

# 30日快速啟動組合

## 30日淨化你的系統，減重纖形

排毒、消脂及重新啟動你的身體



第1日

第一階段  
排毒淨化

第7日 第8日

第二階段  
消脂

第30日

重建及修復

修護及重塑

### 第一階段：排毒淨化

食物類別及份量



蔬菜

8-12

水果

3



蛋白質

2



好脂肪

2

食物類別及份量

蔬菜

12



水果

1



蛋白質

4

好脂肪

2



每天喝8杯水



### 1份量

蔬菜 1-2 大杯  
好脂肪 1茶匙  
水果 1杯/1隻中型水果  
蛋白質

第一階段： 3安士

第二階段：

女士：早餐、午餐及晚餐各4-6安士，小食2-3安士

男士：早餐、午餐及晚餐各6-8安士，小食2-3安士



\*跟隨GoTrim健康生活纖營計劃作為健康飲食及運動計劃的一部份之人士，均可預期每周減重1-2磅。減重結果因人而異。