



gotrim™
全新生活™
30天啟動窈窕組合

#FINDYOURFIT
#GOTRIMJUMPSTART
tw.GoTrim.com



您準備好了嗎？

創造屬於自己的成功 從未如此簡單。

概述

全新生活™30天啟動窈窕組合旨在讓您以正確的方式開啟健康管理之旅。我們知道您希望可以迅速達到目標，又無需捨棄美味，這正是我們推出全新生活™30天啟動窈窕組合的初衷。這兩個階段會讓您的感覺立即變得更好！第一階段可以幫助維持消化道機能，並為第二階段做好準備。在第二階段，將修改您的飲食計畫並加入運動。

第一階段	第二階段
第1-7天 第一階段攝取大量的蔬菜和水果，是您邁向全新自己的第一步。	第8-30天 第二階段改變飲食計畫並加入運動，最終在身體和精神上獲得更佳感覺。

在進行任何健康管理或運動計畫前，請先向專業醫護人員諮詢。



成功小技巧

- **充分睡眠：**充足的睡眠有助於健康維持
 - **每餐都要吃：**提醒您醒著時，不要超過4小時不進食
 - **不飲酒**
 - **喝水：**每天至少8杯。喝水有諸多健康益處，所以請多喝水
 - **使用調味料和新鮮香草增添餐點風味：**健康飲食並不意味著寡淡無味。您可以使用新鮮大蒜、薑、羅勒、香菜和洋香菜，以及少量鹽、胡椒、辣椒、薑黃、醋、芥末或低鈉醬油
 - **不吃穀物、澱粉或乳製品：**從水果和蔬菜中獲取碳水化合物
 - **不吃糖或人工甜味劑**
 - **食用生的、稍微蒸過或烤過的蔬菜：**蔬菜富含維生素、礦物質和營養素，有助於健康維持
-




拍攝對比照片的秘訣

照片勝過千言萬語。在開始執行全新生活™30天啟動窈窕前，請記得拍攝「開始前」的照片。只需經過30天，您將能夠看到努力成果。

- 拍攝全身照（從頭到腳），包括正面、側面及背面各一張。如果您想要自己進行拍攝，只需在相機或手機上設定定時拍攝功能，即可為自己拍照。請務必拍攝「開始前」的照片！
- 拍攝區域必須光線充足；燈光昏暗會使人看不清楚。
- 除了您的照片，我們也很希望聽到您的經驗分享。請與我們分享您的成功故事！請以電子郵件寄到 findyourfit@marketamerica.com



照片需從頭拍到腳



30天啟動窈窕清單

- 清理掉家中所有垃圾食物
- 去購買全新生活™計畫中推薦的食物
- 多印幾份全新生活™30天啟動窈窕日誌
- 告訴您的朋友和家人您正在努力執行全新生活™計畫，請他們支持您
- 拍攝您開始前的照片與量測體圍

在社群媒體上分享您的故事。

#FINDYOURFIT #GOTRIMJUMPSTART

30天啟動窈窕營養素補充建議

第1-7天	第8-30天
<ul style="list-style-type: none"> • 菊糖、難消化性麥芽纖維 • 每日精選營養素 • 白腎豆、LeptiCore® 	<ul style="list-style-type: none"> • 蛋白質飲品 • 白腎豆、LeptiCore® • 每日精選營養素 • 菊糖、難消化性麥芽纖維

全新生活™和其他產品介紹



*全新生活英文品牌名稱TSL已變更為GoTrim。

*產品圖像可能會變更。

- 1. 全新生活™纖盈錠狀食品：**
全新生活™纖盈錠狀食品中含有白腎豆萃取物及LeptiCore®**專利配方成分、苦瓜萃取物、以及維生素A（來自β-胡蘿蔔素）、鈣及鋅，有助達到健康管理的目標。
- 2. 全新生活™綠咖啡豆熱絡膠囊食品：**
全新生活™綠咖啡豆熱絡膠囊食品。可促進新陳代謝且能幫您實現健康管理目標。
- 3. 全新生活™舒衡配方錠狀食品含南非醉茄根葉萃取物：**
全新生活™舒衡配方錠狀食品含南非醉茄根葉萃取物，有助調節生理機能。
- 4. 全新生活™即享雪克：**
20公克蛋白質及10公克膳食纖維。提供忙碌人士優質的營養補給及維持窈窕。
*請至tw.gotrim.com下載全新生活™即享雪克食譜，可獲得一些有趣且美味的創意。
- 5. 全新生活™非洲芒果茶飲：**
全新生活™非洲芒果茶飲含非洲芒果種子萃取(GoTrim™***)以及紅茶萃取物，提供您進行健康管理並且增進健康的新方法。
- 6. 全新生活™非洲芒果咖啡：**
全新生活™非洲芒果咖啡含非洲芒果種子萃取(GoTrim™***)與哥倫比亞深度烘焙咖啡（阿拉比卡種），提供您達到健康管理目標的新方法。
- 7. NUTRICLEAN™先進纖維粉：**
Nutriclean™先進纖維粉中的含有纖維與益生菌，有益於改變細菌叢生態，並維護消化道健康。
- 8. 愛尚它®每日精選組合隨身包：**
愛尚它®每日精選組合隨身包含有愛尚它®葡萄籽、松樹皮、紅酒萃取精華粉末、愛尚它®綜合維生素粉末、愛尚它®強鈣配方粉末和愛尚它®樂活蔬果精華粉末。愛尚它®葡萄籽、松樹皮、紅酒萃取精華粉末，有助於維持日常健康。愛尚它®綜合維生素粉末包含多種維生素以及礦物質，補充完善您的飲食。由於現今快節奏的生活方式，及時供給所需的營養十分重要。愛尚它®強鈣配方粉末提供鈣及其他營養素，支援骨骼和牙齒健康。最後，愛尚它®樂活蔬果精華粉末提供多種植物營養素，有助維持健康。

30天啟動窈窕指南

第一階段

請見食物列表上所建議的食物選擇

早晨醒來	建議補充每日精選營養素
20分鐘後	1杯溫水加半顆檸檬
	建議補充菊糖、難消化性麥芽纖維
早餐	1份水果 3份以上蔬菜 1份蛋白質
早點	1杯水 1份水果 1份蔬菜
健康管理營養素	建議補充白腎豆、LeptiCore®
午餐	2杯水 1份好脂肪 3份以上蔬菜
午點	1杯水 1份水果 2份以上蔬菜
健康管理營養素	建議補充白腎豆、LeptiCore®
晚餐	2杯水 1份蛋白質 1份好脂肪 3份以上蔬菜
晚點 (可吃可不吃)	1杯水 1份蔬菜

第一階段其他細則

- 不攝取酒精、咖啡因、汽水或任何含咖啡因飲料
- 不攝取五穀類或精製澱粉

- 不攝取糖、人工甜味劑、糖漿和蜂蜜
- 避免劇烈運動，請改為散步、瑜珈或是伸展
- 不攝取乳製品

每日食物分量

蔬菜：無限制 | 水果：3份 | 蛋白質：2份 (1份 = 90 克) | 好脂肪：2份

30天啟動窈窕指南

第二階段

請見食物列表上所建議的食物選擇

早晨醒來	建議補充每日精選營養素
早餐	2杯水 1份蛋白質 3份蔬菜
早點	建議補充2匙蛋白質飲品 1份水果
健康管理營養素	建議補充白腎豆、LeptiCore®
午餐	2杯水 1份蛋白質 1份好脂肪 2份蔬菜
午點	1份蛋白質 2份蔬菜
健康管理營養素	建議補充白腎豆、LeptiCore®
晚餐	2杯水 1份蛋白質 1份好脂肪 3份蔬菜
任何時間皆可	可繼續食用補充菊糖、難消化性麥芽纖維

運動

根據美國心臟協會建議，每週至少5天、每天至少30分鐘的中強度有氧運動**
可參考我們的30天啟動窈窕運動計畫，至tw.gotrim.com下載

運動後點心
運動後30分鐘內，食用1份蛋白質
我們建議在運動後補充蛋白質飲品，這是一種方便且美味的方式，為您提供優質蛋白質。

第二階段其他細則

- | | | | |
|----------|-----------|--------------------|----------|
| • 杜絕酒精飲品 | • 不攝取精緻澱粉 | • 不攝取糖、人工甜味劑、糖漿和蜂蜜 | • 不攝取乳製品 |
|----------|-----------|--------------------|----------|

每日食物分量

蔬菜：10份 | 水果：1份
蛋白質：4-5份（男1份=180-240公克；女1份=120-180公克） | 好脂肪：2份

**http://www.heart.org/HEARTORG/GettingHealthy/PhysicalActivity/FitnessBasics/American-Heart-Association-Recommendations-for-Physical-Activity-in-Adults_UCM_307976_Article.jsp

30天啟動窈窕食物列表

蔬菜

1份 = 1-2杯，除非另有註明

- | | | |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 黃豆芽• 瓜類
(胡瓜、葫蘆瓜)• 木耳• 綠豆芽• 洋蔥• 甘藍• 高麗菜• 白菜類• 芥菜• 萵苣• 冬瓜• 玉米筍• 小黃瓜• 苦瓜• 甜椒
(青、黃、紅椒)• 綠花椰菜 | <ul style="list-style-type: none">• 胡蘿蔔• 新鮮雪裡紅• 蘿蔔• 韭黃• 油菜、油菜花• 空心菜• 青江菜• 美國芹菜• 紅鳳菜• 龍鬚菜• 白花椰菜• 韭菜花• 金針• 茄子• 秋葵• 蕃茄 (大)• 牛蒡 | <ul style="list-style-type: none">• 筍類• 苜宿芽• 地瓜葉 (蕃薯葉)• 莧菜類• 白鳳菜• 川七• 菠菜• 葱、蒜• 美生菜• 蕃茄汁
(無鹽)，1/2杯• 蕃茄醬，2湯匙• 蔬菜汁
(無鹽)，1/2杯• 蔬菜湯
(低脂)，1/2杯• 菇類 |
|---|---|---|

好脂肪

1份，1大匙 (15毫升)

- 油脂 (橄欖油、酪梨油、椰子油)
- 酪梨，中等大小，1/2顆

30天啟動窈窕食物列表

水果

1份 = 1個拳頭大小或1杯的水果，除非另有註明

- | | | |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 蘋果• 綠香蕉• 莓類 (藍莓、草莓、覆盆莓、黑莓, 3/4杯)• 哈密瓜• 櫻桃, 12大粒• 新鮮無花果, 2粒• 柚子• 葡萄 | <ul style="list-style-type: none">• 番石榴• 奇異果• 檸檬• 荔枝, 7粒• 橘子• 桃子• 木瓜, 1/2中個• 百香果• 梨 | <ul style="list-style-type: none">• 李子• 石榴, 1/2小個• 柿子, 1/2個• 楊桃• 枇杷• 蓮霧• 山竹• 火龍果• 棗子 |
|---|---|--|

蛋白質

第一階段

1份 = 90公克蛋白質，除非另有註明

第二階段

女性：1份 = 120-180 公克

男性：1份 = 180-240 公克

動物性蛋白質

- 全蛋
- 蛋白
- 魚肉、海鮮
- 瘦白肉 (去皮雞肉、火雞肉)

植物性蛋白質

- 豆類 (黃豆、毛豆、黑豆)
- 奇亞籽 (4大匙)
- 豆漿
- 鷹嘴豆 (1杯)
- 豆腐
- 天貝 (85克)

想了解更多關於素食者飲食的資訊，請下載素食者的蛋白質攝取建議。

第二階段加入

- 蛋白質飲品

做好準備 迎接成功



gotrim™

tw.GoTrim.com #GoTrimJumpStart #FindYourFit

REV0924