

T6388 全新生活™ 日誌使用說明與訂正說明

感謝大家對於全新生活™ 曼妙人生計畫的熱烈支持，為了讓夥伴可以更如何正確了解全新生活™ 日誌(T6388)的使用方式，特別商請全新生活™ 業務及訓練發展顧問楊筑雅博士提供以下全新生活™ 日誌的使用說明及同時針對印刷誤植處進行訂正說明。

研究顯示，想維持健康體重的人只要記下飲食種類與熱量，持之以恆，成果便能加倍。請善加利用全新生活™ 日誌的支援，幫助您與您的優惠顧客，輕鬆邁向窈窕健康身材的目標。

一、全新生活™ 日誌使用說明：

1. 請紀錄今天是您參與全新生活的第幾週，第幾天。月份、日期及星期。
2. 請紀錄昨晚睡覺時間及今早起床時間，分別是幾點。並計算睡眠時間共多少小時。
3. 請紀錄今天吃東西的時間與吃下的食物名稱、份量。別忘了，在排毒週時，早上要喝一杯溫檸檬水。
4. 請檢視今天蔬菜份量吃多少份、吃了幾種的蔬菜、吃了幾份的蛋白質、幾茶匙的好脂肪，幾份的水果。提醒您，在排毒週時，水果的份量為 3 份。非排毒週時，水果的份量為 2 份。
5. 請紀錄今天喝下的水量，包含溫檸檬水、白開水、花草茶、湯、營養補充品等。
6. 請紀錄今天排便的次數，若有多的次數，請自行在日誌上增加。
7. 請紀錄今天所做的各項運動。請寫下您做的運動種類、時間。
8. 請紀錄您今天補充的營養補充品。此處的營養補充品是指全新生活營養補充品。
 - 第一行，請紀錄白腎豆配方用量(建議量:早、中、晚各 1 顆)
 - 第二行，請紀錄藤黃果配方用量(建議量:早、中、晚各 2 顆)
 - 第三行，請紀錄熱鎳配方用量(建議量:早、中各 2 顆)
9. 日誌記錄: 請紀錄今天的自我激勵，今天的紓壓方法，今天的心情。

二、全新生活™ 日誌印刷誤植處訂正說明

誤植處 1:

原:

每日食用份量	蔬菜種類	蔬菜種類	蛋白質食物	好脂肪	水果
檢查清單:	○○○○	○○○○	○○○	○○	○○
在適用處打勾	○○○○	○○○○	(女: 21-28 公克 男: 28-42 公克)	(3-4 湯匙)	(一個中等水 果或一杯)
	○○○○ (1-2 杯生蔬菜)	○○○○ 種類越多越好			

訂正為:

每日食用份量	蔬菜份量	蔬菜種類	蛋白質食物	好脂肪	水果
檢查清單:	○○○○	○○○○	○○○	○○○	○○○
在適用處打勾	○○○○	○○○○	一份為: (女: 28-42 公克 男: 42-56 公克)	一份為 1 茶匙	(一個中等水 果或一杯)
	○○○○ (一份為 1 杯生 蔬菜)	○○○○ 種類越多越好			

誤植處 2:

原:

營養補充品:	_____ □	□	□
(根據標籤指示服用)	_____ □□	□□	□□
	_____ □□□	□□□	□□□

訂正為:

營養補充品:	_____ □	□	□
(根據標籤指示服用)	_____ □□	□□	□□
	_____ □□	□□	