TLS® WEIGHT LOSS SOLUTION

# 7天排毒－水果蔬菜淨化

## 7-Day Detox Fruit & Vegetable Cleanse

## 為何適合你：

你正想啟動並希望得到TLS®健康生活纖營計劃的最佳效果。無論你是第一次參與TLS或是正遇到減重的停滯期，這4–7天的排毒計劃都可以抑制你對甜、鹹及油膩食物的食慾，同時支持你的體重管理計劃。

## 排毒計劃的一天：

以下是可供你參考的食物選擇。每天都要飲用至少8杯水，及根據你的體重管理問卷食用營養補充品。TLS排毒組合能有效清除體內毒素。

**早餐** 雜菜沙律

**早點** 香蕉朱古力奶昔

**午餐** 紅菜頭香橙沙律

**午點** 蔬菜盤

**晚餐** 雞肉沙律

**小食** 蘋果

**NutriClean™腸道營養纖維粉**

- 有助維持消化系統健康
- 支援健康的腸道功能

**Isotonix OPC3®沖飲配方**

- 天然抗氧化物的來源
- 支援健康的血液循環及細胞活力

**Isotonix® 綜合維他命沖飲**

- 補充日常飲食中缺乏之營養
- 支持食物轉化為能量

**TLS® CORE高效修身配方控醣·控脂二合一**

- 促進身體指數 (BMI)的下降
- 有助促進減重
- 抑制澱粉酵素，減慢碳水化合物吸收至血液

**Curcumin Extreme™薑黃精華—補肝排毒配方**

- 或支援肝臟健康
- 有助維持細胞健康與完整

# 7天排毒食物表

**早餐：**3份蔬菜、1份水果
**早點：**1份蔬菜、1份水果
**午餐：**1份蛋白質、3份蔬菜、1份好脂肪
**午點：**2份蔬菜、1份水果
**晚餐：**1份蛋白質、3份蔬菜、1份好脂肪

## 蔬菜
不限份量

**1份：**1–2杯，額外列明除外

- 蘆筍
- 玉米筍
- 豆芽
- 紅菜頭
- 甜椒（青、黃、紅椒）
- 苦瓜
- 木耳
- 西蘭花
- 包心菜（紅或白）
- 甘荀
- 椰菜花
- 芹菜
- 小白菜
- 青瓜
- 茄子
- 綠豆
- 羽衣甘藍
- 芥蘭
- 大葱
- 生菜（任何）
- 香菇
- 秋葵
- 洋葱
- 香芹
- 蘿蔔
- 菠菜
- 蕃薯葉
- 番茄汁（無鹽），1/2杯
- 番茄醬，2湯匙
- 鮮番茄
- 蔬菜汁（無鹽），1/2杯
- 蔬菜湯（低脂），1/2杯
- 西洋菜
- 韭黃
- 翠玉瓜

## 好脂肪：
每日2份

**每份：**1茶匙

- 油（橄欖油，牛油果油，椰子油，葡萄籽油）

## 水果：
每日3份

**每份1**個中型水果或一杯， 額外列明除外

- 蘋果
- 香蕉
- 莓類（藍莓，士多啤梨，紅莓，黑莓），3/4杯
- 哈密瓜
- 車里子，12大粒
- 新鮮無花果，2粒
- 柚子
- 提子
- 番石榴
- 蜜瓜
- 大樹菠蘿
- 奇異果
- 檸檬
- 青檸
- 荔枝，7粒
- 桔
- 芒果
- 桃
- 橙
- 木瓜，1/2中個
- 百香果
- 蜜桃
- 梨
- 菠蘿1/2杯
- 李子
- 石榴，1/2小個
- 提子乾，2湯匙
- 柿子
- 楊桃
- 西瓜

## 蛋白質：
每日2份

**每份：**3安士，額外列明除外

- 罐頭吞拿魚（水浸）
- 雞肉（無皮 ）
- 雞蛋或蛋白
- 新鮮魚肉（三文魚、比目魚、鯛魚、鱸魚、石斑魚、鱈魚等）
- 豆漿（6安士）
- 豆腐

## 其他細則：

- 不可飲酒
- 不可飲咖啡、汽水或任何含咖啡因飲料
- 不能攝取穀類或澱粉類
- 水（每天至少8杯水）
- 無糖分（除蔬果中的天然糖分）或人工甜味料
- 每天早上飲一杯暖水加半個檸檬
- 補充品：TLS® CORE 高效修身配方控醣·控脂二合一、NutriClean™ 腸道營養纖維粉、Isotonix OPC–3®沖飲、Curcumin Extreme™ 薑黃精華 – 補肝排毒配方

## 排毒貼士

- 不要進行劇烈運動，即使你有運動的習慣。相反，嘗試瑜伽或輕鬆的伸展運動。
- 保持充足的休息和睡眠。排毒最初幾天你可能會覺得比平常較累。但一星期後，你會感到充滿活力。
- 調味可使用香料跟香草，少量的低鈉醬油、鹽、胡椒、薑以及芥末。
- 選擇新鮮或輕微蒸過的蔬菜。
- 定時進食。
- 這是一個最佳時間打坐，聽輕鬆音樂，並從事其他減壓活動。
- 想想對自己許下的承諾！你可以得到甚麼，及獲得多少成就感。
- 視乎你的所需來決定你要多久進行一次排毒。有些人選擇一年進行四次排毒（每三個月一次）。我們建議你每年進行1－3次排毒計劃。