

全新生活™ 30天啟動窈窕組合

揮別過去，只要30天



第1天

第一階段
攝取大量蔬菜水果

第7天 第8天

邁向全新自己的第一步



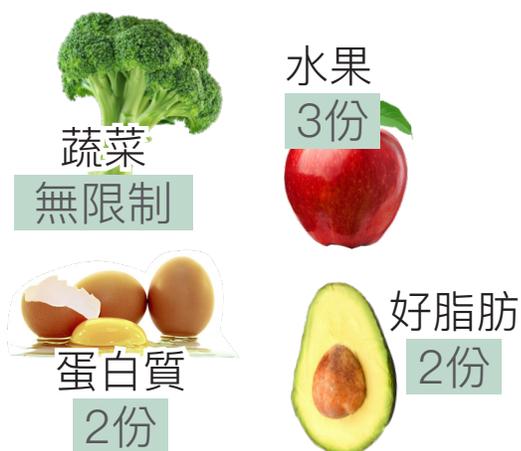
第二階段
改變飲食加入運動

第30天

身體精神獲得最佳感覺

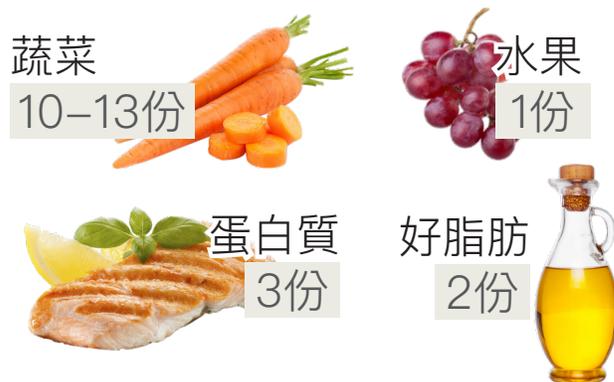
第一階段

食物類別及份量



第二階段

食物類別及份量



每日飲用8杯水



所謂的一份

蔬菜	1杯
好脂肪	1大匙
水果	1杯或一個中等大小水果
蛋白質	
第一階段	90 克
第二階段 - 女性:	正餐120-180 克
第二階段 - 男性:	正餐180-240 克

