



什麼是TLS靈活飲食計畫？ 靈活餐是什麼？

TLS靈活飲食計畫為那些希望成功將TLS作為生活方式的人士而設計。無論是週末出遊時享受幾頓靈活餐，還是想加入一些您喜愛卻不包括在您的正常菜單或TLS健康飲食之內的食物，TLS靈活飲食計畫可以適度調節您的飲食。

靈活餐是指其他那些讓您垂涎三尺的食物 — 比如比薩、芝士漢堡、酒類、義大利麵或糖果甜食等。TLS靈活飲食計畫讓您每周可享受1-2次靈活餐，同時又能達成您的TLS計畫目標。只是不要忘記食用分量仍然很重要！

適合

這個計畫適合我嗎？

不適合

這個計畫**適合**您，如果您符合以下情況：

- 您能遵循TLS計畫的指導原則，偶爾一次的靈活餐不會讓您重蹈不健康飲食習慣的覆轍（例如，在當地的比薩餐廳享用1-2片比薩餅和1份沙拉就會讓您感到心滿意足，而且不會在第二天午餐繼續去吃）。
- 如果您知道可以時不時地有一次靈活餐，不會感到「美食」權利被剝奪，那麼您更有可能堅持TLS計畫。
- 您已達成自己的目標，希望以TLS計畫作為今後的生活方式，在大多數飲食都符合TLS計畫的同時偶爾放飛自我、享受其他食物，卻又不會妨礙您的健康進程。

這個計畫**不適合**您，如果您符合以下情況：

- 您覺得自己缺乏自控力和意志力，無法有效節制靈活餐（例如，您原計畫在生日派對上只吃一小塊蛋糕，但吃完還想吃更多，並在幾天后又吃了好幾塊）。
- 您知道一頓靈活餐就有可能讓您一發不可收拾，將其發展為一整天，甚至一周、一個月，進而墮入不良的飲食習慣中。
- 您覺得靈活餐會妨礙您邁向健康的腳步。

保證靈活餐後一定回到正軌。千萬不要連續食用2次靈活餐；每次靈活餐的前後一定要選擇健康食物。



TLS靈活飲食計畫的成功訣竅：

- 切記：**脂肪、膳食纖維和蛋白質會削弱血糖的影響**，因此在您的靈活餐中添加這些食物會有所幫助。
- 與高脂飲食相比，**高碳水化合物飲食更好**，因為碳水化合物不會嚴重影響脂肪細胞。高脂飲食比碳水化合物和蛋白質更容易在體內囤積為脂肪，因為脂肪轉化幾乎不需消耗能量。
- **考慮靈活餐的食物分量**。吃一小塊巧克力蛋糕來滿足您的食慾，而不是一下子吃掉半隻蛋糕。
- 切記：**靈活餐只是一頓，而不是全天候**。
- 選擇**營養均衡的靈活餐**比狂吃甜食對您更有益。

例如：

- › 芝士漢堡配小圓麵包和紅薯薯條，而不是通常的薯條
- › 兩片比薩（配一份沙拉）
- › 義大利麵，含蛋白質
- › 兩張玉米餅做的雞肉卷或蝦卷（配大量蔬菜）
- › 雞肉炒飯或炒麵
- › 在靈活餐中盡可能地增加蔬菜量（例如：春蔬義大利麵、比薩配沙拉、在肉丸中加蔬菜泥）
- **好好計畫您的靈活餐**。如果沒有計畫，您可能會經不住誘惑，管不住嘴。
- 將您的靈活餐與**TLS飲食交替進行**。
- **將靈活餐預留給事先安排好的夜晚或特殊場合**。有時候晚上邊看電視邊獨享曲奇餅乾，並不如與朋友或家人一起共度夜晚更盡興。
- 如果您想吃快餐，**點兒童餐**。
- 如果您既想喝酒，又想吃不健康的餐點與甜點，您應該**三選一**，尤其是如果您正在努力地減重。
- 選擇**烘焙食品代替油炸食品**。
- 當您飢餓時不要偷食，因為您很可能飲食過度。
- 避免邊看電視邊吃靈活餐。這樣做往往會令人多吃10-25%。
- 細嚼慢咽。

創制既健康又美味的飲食

- 使用優格或黑豆製作布朗尼
- 使用TLS即享雪克進行烘焙（請於tIsSlim.com下載文檔TLS Shake and Bake）
- 花椰菜麵餅比薩（您甚至都吃不出差別）！
- 用添入橄欖油的黃油代替黃油爆米花
- 用義式冰淇淋代替傳統冰淇淋（義式冰淇淋是以牛奶而非奶油製成的）
- 用甜菜、櫛瓜、羽衣甘藍、紅薯或胡蘿蔔製作的蔬菜乾代替裝薯片

- 自己剝堅果吃可避免食用過多
- 用杏仁粉代替白麵粉或精製麵粉
- 用蔬菜製作的義大利麵 vs.精製義大利麵

飲酒提示

- 飲用含酒精的飲品時，避免高脂肪食物。
- 如果您的「靈活餐」就是飲酒，最好不要選擇含大量碳水化合物的飲料，如啤酒、果味酒或水果雞尾酒。**可飲用乾葡萄酒和烈酒，如伏特加、龍舌蘭和琴酒**。
- 限制您的酒精攝入量，**不要超過1-2杯**。
- 若飲酒超過1杯，**請在喝下一杯前飲水**。
- 調配酒水時，與通寧水相比，用**蘇打水更好**。

甜品提示

- 最好**從麵包店購買**，不要烘焙一大批或去超市購買整盒甜點。**麵包店提供單份購買**。
- 選擇**黑巧克力**代替牛奶巧克力。
- 嘗試使用**原生可可**。半杯原生可可的含糖量僅為1公克！

運動提示

- 在吃靈活餐的當天進行運動，因為這樣更可能會燃燒脂肪而不是肌肉。
- 運動有益健康，因為會**消耗糖原儲存量**（人體系統中的糖分燃燒後轉換為能量）。靈活餐當天運動可以**阻止身體將碳水化合物儲存為脂肪**，直到糖原儲存量滿為止。

危險地帶

- 深夜進食。
- 餐前飲酒（或吃麵包）以及隨餐飲酒。
- 壓力大時吃東西。

營養補充品與TLS靈活飲食計畫

- 始終**依照指示食用TLS營養補充品**，特別是在靈活餐前使用TLS纖盈錠狀食品和TLS非洲芒果粉末沖泡食品。這些產品有助於控制飢餓並提升飽足感，使您盡量避免暴飲暴食。
- 如果您知道了要去的地方可能會讓您抵擋不住誘惑，外出前可以先飲用1份**TLS即享雪克或TLS即享優質蛋白雪克沖泡飲品**。其富含蛋白質與膳食纖維，讓您長時間保持飽足感。
- 請下載TLS文檔Shaking & Baking，其中包括的許多健康食譜會滿足您的美食慾望。該文檔的下載路徑為：tIsSlim.com > 資源 > 計畫下載項目。