TLS® WEIGHT LOSS SOLUTION

擊退脂肪計劃
FAT SHREDDER

兩星期最高可減重10磅*

早餐
蔬菜奄列

上午小食
士多啤梨波菜奶昔

午餐
西蘭花炒帶子

下午小食
吞拿魚釀西芹條

晚餐
蒸魚及蔬菜

運動後
TLS®高纖蛋白營養飲品

這為何適合你：

你願意全力以赴，透過有效的體重管理計劃來達成快速減重目標。你會減掉脂肪，讓生理和心理方面都感覺更好，你知道自己下定決心就能達成目標。

維持體重計劃的每一天：

以下是一些供你參考的食物選擇。每天最少飲用8杯（每杯8安士）水，並根據你的個人體重管理檔案建議使用營養補充品。

TLS® CORE高效修身配方健醣·控脂二合一
- 促進體重指標(BMI)下降
- 有助抑制身體吸收碳水化合物

TLS消脂配方V6
- 促進生熱作用與脂肪分解
- 協助身體利用脂肪和脂肪酸產生能量

TLS舒壓配方
- 有助身體適應壓力
- 或有助減少壓力引起的問題（體重增加、失眠等）

TLS塑身去脂配方－紅花籽油精華
- 或有助針對頑固的腹部脂肪
- 有助增加肌肉量

TLS高纖蛋白營養飲品
- 優質的纖維、蛋白質與鈣質來源
- 配方提供維他命、礦物質、纖維、蛋白質與鈣質的最佳組合

TLS修身茶或修身咖啡
- 有助抑制食慾
- 或有助增加飽肚感

*在開始進行任何體重管理計劃前，請先諮詢你的醫護人員。遵循TLS健康生活纖營計劃人士可預期每星期減重一至兩磅。

這些產品並不供作診斷、治療、治癒或預防任何疾病之用。

擊退脂肪食物表

早餐：1份蛋白質、2–4份蔬菜、1份優質脂肪
上午小食：TLS®高纖蛋白營養飲品，1份水果
午餐：1份蛋白質、2–4份蔬菜、1份優質脂肪
下午小食： 1份蔬菜、1份蛋白質
晚餐：1份蛋白質、3–4份蔬菜、1–2份脂肪
運動後： TLS高纖蛋白營養飲品

蔬菜
每日8–12份

1份：½—1杯，任何綠葉蔬菜1杯

苜蓿芽
雅枝竹
火箭菜
蘆筍
豆芽
紅菜頭
三色椒
白菜
西蘭花
椰菜仔
椰菜（紅或白）
紅蘿蔔
椰菜花
芹菜
碁蓬菜
青瓜
茄子
菊苣
四季豆
青豆
綠葉蔬菜（甜菜、寬葉羽衣甘藍、蒲公英、羽衣甘藍、芥菜、大頭菜）
辣椒
菊芋
沙葛
芥蘭頭
大蔥
任何種類的生菜
蘑菇
秋葵
洋蔥
小甜椒
紅菊苣
小蘿蔔
蕪菁甘藍
德國酸菜
蔥
荷蘭豆
金絲南瓜
菠菜
炒青菜 （不加醬料）
夏南瓜
新鮮番茄
番茄膏，2湯匙
番茄醬，½杯
馬蹄
西洋菜
翠玉瓜

TLS高纖蛋白營養飲品
每日2份

1份高纖蛋白營養飲品作為小食，1份於運動後飲用
**高纖蛋白營養飲品可當做一份蛋白質。*

優質脂肪
每日3—4份

牛油果，½個（中等大小）
椰漿，2–3湯匙
堅果類和種籽類（食用份量請參考TLS常見問題）油類（葡萄籽油、橄欖油、牛油果油、椰子油）
橄欖（查看食用份量並注意鈉含量）

水果
每日2份

1份：1個（中等大小）水果或是1杯，特別註明除外

蘋果
杏，4粒（中等大小）
香蕉，½隻（大）或1隻（小）
莓果（藍莓、士多啤梨、覆盆子、波森莓、黑莓），¾杯
哈密瓜
車厘子，12粒（大粒）
黑加侖子，3湯匙
鮮椰棗，2粒
新鮮無花果，2粒
鵝莓，¾杯
西柚
提子，½杯或10顆
番石榴
蜜瓜
奇異果
金桔，4粒（中等大小）
檸檬
青檸
羅甘莓，¾杯
枇杷
荔枝，7粒
柑橘
桑葚，¾杯
桃駁李
橙
木瓜，½個（中等大小）
熱情果
蘿，½杯
布冧
石榴，½個（小型）
提子乾，2湯匙（不加糖）
柿
楊桃
紅桔/橘柚

蛋白質
每日4–6份

1份（女性）：早、午、晚餐為4–6安士；小食為2–3安士

1份（男性）：早、午、晚餐為6–8安士；小食為2–3安士

去皮雞肉或火雞肉
蛋或蛋白
新鮮魚類（三文魚、吞拿魚、鱈魚、沙甸魚、紅鯛魚、鱒魚等）
海鮮（蝦、扇貝、蜆、龍蝦、墨魚、魷魚、章魚、青口等）
罐裝水浸吞拿魚、三文魚或沙甸魚
TLS高纖蛋白營養飲品

素食選項*
請下載純素和素食者手冊以獲取更多資訊。
奇亞籽或大麻籽（3–4湯匙）
營養酵母（3–4湯匙）
有機非基因改造天貝
有機非基因改造豆腐
藜麥
螺旋藻（3–4湯匙）
蔬菜或素漢堡扒（無穀類）

TLS推薦的甜味劑

羅漢果粉
甜菊糖
雪蓮果糖漿

專家提示：

善用新鮮蒜頭、薑、番茜、芫荽、羅勒以及其他調味料為食物調味。

其他注意事項：

不吃糖
不吃穀物或澱粉
不吃乳製品
不飲用酒精飲品
水（每日最少8杯）
營養補充品（根據你的個人體重管理檔案建議）
運動（每星期5–6日）
每日寫日誌

確保在運動後30分鐘內用餐或吃小食。