



## 甚麼是TLS靈活飲食計劃與靈活餐單？ WHAT IS THE TLS FLEX PROGRAM AND WHAT IS A FLEX MEAL?

TLS®靈活飲食計劃是為那些想成功實踐TLS生活方式的人士而設。無論是週末出遊時享受幾餐靈活餐單，還是想加入一些你喜歡卻不包含在你的正常或TLS健康飲食餐單內的食物，TLS靈活飲食計劃能適度地調節你的飲食。

靈活餐單是一個能讓你加入你所渴求的食物 — 薯片、蛋糕、酒類、意粉或糖果甜食等。TLS靈活飲食計劃讓你每週可享受1-2次靈活餐單，同時又能達成你的TLS計劃目標。只要緊記食用分量很重要！

適合

這個計劃適合我嗎？

不適合

這個計劃**適合**你，如果你符合以下情況：

- 你能遵循TLS計劃的原則，偶爾一次的靈活餐單不會讓你重新投入到不健康的飲食習慣（例如，在薄餅餐廳享用1-2塊薄餅和1份沙律就會讓你感到心滿意足，而且不會在第二天午餐繼續去食）。
- 如果你知道可以間中食一次靈活餐單，你就不會感到享用「美食」權利被剝奪，使你更有可能堅持TLS計劃。
- 你已達成自己的目標，希望以TLS計劃作為今後的生活方式，在大多數飲食都符合TLS計劃的同時偶爾放縱自我、享受其他食物，卻又不會妨礙你的健康進度。

這個計劃**不適合**你，如果你符合以下情況：

- 你覺得自己缺乏自制能力和意志力，無法有效節制地享用靈活餐單（例如，你原定計劃在生日派對上只食一細塊蛋糕，但食完還想食更多，並在幾天後又食了好幾塊）。
- 你知道一餐靈活餐單就能讓你一發不可收拾，將其發展為一整天，甚至一週、一個月，繼而沉迷於不良的飲食習慣中。
- 你覺得靈活餐單會妨礙你邁向健康的步伐。

保證在靈活餐單後一定要回到正軌。千萬不要連續食用兩次靈活餐單；每次靈活餐的前後一定要選擇健康食物。



#### 進行TLS靈活飲食的成功要訣：

- 切記：脂肪、纖維和蛋白質會減低升糖的影響，因此在靈活餐單中添加這些食物會有所幫助。
- 與高脂飲食相比，高碳水化合物飲食是更好的選擇，因為碳水化合物不會嚴重影響脂肪細胞。高脂飲食較碳水化合物和蛋白質更容易在體內囤積成脂肪，因為脂肪轉化幾乎不需消耗能量。
- 考慮靈活餐單的食物分量。食一小塊朱古力蛋糕來滿足你的食慾，而不是一下子吃掉半個蛋糕。
- 切記，靈活餐單只是一餐，而不是一整天的飲食。
- 選擇營養均衡的靈活餐單較狂食甜食更有益。

#### 例如：

- › 選擇燒雞翼而非炸薯條
- › 兩塊薄餅（外加一碟沙律）
- › 意粉配蛋白質類食物
- › 蔬菜與蛋白質類食物配米線
- › 炒雞肉配飯或麵
- › 盡可能在你的靈活餐單裡增加更多蔬菜（例如蒸蔬菜配飯、薄餅加沙律、在餃子裡加入蔬菜作餡料）
- 好好計劃你的靈活餐單。如果你沒有計劃好，你可能會經不住誘惑，管不住嘴巴。
- 將你的靈活餐單與TLS飲食交替進行。
- 將靈活餐單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，邊獨享薯片，都不及與朋友或家人一起共度夜晚來得盡興。
- 如果你想吃快餐，點兒童餐。
- 如果你想飲酒，又想食不健康的菜式與甜品，你應該只選一樣，尤其是如果你正在嘗試減重。
- 選擇烘培食品代替油炸食品。
- 避免在飢餓時偷吃，因為你很可能會進食過多。
- 避免一路進行靈活餐單時一路看電視。這樣做往往會令人多食10-25%。
- 細嚼慢咽。

#### 建立既健康又美味的飲食餐單

- 點飲品時要少糖及用脫脂奶代替
- 運用TLS® 高纖維蛋白營養飲品製作甜品（可在hk.tlsSlim.com下載甜品食譜）
- 椰菜花薄餅（你甚至吃不出差別）！
- 用混入橄欖油的牛油代替製作爆谷的牛油
- 義式雪糕代替傳統雪糕（義式雪糕是以牛奶而非奶油製成的）

- 用紅菜頭、意大利青瓜、羽衣甘藍、紅薯或紅蘿蔔製作的蔬菜乾代替袋裝薯片
- 自己剝堅果食能避免進食過多
- 用杏仁粉代替白麵粉或精製麵粉
- 全穀物米飯 vs. 白飯

#### 飲酒小貼士

- 飲用含酒精的飲品時，避免高脂肪食物。
- 如果你的「靈活餐單」就是飲酒，最好不要選擇含大量碳水化合物的飲品如啤酒、果味酒或水果雞尾酒。可飲用較不甜(Dry)的葡萄酒和烈酒，如伏特加、龍舌蘭和琴酒。
- 限制你的酒精攝取量，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，與湯力水相比，用梳打水更好。

#### 甜品貼士

- 最好從麵包店購買，不要焗一大批或去超市購買整盒甜品。麵包店提供單份量。
- 選擇黑朱古力代替牛奶朱古力。
- 嘗試使用生可可。半杯生可可的含糖量只有1克！

#### 運動貼士

- 在進食靈活餐單的當日做運動，因為這樣更可能會燃燒脂肪而不是肌肉。
- 運動有益健康，因為會消耗肝糖原儲存量（人體中的糖分燃燒後轉換為能量）。靈活餐單當日運動可以阻止身體將碳水化合物儲存為脂肪，直到肝糖原儲存量滿額為止。

#### 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

- 經常依照指示食用TLS營養補充品，特別是在食用靈活餐單前使用TLS® CORE高效修身配方控醃·控脂二合一和TLS修身茶。這些產品有助於控制飢餓感並提升飽肚感，使你盡量避免暴飲暴食。
- 如果你知道要去的地方可能會有令你抵擋不住的誘惑，外出前可以先飲用1份TLS®高纖維蛋白營養飲品。其富含蛋白質與纖維，讓你長時間保持飽肚感。
- 請下載TLS食譜，當中包括多款健康食譜，滿足你的美食慾望。食譜可經hk.tlsSlim.com > 資源 > 計劃下載項目中下載。