

速效減重計劃

Rapid Results

每週減去2-3磅

為何適合你：

你願意信守對自己的承諾，全力去進行能達成體重管理目標的行動。你已準備好打破不良的生活習慣，並開始擊退脂肪和減少腰圍。

速效減重的一天：

以下是可供你參考的食物選擇。每天飲用至少8杯水，及根據你的體重管理問卷建議使用補充品。



早餐 蕃茄蘑菇炒蛋



早點 雲呢拿奶昔



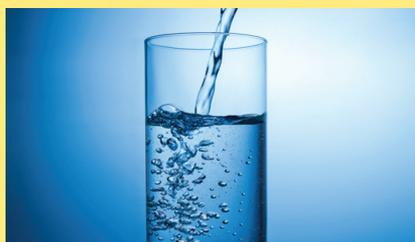
午餐 雞肉牛油果沙律



午點 凍豆腐+番茄仔



晚餐 白切雞+西蘭花



水 每天8杯 (8安士)



TLS® 高效修身配方控醣·控脂二合一

- 促進身體質量指數 (BMI) 下降
- 抑制澱粉酵素，減慢碳水化合物吸收至血液

TLS® 高纖蛋白營養飲品

- 優質的纖維、蛋白質及鈣質來源
- 攝取足夠的鈣質與維他命D作為健康飲食的一部份，並配合運動，或會減少年輕後患上骨質疏鬆症的風險

TLS® 塑身去脂配方 - 紅花籽油精華

- 或有助針對頑固腹部脂肪
- 配合運動使用有助減低整體身體脂肪

TLS® 消脂配方 - 青咖啡豆精華

- 支援健康減重
- 支援生熱作用及脂肪分解作用

TLS® ACTS 舒壓配方

- 有助身體適應壓力
- 或有助減少壓力引起的問題 (體重增加、失眠等)

TLS® 修身茶

- 有助抑制食慾
- 或有助增加飽肚感

速效減重計劃食物表

早餐：1份蛋白質、2-4份蔬菜、1份水果
早點：TLS®高纖蛋白營養飲品、1份水果
午餐：1份蛋白質、2-4份蔬菜、1份好脂肪
午點：1份蛋白質小食、1份奶製品或1份蔬菜
晚餐：1份蛋白質、2至4份蔬菜、1份好脂肪

蔬菜： 每日6-12份

每份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）
- 甘筍
- 椰菜花
- 芹菜
- 小白菜
- 青瓜
- 茄子
- 綠豆
- 羽衣甘藍
- 芥蘭
- 大蔥
- 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

蛋白質： 每日4-6份

每份（女士）：

早餐、午餐和晚餐份量為4-6安士；

小食2-3安士

每份（男士）：

早餐、午餐和晚餐份量為6-8安士；

小食2-3安士

- 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）
- 紅肉（牛肉，豬肉或羊肉）
（只限每週1-2份）
- 海鮮（蝦，扇貝，蜆，龍蝦，魷魚，章魚，青口等）
- 豆腐

水果： 每日2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

好脂肪： 每日2份

- 油脂（橄欖油、牛油果油、椰子油、葡萄籽油）
- 中型牛油果1/2顆
- 堅果與種子

乳製品： 每天1-2份

不進食奶類製品者可避免

- 低脂牛奶
- 豆漿或米漿（1%脂肪或低脂）
- 低脂芝士
- 希臘乳酪
- 低脂乳酪
- 低脂奶精
- 低脂酸奶油

TLS®高纖蛋白營養飲品： 每日1-2杯

在早點及 / 或午點補充各一杯

其他細則：

- 排毒（4-7天）
- 不可飲酒（至少21天）
- 水（每日至少8杯）
- 補充品（根據你的體重管理問卷需要）
- 運動（每週4-5天）
- 每天寫日誌