

### Calories for women according to height and weight

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


### Calories for man according to height and weight

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

### Diet Plan 1500 kcal

Diet Plan 03	Calories
<b>Breakfast:</b> 1 tbsp peanut butter + 2 brown bread slice + 1 banana.	363
<b>Mid morning</b> 1 glass peach juice.	120
<b>Lunch:</b> 1 bowl chicken soup + 1 cucumber + 1 cup red beans.	465
<b>Tea time:</b> 1 glass lemonade (without sugar) + 1 apple.	93
<b>Dinner:</b> 2 egg whites boiled + 2 brown bread slices + 1 cup apple juice.	295
<b>Bed time:</b> 1 cup skimmed milk + 2 dates + 2 Almonds.	164
<b>Total Calories:</b>	1500
<b>Instructions for Setpoint Diet Use:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mix 1 sachet of Setpoint Diet in 1 glass of water, stir constantly while mixing.</li> <li>• For better results drink instantly after mixing.</li> <li>• Take Setpoint Diet 1and ½ hours before meal and drink 2 glass of water after it.</li> </ul>	

### Diet Plan 2000 kcal

Diet Plan 02	Calories
<b>Breakfast:</b> 1 cup skimmed yogurt + 1 chappati.	294
<b>Mid Morning:</b> 1 cup apple juice + 2 egg whites	147
<b>Lunch:</b> 1 grilled chicken piece + 2 brown bread slice + 1and ½ cucumber.	452
<b>Tea time:</b> 1 cup coffee without sugar + 1 club sandwich.	223
<b>Dinner:</b> 2 chicken kebab + 1 chappati + 2 dates.	679
<b>Bedtime:</b> 1 cup skimmed milk + 7 almonds + 1 apple.	205
<b>Total Calories:</b>	2000
<b>Instructions for Setpoint Diet Use:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mix 1 sachet of Setpoint Diet in 1 glass of water, stir constantly while mixing.</li> <li>• For better results drink instantly after mixing.</li> <li>• Take Setpoint Diet 1and ½ hours before meal and drink 2 glass of water after it.</li> </ul>	
Nutritional Supplement Not for treatment of any disease تیزوٹیشن ڈیٹ یہ پراڈکٹ کسی بیماری کے علاج کے لیے نہیں ہے۔ Manufactured by  Hi-Nutrition 9.5 km, Sheikhupura Road, Lahore-Pakistan	



**the Setpoint Diet®**  
**Low Calorie High Fibre Nutritional Supplement**

Glucomannan Fibre & Garcinia Cambogia

**NATURAL WAY TO LOSE WEIGHT EFFECTIVELY & KEEP IT OFF FOREVER**



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

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

**Constipation**

**Body weight:**  
 Body weight should be according to height and age.

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

**Side Effects:**  
 Garcinia Cambogia and Glucomannan fiber extract is safe in required dose.

**Special Precautions:**  
 Pregnancy and breast feeding women should avoid it.

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

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

### Squats

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

### Skaters / Leaps

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

### Bridge

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

### Bird Dog

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

### Plank Crawl

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

### Low Calorie High Fibre Nutritional Supplement



### ہدایات:

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

### سیٹ پوائنٹ ڈائٹ

Garcinia Cambogia ایک بزنڈو کے سائز کا پھل بیرنگ پلانٹ افریقہ، ایشیا اور اراٹیا میں اگتا ہے۔ Konjac Glucomannan پلانٹ کی جڑ چینی سے بنی ہے۔ موٹاپا اپنے ساتھ کئی بیماریوں کو جنم دیتا ہے۔ ان میں دل کے امراض، شوگر، جوڑوں کا درد، کینسر، جگر کے امراض، کمزوری، تھکاوٹ، ہر نبی جیسے امراض شامل ہیں۔ جسم کا وزن قدر عمر کے مطابق ہونا چاہیے۔

خوراک

جسم کا وزن قدر عمر کے مطابق رکھنے کے لیے

Garcinia Cambogia 1000mg/day اور Glucomannan 1.5-3g /day لینا محفوظ ہے۔

سیٹ پوائنٹ ڈائٹ کا ایک سائے 500mg Garcinia Cambogia اور Glucomannan 1.5g تک دیتا ہے۔

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

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

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

کیلوریز	مقدار	1	دوپہر کا کھانا رات کا کھانا	کیلوریز	مقدار	1	ناشتہ
100	ایک عدد	چینی چوٹی	دوپہر کا کھانا رات کا کھانا	150	ایک کپ	کدو	کدو
150	1/2 کپ	تازہ بزملا	تازہ بزملا	60	ایک عدد	میدیم	میدیم
25	ایک چوٹی پلیٹ	سبز چائے کا چوبہ	سبز چائے کا چوبہ	15	ایک عدد	میدیم	میدیم
0	ایک کپ	سبز چائے کا چوبہ	سبز چائے کا چوبہ	30	ایک کپ	میدیم	میدیم
275		نول	نول	255		نول	نول
کیلوریز	مقدار	2	دوپہر کا کھانا رات کا کھانا	کیلوریز	مقدار	2	ناشتہ
225	ایک میڈیم پلیٹ	چاول	چاول	130	دو سائے	سلا	سلا
100	1/2 کپ	دسی سادہ	دسی سادہ	95	ایک عدد	فرائی	فرائی
65	1/2 کپ	تازہ بزملا	تازہ بزملا	30	ایک کپ	چائے	چائے
25	ایک چوٹی پلیٹ	سبز چائے کا چوبہ	سبز چائے کا چوبہ				
0	ایک کپ	سبز چائے کا چوبہ	سبز چائے کا چوبہ				
315		نول	نول	255		نول	نول
کیلوریز	مقدار	3	دوپہر کا کھانا رات کا کھانا	کیلوریز	مقدار	3	ناشتہ
185	ایک میڈیم پلیٹ	آبلے ہوئے چاول	آبلے ہوئے چاول	130	دو سائے	سلا	سلا
100	1/2 کپ	دال	دال	100	ایک کپ	میدیم	میدیم
65	1/2 کپ	تازہ بزملا	تازہ بزملا	30	ایک کپ	چائے	چائے
25	ایک چوٹی پلیٹ	سبز چائے کا چوبہ	سبز چائے کا چوبہ				
0	ایک کپ	سبز چائے کا چوبہ	سبز چائے کا چوبہ				
275		نول	نول	260		نول	نول

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