



挑戰概述

21天挑戰是個短期密集的體重管理計畫，幫助您達到健康及窈窕目標。挑戰共有兩個階段，第一階段是體內環保，讓您的身體有個全新的開始，準備好迎接下一階段。第二階段則是密集燃脂，旨在減少體脂和尺寸。請立即用我們簡單明瞭的指南實現體重管理目標。

第一階段 體內環保	第二階段 密集燃脂
第1-7天	第8-21天
踏上您體重管理的第一階段，就從身體大掃除開始！第一階段將能抑制您對甜點、脂肪還有過鹹食物的渴望，同時幫您邁向理想體重目標。攝取大量的蔬菜和水果進行身體大掃除，將是您邁向全新自己的第一步。	接著第二階段，用密集燃脂計畫加快您的努力。專為打擊頑固脂肪所設計，在這2星期內，您會達到體重管理目標，不論是身體或心理都會覺得更棒更好。

成功小技巧

- 每天寫日誌
- 睡眠充足
- 每一餐都要吃
- 不碰酒精
- 使用香料和天然香草增添餐點風味
- 喝水(一天至少8杯)
- 不吃穀物及澱粉
- 不碰糖分或甜味料(水果的自然甜除外)
- 選擇生菜或是稍微蒸過的蔬菜
- 使用少量的低鈉醬油、鹽、胡椒粉、醋和芥末調味



拍攝對比照片的秘訣

照片就是最好的證明。在開始21天挑戰前，請記得拍攝挑戰前後的對比照片。21天過後，您將能夠看到努力的實質成果。

- 拍從頭到腳的全身照，從正面、側面跟背面各拍一張。
- 理想情況下，您必須要穿合身的運動服或泳裝，照片的服裝必須前後盡量一致。
- 拍攝區域必須光線充足，燈光昏暗會看不清楚，我們想要看見您的改變！
- 將您的照片及成功經驗分享，以電子郵件寄到tls21@markettaiwan.com.tw，您的故事可能會刊登於超連鎖®事業雜誌或是美安台灣超連鎖®快訊。

營養素補充建議

第1-7天	第8-21天
<ul style="list-style-type: none"> • 菊糖、難消化性麥芽纖維 • 朝鮮薊萃取物 	<ul style="list-style-type: none"> • 綠原酸、綠茶萃取物、鉻 • 乳清蛋白、大豆蛋白
<ul style="list-style-type: none"> • 蘆薈汁 • 維生素、礦物質 • 益生菌 • 消化酵素 • 植物營養素 	<ul style="list-style-type: none"> • 共軛亞麻油酸 (CLA) • 魚油 • 菊糖、難消化性麥芽纖維 • 維生素B群 • 支鏈胺基酸

建議必要的營養素

建議可搭配的營養素



在社群媒體上與眾人分享您的成功經驗 #全新生活™ 21天挑戰



必要營養素的好處

菊糖、難消化性麥芽纖維

- 提供水溶性膳食纖維
- 膳食纖維可促進腸道蠕動
- 膳食纖維能增加飽足感
- 膳食纖維能使糞便較柔軟而易於排出

朝鮮薊萃取物

- 朝鮮薊萃取物具有多種作用，能幫助消化

綠原酸、綠茶萃取物、鉻

- 可促進新陳代謝，有助於維持窈窕
- 幫助正常代謝碳水化合物

乳清蛋白，大豆蛋白

- 補充優質蛋白質



行動計畫

第一階段計畫

早餐 - 1杯溫水加半顆檸檬 - 1份水果 - 1份蛋白質 - 3份以上蔬菜	午餐 - 2杯水 - 1份好的油脂 - 1份水果 - 3份以上蔬菜	晚餐 - 2杯水 - 1份蛋白質 - 1份好的油脂 - 3份以上蔬菜
早點 - 1杯水 - 1份水果	午點 - 1杯水 - 2份以上蔬菜	晚點 - 1杯水 - 1份蔬菜

第一階段秘訣

- 不喝咖啡、汽水或其他含咖啡因的飲料
- 不吃乳製品
- 不吃穀物及澱粉
- 謝絕酒精
- 避免劇烈運動，您可以做做瑜珈以及溫和的伸展
- 蔬菜無限量
- 水果：每天3份
- 蛋白質：每天2份
- 好脂肪：每天2份

第二階段計畫

早餐 - 2杯水 - 1份蛋白質 - 1份水果 - 3-4份蔬菜	午餐 - 2杯水 - 1份好的油脂 - 1份蛋白質 - 1份水果 - 3-4份蔬菜	晚餐 - 1杯水 - 1份好的油脂 - 1份蛋白質 - 3-4份蔬菜
早點 - 1杯蛋白質飲品	午點 - 2份蔬菜或1杯蛋白質飲品搭配30分鐘肌力訓練	運動後點心 - 1份蔬菜或1份蛋白質搭配30分鐘肌力訓練

第二階段秘訣

- 不吃乳製品
- 不吃穀物及澱粉
- 謝絕酒精
- 喝水(一天至少8杯)
- 根據您的體重管理目標攝取必要的營養素
- 一星期3-5次，每次至少30分鐘中等強度以上的心肺運動，另外可搭配一星期2次,每次至少30分鐘的肌力訓練
- 蔬菜：每天9-12份
- 水果：每天2份
- 蛋白質：每天3-4份
- 好脂肪：每天2份

請見所附食物表，選擇幫您一起贏得挑戰的好食物！

食物表

蔬菜：一份為1-2杯，除非特別標示。

- 苜蓿芽
- 蘆筍
- 豆芽
- 甜菜
- 甜椒(紅椒、青椒或黃椒)
- 大白菜
- 花椰菜

- 球芽甘藍
- 甘藍菜或紫甘藍菜
- 胡蘿蔔
- 白花椰菜
- 芹菜
- 芥藍菜

- 黃瓜
- 茄子
- 萵苣
- 菠菜
- 洋蔥
- 菇類

好脂肪：一份為1杯，一大匙

- 橄欖油、魚油、酪梨油、堅果油
- 酪梨(中)，1/2個*

水果：一份為1杯或中型大小的水果，除非特別標示。

- 蘋果
- 杏桃
- 香蕉(未全熟的)
- 莓類(藍莓、草莓、覆盆子、黑莓)
- 香瓜

- 葡萄柚
- 葡萄
- 芭樂
- 金桔
- 檸檬

- 梨子
- 櫻桃，12顆
- 黑醋栗，3大匙
- 新鮮棗子，2顆
- 新鮮無花果，2顆

蛋白質：第一階段：一份為90公克，除非特別標示。

蛋白質：第二階段：一份：女性為120-180公克，男性為180-240公克，
以下舉例為含30公克蛋白質之食物。

- 罐裝水煮或新鮮鮭魚
- 罐裝水煮或新鮮鮭魚
- 無皮雞肉
- 火雞肉
- 豆腐
- 無糖豆漿

- 全蛋1顆*
- 蛋白1.5顆*
- 瘦肉(豬、雞、牛)30公克*
- 魚肉 30 公克*
- 草蝦2隻30公克*
- 牡蠣8個 65公克*
- 豆腐80公克*
- 百頁豆腐35公克*

*僅用於第二階段