siap diisi dengan berbagai jajanan tradisional. Saya selalu mengawali acara jajan dengan kue kesukaan. Namanya Pisang Rai, pisang kukus dibalut tepung beras ditaburi kelapa dan gula merah. Setelah pindah ke Jakarta, saya sering minta Mama membuatkan Pisang Rai. Saya minta dibuatkan makanan itu demi untuk sebuah kenangan indah.

Bukankan Anda juga sering mengalami hal yang sama? Menghubungkan makanan dengan sebuah kenangan indah. Kalau pergi ke Bandung harus makan batagor, kalau ke Jogja harus makan gudeg, kalau ke Makassar harus makan coto. Makanan begitu melekat dengan kenangan. Jadi, makan dan kenikmatannya itu ternyata hanya sebuah ilusi di kepala kita. Sebuah kenangan akan menarik kita untuk makan sesuatu, padahal kita tidak membutuhkannya. Ilusi juga bisa memanipulasi otak kita untuk mengakui bahwa yang kita makan sekarang sama rasanya dengan yang kita makan waktu kecil dulu. Padahal, segala sesuatunya tak ada yang sama lagi.

Nah, jika kita bisa membuat sebuah kenangan indah, bisakah kita menciptakan sebuah kenangan baru yang lebih sehat untuk pikiran, tubuh, dan perasaan kita?

Misalnya, kalau pergi ke suatu tempat selalu bertanya apa menu jus segarnya? Lalu, menjadikannya sebuah penanda dan kenangan pada suatu tempat yang berkesan. Misalnya, jika pergi ke Bandung, saya mencari jus kacang panjang. Wah... sangat istimewa.

# Sweet Memory



500ml

## HYPNOTHERAPY

Saya manusia baru. Saya mempunyai kisah baru dan memori baru tentang bagaimana menikmati kehidupan. Saya menciptakan memori baru tentang makanan favorit saya. Saya yang memutuskan bahwa pisang ini superlezat!

...

## Bahan :

|                            |           |
|----------------------------|-----------|
| Kacang panjang             | 5 batang  |
| Pokcay                     | 10 lembar |
| Jeruk nipis<br>tanpa kulit | 1 buah    |
| Jahe                       | ½ cm      |
| Air kelapa hijau           | 2 gelas   |

## Cara Membuat :

1. Cuci bersih semua bahan, potong potong supaya lebih mudah saat di-blender.
2. Saring, lalu siap disajikan.



# Easy



Banyak yang berpikir bahwa diet yang saya jalani ini dilakukan dengan instan. Mereka berpikir saya memulai diet dengan langsung mengubah pola makan saya dan pola hidup saya. Lalu dalam sekejap, berat badan saya turun sebanyak 70 kg. Ada yang berpikir, saya langsung menahan lapar dan tidak makan apa-apa selain jus.

Kenyataannya, tidak demikian. Berat badan yang kita tumpuk bertahun-tahun, bahkan ada yang puluhan tahun, tidak bisa tergerus hanya dalam beberapa hari. Jika kita paksa, tubuh pasti berteriak. Dan, kita harus mampu mendengar teriakan itu.

*Do it slowly, take it easy!*

Bulan Januari 2016, saya ingat saat mengawali diet dan membentuk pola hidup sehat ini, saya harus *shooting* film Surga di Telapak Kaki Ibu yang berlokasi di Batu Sangkar, Sumatera Barat. Bayangkan! Lokasi *shooting*-nya berkabut karena dingin, sering hujan, dan ada aneka masakan lezat yang hadir di setiap sudut desa. Bahkan, produser juga memberi kami makanan padang tiga kali sehari, ditambah berbagai gorengan dan makanan hangat. Tapi hebatnya, saya juga tidak menyangka kalau berat badan saya malah turun 5 kg selama 10 hari di Batu Sangkar.

Mengapa demikian? Karena saya melatih diri hanya makan lauk nasi padang ditemani buah dan sayur mentah yang saya beli di pasar tradisional dekat lokasi *shooting*. Saya tetap makan banyak, makan kenyang, tapi saya memilih yang perlu saya makan saja. Saya makan kenyang, tapi saya memilih yang paling banyak mengandung *real food*, paling dekat dengan bentuk aslinya tanpa banyak olahan.

Artinya, saya makan masakan padang, tapi saya hanya makan ikan bakar, ayam bakar, sambal hijau, daun singkong rebus, timun, dan telur rebusnya. Bumbu dan sambal padangnya masih saya makan sedikit buat menemani lalapan. Ikan bakar yang saya beli di lapau (warung makan di tepi sawah) dekat lokasi *shooting* adalah makanan favorit saya. Saya makan tiga sampai lima ikan bakar ukuran kecil sambil menikmati lalapan yang saya bawa sendiri. Saya menciptakan suasana untuk ritual makan. Saya tidak mau asal makan, waktu itu saya hanya berpikir saya harus makan sehat supaya selama *shooting* saya tetap *fit*.

Sepulang dari Padang, menu ikan bakar menjadi andalan saya. Saya pun bereksperimen membuat ikan bakar tanpa minyak dan bumbu berlebihan. *Aha!* Ternyata, rasanya sama lezatnya seperti ikan bakar yang saya makan di lapau tepi sawah di Batu Sangkar.

Mau coba?





3 porsi



**HYPNOTHERAPY**  
 "Saya bersyukur, alam memberi keberlimpahan. Semoga saya selalu termasuk golongan orang-orang yang pandai bersyukur dan bersyukur kehidupan. Saya menikmati keberlimpahan dengan hanya makan *real food*."

## Bahan :

|                              |            |
|------------------------------|------------|
| Ikan bawal                   | 3 ekor     |
| Jeruk nipis                  | 1 buah     |
| Daun salam                   | secukupnya |
| Daun kemangi                 | secukupnya |
| Daun pisang untuk membungkus |            |

## Bahan :

|                            |          |
|----------------------------|----------|
| Bawang putih               | 10 siung |
| Kunyit dipanggang sebentar | 5 cm     |
| Jahe                       | 3 cm     |
| Kemiri                     | 11 butir |
| Merica                     | 7 butir  |

## Bahan :

|                              |            |
|------------------------------|------------|
| Cabe merah besar             | 10 buah    |
| Cabe rawit                   | 3 buah     |
| Bawang putih ukuran sedang   | 2 siung    |
| Rumput laut dihaluskan kasar | secukupnya |

## Cara Membuat :

1. Haluskan semua bahan bumbu menggunakan blender atau ulekan, sisihkan.
2. Cucilah ikan sampai bersih, buang bagian perut dan insangnya, tetesi dengan perasan jeruk nipis, diamkan kurang lebih 15 menit.
3. Rendam kembali ikan dengan bumbu yang telah dihaluskan kurang lebih 1-3 jam, simpan di dalam kulkas.
4. Bungkus ikan dengan daun pisang, tambahkan daun kemangi dan daun salam, lalu panggang di atas teflon dengan api kecil kurang lebih 30 menit untuk setiap sisi.
5. Panggang semua cabe di atas teflon bersebelah-sebelah dengan ikan, sambil dibolak-balik supaya tidak gosong.
6. Ulek cabe merah besar, cabe rawit, bawang putih mentah sampai halus sesuai selera.
7. Tambahkan rumput laut yang telah dihaluskan pada saat hendak disajikan.



# Honesty



Saya paling suka makan bubur kacang hijau lengkap dengan ketan hitam dan santan. Saya dulu sering membeli di abang-abang di pinggir jalan. Saya menganggap itu adalah makanan sehat. Inilah akibatnya jika dari kecil tidak pernah masuk dapur. Saya tidak tahu kalau bubur kacang hijau itu diisi gula yang cukup banyak. Belum lagi, ketan hitamnya diberi gula juga, lalu dimasak dan dibiarkan di atas kompor supaya tetap panas selama berjam-jam. Sebenarnya, kacang hijau, ketan hitam, dan santan adalah *real food*, tetapi setelah diisi gula, garam, dan dihangatkan berjam-jam, itu tidak lagi menjadi *real*.

Di dapur ternyata memang terdapat kejujuran. *Honesty*... Senang rasanya ketika saya berhasil menemukan kejujuran dan kenyataan dari kandungan makanan yang saya akan santap. Saya menemukan resep bubur kacang hijau yang tidak akan menjadi 'gudang' gula. Bukan lemak yang membuat tubuh gendut, tapi gula yang menjadi biang keladinya.

Menyadari hal ini, saya terpaksa berhenti membeli bubur kacang hijau dari abang langganan. Tapi, saya sering kangen makan bubur kacang hijau. Sampai pada suatu hari, saya nekat bikin percobaan dan berhasil!

Ini adalah resep bubur kacang hijau tanpa gula, tidak diolah berulang-ulang, dan rasanya sama seperti bubur kacang hijau buatan Mama atau yang dijual abang-abang pinggir jalan itu. Yang pasti ini lebih bersih dan lebih sehat. *This is honesty from my kitchen*, jus kacang hijau.

# Honesty



250 ml

**HYPNOTHERAPY**  
"Saya berani mencari fakta dan kejujuran dari setiap bahan baku makanan yang saya makan. Saya bertanggung jawab terhadap apa yang saya masukkan ke dalam tubuh."

...

## Bahan :

|                                                     |         |
|-----------------------------------------------------|---------|
| Kacang hijau direbus setengah matang, buang airnya. | 3 sdm   |
| Jahe                                                | 2 cm    |
| Nanas madu                                          | 1 buah  |
| Jeruk peras                                         | 10 buah |

## Cara Membuat :

1. Masukkan semua bahan ke dalam *blender* dan haluskan.
2. Masukkan ke dalam gelas dan siap untuk disajikan.



# Cheating Hour



Ada beberapa teman di Instagram @hughes.dewi yang menanyakan apakah saya mempunyai *cheating day*. Berapa kali dalam seminggu? Apa yang dimakan kalau *cheating*?

Dulu, saya terpancing dengan pertanyaan seperti ini. Tetapi sekarang, saya akan menjawab dengan lebih *mindful* (berhati-hati). Saya tidak mau menjerumuskan teman-teman yang sudah berkomitmen untuk hidup sehat dengan iming-iming *cheating day*.

Dulu, saya memanjakan diri dengan makan sesuatu yang saya inginkan di luar kebiasaan hidup sehat. Itu yang saya sebut *cheating day*. Saya memang merasa senang dan puas saat sedang menyantap makanan tersebut, tapi sesudahnya... Jujur saja, saya menjadi agak sulit untuk kembali ke pola hidup sehat dengan murni. Malah kadang keenakan *cheating* dan mulai mencari alasan dan pembenaran.

Jika kita lihat, kunci keberhasilan #DietKenyang adalah penanaman pola hidup sehat. Ibarat menanam pohon yang hari ini diberi pupuk dan air segar, lalu beberapa hari kemudian disiram cuka dan racun. Apakah mungkin tanaman itu akan terbiasa tumbuh sehat? Mana yang lebih baik? Menyisihkan satu hari khusus untuk disiram racun atau memberi pupuk dengan makanan baik secara konsisten setiap hari.

Saya senang dengan perjalanan waktu dan pendewasaan diri. Saya menemukan cara baru untuk menyiasati *cheating day*. Saya makan makanan berbumbu dan garam saat *cheating*. Dan, itu bukan *cheating day*, tapi cukup *cheating hour* saja. Saat *cheating*, saya tetap tidak makan gula dan gorengan. Jadi, *cheating* bukan berarti kalap, lepas, bebas merusak pola dan niat hidup sehat yang sudah dipupuk. *Cheating* bisa berarti boleh memakan satu atau dua hal yang masih masuk akal.

Ini hanya masalah penamaan saja supaya hati kita senang. Jadi meskipun *cheating*, kita tetap bebas dari rasa salah, bebas dari ancaman sakit, dan berat badan tetap stabil. *Just be mindful*, kita kan sudah niat hidup sehat.

Untuk apa, kita berpikir untuk *cheating*? Jangan sampai karena nila setitik, rusak susu sebelanga.



# Cheating



500 ml

## HYPNOTHERAPY

"Saya sudah belajar tenang, santai, dan toleran. Saya belajar untuk lebih fokus pada keadaan saya saat ini. Menikmati dan mensyukuri yang terjadi pada detik ini."

## Bahan :

|                         |          |
|-------------------------|----------|
| Daun poh-pohan          | 1 ½ ikat |
| Daun kemangi            | 1 ikat   |
| Jeruk nipis tanpa kulit | 1 ½ buah |
| Belimbing               | 4 buah   |

## Cara Membuat :

1. Cuci bersih semua bahan, potong buah-buahan, masukkan ke dalam *juicer*.
2. Siap disajikan.



# Miracle



Saya mempunyai seorang teman yang sangat telaten mengurus mobilnya. Setiap pagi, dia pasti sudah sibuk mencuci mobilnya, bahkan dengan telaten dia membersihkan juga bagian dalam mobilnya dengan *vacuum cleaner*. Saya bertanya mengapa dia harus membersihkan mobilnya setiap hari, padahal kelihatannya tidak terlalu kotor. Dia bilang supaya mobilnya awet. Saya perhatikan setiap pagi dia memanaskan mesin mobil dan menjelaskan kepada saya bahwa sebelum mobil dibawa lari kencang harus dipanaskan dulu supaya mesin tidak cepat jebol. Hmmm, menarik ya!

Teman saya ini sangat sayang pada mobilnya, tapi tidak pada dirinya sendiri. Saat dia makan sembarangan dan tidak berolahraga, saya bertanya,

*"Kok kamu tidak merawat tubuhmu seperti kamu merawat mobilmu? Kan enak kalau tubuh juga awet dan sehat."*

Dengan santai dia bilang, *"Yaaah, masak gue disamain sama mobil?!"*

Dulu, saya juga berpikir begitu. Akibatnya, saya seperti mobil tua yang susah berjalan di usia muda. Sedikit lagi, masuk rongsokan besi tua. Untung saya segera menyadari bahwa tubuh kita adalah mesin superajaib. Sebuah *miracle* yang terdiri atas miliaran sel dan berbagai organ yang berkolaborasi sedemikian rupa sehingga bisa menjadi sesuatu yang hidup. Sayangnya, kita sering memperlakukan 'mesin ajaib' ini dengan seenaknya karena kita mendapatkannya secara gratis dari Tuhan. Tidak seperti mobil, kita harus membeli bahkan kadang harus kredit dan pontang-panting membayar cicilan. Untuk mobil, kita mau memanaskan mesin demi keawetan mesin, sedangkan untuk diri sendiri kita malas berolahraga dengan berbagai alasan. Padahal dengan sedikit olahraga, akan sangat membantu menjaga keseimbangan koordinasi organ tubuh. Uniknya, memelihara kesehatan tubuh tak perlu pergi ke bengkel dan bayar mahal. Cukup dengan makan *real food* dan jus. Lalu, rasakan sebuah *miracle*.



# Miracle



500 ml

**HYPNOTHERAPY**  
"Tubuh saya lebih dari sekadar tubuh. Ini adalah mesin keajaiban yang sangat berharga. Sekarang, saya merawatnya dengan hormat dan kasih sayang."

...

## Bahan :

|                               |         |
|-------------------------------|---------|
| Daun katuk                    | 2 ikat  |
| Nanas madu                    | 1 buah  |
| Jahe                          | 2 cm    |
| Jeruk lemon lokal tanpa kulit | 1 buah  |
| Air kelapa hijau              | 2 gelas |

## Cara Membuat :

1. Cuci bersih semua bahan, potong buah-buahan.
2. Masukkan semua bahan ke dalam blender, saring.
3. Siap disajikan.



# Beyond



Saya sering mendapat pertanyaan, baik melalui Facebook, YouTube dewihughes hypnotherapy, atau melalui Instagram @hughes.dewi seputar olahraga yang perlu dilakukan agar badannya sehat dan mendapat bonus langsing hingga turun lebih dari 70kg.

Saya sedikit bingung karena sebenarnya saya tidak melakukan olahraga berat. Dengan kesibukan saya dan kemacetan jalan di Jakarta, sulit bagi saya untuk mengatur waktu pergi ke *gym* atau olahraga khusus. Saya hanya melakukan olahraga supersederhana ala kadarnya dan hanya kalau sempat, yaitu jalan santai. Dua hari sekali, atau kalau kebetulan punya waktu lebih, saya jalan selama 30 menit sampai satu jam. Jika cuaca cerah saya jalan kaki ke kampus tempat saya mengajar yang jaraknya sekitar 1 km dari kediaman saya. Kalau di luar sedang turun hujan, saya masuk ke mal dan jalan memutar mal beberapa kali.

Dulu, saya menganggap olahraga ini tidak berpengaruh. Namun belakangan karena banyak yang tanya saya jadi berpikir, benar juga ya, ternyata jalan santai, walaupun hanya satu jam sangat berpengaruh bagi kesehatan saya. Olahraga murah meriah ini sudah jadi olahraga andalan saya sejak lama. Dan baru sekarang, saya menyadari bahwa olahraga jalan kaki ini *BEYOND* olahraga, artinya lebih dari sekadar olahraga.

Bagi saya, olahraga bukan untuk bergerak dan membakar kalori saja. Jalan keliling sambil menikmati pemandangan dan suasana sekitar membuat saya *happy*, dan segar, dan kreatif. Saat jalan, saya sering juga ketemu teman baru. Ini juga bikin *happy*. *Beyond that*, jalan kaki ternyata memang jadi kebutuhan makhluk hidup, terutama mamalia untuk mempermudah proses pencernaan makanan. Saya teringat seorang teman yang sangat menggemari olahraga berkuda dan memelihara kuda mengatakan dia harus menunggang kudanya keliling *ranch* minimal 1 jam supaya pencernaan kuda baik. Jika sehabis makan tidak diajak jalan santai atau lari, kuda akan mengalami kram perut dan mengakibatkan kematian.

Saya juga merasa demikian. Setiap habis jalan santai, proses pembuangan menjadi lancar. Lebih jauh lagi, saya menjadi lebih *fit* dan bahagia dengan jalan. Karena olahraga, ada beberapa hormon penting untuk mengatur emosi dan *mood* yang dihasilkan oleh tubuh. Nah, kalau dengan jalan santai berat badan menjadi turun, itu sih bonus lah!



# Beyond



300 ml

**HYPNOTHERAPY**  
"Sehabis jalan santai, saya minum jus Beyond sambil menyadari bahwa olahraga itu lebih dari sekadar menggerakkan tubuh dan membakar kalori."

...

## Bahan :

|                   |           |
|-------------------|-----------|
| Sawi putih        | 10 lembar |
| Timun             | 3 buah    |
| Jeruk lemon lokal | 1 ½ buah  |

## Cara Membuat :

1. Cuci bersih semua bahan, potong buah-buahan.
2. Masukkan ke dalam *juicer*, siap disajikan.



# Dewi Hughes

Saya dikenal sebagai presenter televisi dan *trainer public speaking* sejak tahun 2000 dan menekuni dunia *hypnotherapy* sejak tahun 2010. Ini adalah buku saya yang ketiga bersama Gramedia. Biasanya, saya menulis buku tentang *public speaking*. Tahun lalu, saya menulis tentang pengelolaan pikiran dengan *color hypnotherapy*. Atas dorongan teman-teman di seluruh Indonesia dan mancanegara melalui Instagram @hughes.dewi dan vlog dewihugheshypnotherapy, akhirnya saya berhasil menulis buku #DietKenyang dengan *Cooking Hypnotherapy*. Terima kasih teman-teman semua, saya senang bisa saling berbagi.

Terima kasih untuk kepercayaan yang telah diberikan kepada saya untuk menjadi *hypnotherapist* sekaligus instruktur ilmu *hypnotherapy* pada *workshop* yang saya selenggarakan setiap dua bulan dengan menghubungi informasi 0816-1941-290.

Ucapan terima kasih juga untuk para sahabat dari Grasindo. Setiap buku yang saya buat selalu mendapat dukungan penuh dari Mas Aryobimo Nusantara dan Mbak Yai Dewinta Murni. Kali ini, jadi tambah seru karena ada Mbak Cindy Kus Untari yang telaten, Mbak Amanda P. yang mendesain, dan Mbak Gabriella Jessica.

Teman-teman, penting untuk diingat ini bukan hanya masalah makan. Ini bukan hanya sebuah diet untuk tubuh, tak kalah penting, pikiran kita juga harus perlu diberi nutrisi dan dikuatkan dengan ilmu *hypnotherapy*. Diet menjadi jauh lebih ringan dan sangat mudah ketika pikiran kita sudah mampu kita kelola dengan ilmu *hypnotherapy* ini.

Banyak permasalahan dalam kehidupan yang memicu kita untuk lari kepada kenikmatan makanan dan mengakibatkan kita menderita obesitas. Saya sudah membuktikan keterampilan menanamkan sugesti melalui *hypnotherapy* dan berhasil memberi '*big change to my life*'. Mengubah dengan cara yang ringan dan menyenangkan. Dalam sekejap, saya menjadi begitu sehat dan bahagia. Langsing itu bonus!

Jadilah, *hypnotherapist* untuk diri Anda sendiri dan untuk orang yang Anda sayangi dengan mengikuti *workshop basic hypnotherapy* (bersertifikat dari IBH: *Indonesia Board of Hypnotherapy*) dengan bonus *slimming hypnosis*. Hanya dalam satu hari, Anda akan mendapat sebuah ilmu baru yang akan mengubah begitu banyak hal dalam hidup Anda.

*May all be happy and well.*



# Shaina Bareno

Adalah keponakan saya yang berusia 18 tahun. Ia menghabiskan 90% pendidikannya di jalur dunia maya. Shaina berhasil menyelesaikan pendidikan di *Institute online marketing Asian Brain* pada usia 13 tahun. Pada usia 15 tahun, ia sudah menulis dan mendesain sendiri buku pertamanya yang berjudul *9 Kupu-Kupu*.

Shaina baru saja menyelesaikan pendidikan *Homeschooling online*-nya (e-Hugheschooling). Saat ini, ia menempuh perkuliahan *online* di Universitas Terbuka Indonesia dan pada saat bersamaan, ia mengambil kelas *online* terbuka mengenai *Contract Law* yang dibawakan oleh Prof. Charles Fried melalui *HarvardX*.

Menekuni desain grafis dan fotografi sejak usia 10 tahun memudahkan langkah Shaina untuk menikmati kariernya sebagai Produser Vlog YouTube Dewi Hughes Hypnotherapy yang berhasil meraih perhatian publik, baik di Indonesia maupun di mancanegara.

Seluruh foto dari buku resep *#DietKenyang* dengan *Cooking Hypnotherapy* adalah buah karya Shaina Bareno.

Terima kasih ya, Dek Shaina. Sudah menjadikan hidup Mama begitu berwarna dan indah. *You are My Little Lotus...*

Love,  
Dewi Hughes (Mama i)





Dewi Hughes





# #DietKenyang

DENGAN  
COOKING HYPNOTHERAPY

Untuk kesekian kalinya dalam setahun, saya harus disuntik *pain killer* oleh dokter karena sakit pinggang yang membuat saya hampir lumpuh. Setelah disuntik, saya biasanya melenggang ringan keluar dari ruang praktik dokter sambil tersenyum lebar. Tapi kali ini, hal itu tidak terjadi! Saya tidak merasakan perubahan sama sekali, padahal obat yang harus diminum sudah ditambah.

Lalu, dari mana saya harus memulai?

**#DietKenyang dengan Cooking Hypnotherapy** ini bukan hanya membahas masalah makan. Ini bukan hanya sebuah diet untuk tubuh. Tak kalah penting, pikiran juga harus diberi nutrisi dan dikuatkan dengan ilmu *hypnotherapy*. Diet menjadi jauh lebih ringan dan mudah ketika kita sudah mampu mengelola pikiran.

Saya sudah membuktikan keterampilan menanamkan sugesti melalui *hypnotherapy* dan telah berhasil memberi '*big change to my life*'. Mengubah dengan cara yang ringan dan menyenangkan. Dalam sekejap, saya menjadi sehat dan bahagia. Langsing itu... bonus!



Diet & Health



9 786023 758708



PT Gramedia Widiasarana Indonesia  
Kompas Gramedia Building  
Jl. Palmerah Barat No. 33-37, Jakarta 10270  
Telp. (021) 5365 0110, 5365 0111 ext. 3300-3305  
Fax: (021) 53698098  
[www.grasindo.id](http://www.grasindo.id)  
Twitter: [grasindo\\_id](https://twitter.com/grasindo_id)  
Facebook: [Grasindo Publisher](https://facebook.com/GrasindoPublisher)