

gotrim™

速效減重計劃 Rapid Results

每週減少2-3磅*

速效減重計劃的每一天：

以下是一些供你參考的食物選擇。根據你的個人體重管理檔案建議使用營養補充品。



早餐
蔬菜奄列



上午小食
朱古力覆盆子奶昔



午餐
西蘭花椰菜花炒
蝦仁



下午小食
生菜卷



晚餐
烤三文魚伴蘆筍



水
每天飲用8杯
(8安士) 水

這為何適合你：

你動力十足、專心一意並全力以赴去實現你的體重管理目標。準備好戒除不健康的習慣，開始減脂瘦身計劃。



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)

GoTrim™ 動力去脂配方

- 促進體內脂肪分解 / 減少
- 促進靜態能量消耗 / 靜態代謝率

TLS® 高纖維蛋白營養飲品

- 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GoTrim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。

速效減重計劃食物表

早餐：1份蛋白質、2份蔬菜、0-1份優質脂肪

上午小食：高纖蛋白營養飲品，1份水果

午餐：1份蛋白質、2-3份蔬菜、1份優質脂肪

下午小食：0-1份水果、1份蛋白質或1份蔬菜、或兩者兼有

晚餐：1-2份蛋白質、2-3份蔬菜、1份澱粉、1-2份優質脂肪

蔬菜

每日6-9份

1份：1/2-1杯，任何綠葉蔬菜1杯

苜蓿芽	芥蘭頭
雅枝竹	大蔥
火箭菜	任何種類的生菜
蘆筍	蘑菇
豆芽	秋葵
紅菜頭	洋蔥
三色椒	小甜椒
白菜	紅菊苣
西蘭花	小蘿蔔
椰菜仔	蕪菁甘藍
椰菜（紅或白）	德國酸菜
紅蘿蔔	蔥
椰菜花	荷蘭豆
芹菜	金絲南瓜
蒼蓬菜	菠菜
青瓜	炒青菜（不加醬料）
茄子	夏南瓜
菊苣	新鮮番茄
四季豆	無鹽番茄汁，1/2杯
青豆	番茄膏，2湯匙
綠葉蔬菜（甜菜、寬 葉羽衣甘藍、蒲公英、 羽衣甘藍、芥菜、大頭菜）	番茄醬（不加糖）， 1/2杯
菊芋	無鹽蔬菜汁，1/2杯
沙葛	馬蹄
	西洋菜
	翠玉瓜

澱粉

每日1份

1份：1/2-1杯

橡子南瓜，1/2杯
胡桃南瓜，1杯
日本南瓜，1杯
紫薯，1/2個（中等大小）
藜麥，1/2杯
甘薯，1/2個（中等大小）
芋頭，1/2杯
番薯，1/2個（中等大小）

優質脂肪

每日2-4份

牛油果，1/2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@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1-2份

1份：1個（中等大小）水果或是1杯，
特別註明除外

蘋果	枇杷
杏，4粒（中等大小）	荔枝，7粒
香蕉	柑橘
莓果（藍莓、士多啤 梨、覆盆子、波森 莓、黑莓、鵝莓、羅 甘莓、桑椹），3/4杯	桃駁李
哈密瓜	橙
車厘子，12粒（大粒）	木瓜，1/2個（中等 大小）
黑加侖子，3湯匙	熱情果
鮮椰棗，2粒	桃
新鮮無花果，2粒	梨
西柚	菠蘿，1/2杯
提子	布林
番石榴	石榴，1/2個（小型）
蜜瓜	提子乾，2湯匙
奇異果	楊桃
金桔，4粒（中等大小）	橘柚
青檸	紅桔

推薦的甜味劑

羅漢果粉
甜菊糖
雪蓮果糖漿
偶爾可選：本地蜂蜜、優質龍舌蘭或椰糖

蛋白質

每日5-6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、比
目魚、紅鯛魚、鱒魚等）
紅肉（限制在每週1-2份）（牛肉、豬肉、羊
肉、水牛肉、小牛肉、美洲野牛肉或鹿肉）
海鮮（蝦、扇貝、蜆、龍蝦、墨魚、魷魚、章
魚、青口、螃蟹等）
高纖蛋白營養飲品

素食選項*

奇亞籽（4安士）
大麻籽（3-4湯匙）
小扁豆（非罐頭）
營養酵母（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（4湯匙）
蔬菜或素漢堡扒（無穀類）

*請下載純素和素食者手冊以獲取更多資訊。

高纖蛋白營養飲品

每日1份

*高纖蛋白營養飲品可當做一份蛋白質。

其他注意事項：

排毒（7天計劃，自由選項）
不飲用酒精飲品（最少21日）
水（每日最少8杯）
不吃穀物
不吃乳製品
不吃糖
根據你的個人體重管理檔案建議使用營養補充
品運動（每星期4-5日）
每日寫日誌

確保在運動後30分鐘內用餐或吃小食。如果你
無法在這段時間內進食，高纖蛋白營養飲品是
很好的運動後恢復小食。