

低升糖指數飲食 LOW-GLYCEMIC EATING

為甚麼採用低升糖指數飲食

進行低升糖飲食的生活模式絕對不是複雜的事情，接下來會介紹食物的升糖指數如何影響你的新陳代謝及協助身體燃燒脂肪。



高升糖食物

血糖飆升，令身體離開燃燒脂肪區域...

...更能引致
能量下降

血糖
水平

這是**燃燒脂肪
區域**
非常適合減重



進食**低至中**升糖食物
讓你維持於這區域



均衡的**低至中**升糖食物
的飲食能引
領你維持

健康減重



)(TLS®