



什麼是全新生活™靈活飲食計畫？ NG餐是什麼？

全新生活™靈活飲食計畫是專為那些希望成功將全新生活™作為生活方式的人士而設計。無論是週末出遊時享受幾頓NG餐，還是想加入一些您喜愛卻不包括在您的正常或全新生活™健康飲食菜單之內的食物，全新生活™靈活飲食計畫可以適度調節您的飲食。

NG餐是指其他那些**讓您垂涎三尺的食物**——比如比薩、起司漢堡、酒類、義大利麵或糖果甜食等。全新生活™靈活飲食計畫讓您**每週可享受 1-2次NG餐**，同時又能達成您的**全新生活™計畫目標**。只是不要忘記食用份量仍然很重要！

適合

這個全新生活™靈活飲食計畫適合我嗎？

不適合

這個全新生活™靈活飲食計畫**適合**您，如果您符合以下情況：

- 您能遵循全新生活™計畫的指導原則，偶爾一次的NG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）。
- 如果您知道可以偶爾有一次NG餐，不會感到享受「美食」權利被剝奪，那麼您更有可能堅持全新生活™計畫。
- 您已達成自己的目標，希望以全新生活™計畫作為今後的生活方式，在大多數飲食都符合全新生活™計畫的同時偶爾犒賞自己、享受其他食物，卻又不會妨礙您邁向健康窈窕旅程。

這個全新生活™靈活飲食計畫**不適合**您，如果您符合以下情況：

- 您覺得自己缺乏自制力和意志力，無法有效節制NG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，並在幾天後又吃了好幾塊）。
- 您知道一頓NG餐就有可能讓您一發不可收拾，將其發展為一整天，甚至一週、一個月，進而墮入不良的飲食習慣中。
- 您覺得NG餐會妨礙您邁向健康窈窕的腳步。

保證NG餐後一定回到正軌。
千萬不要連續進食2次NG餐；
每次NG餐的前後一定要選擇健康食物。



全新生活™靈活飲食計畫的成功訣竅：

- 切記：**脂肪、膳食纖維和蛋白質會減少血糖的影響**，因此在您的NG餐中添加這些食物會有所幫助。
- 與高脂肪飲食相比，**高碳水化合物飲食較好**，因為碳水化合物不會嚴重影響脂肪細胞。高脂肪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NG餐的食物份量**。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個蛋糕。
- 切記：**NG餐只是一餐，而不是全天都在吃NG餐。**
- 選擇**營養均衡的NG餐**比狂吃甜食對您更有益。

例如：

- 起司漢堡搭配小圓麵包以及地瓜薯條,替代一般的薯條
- 兩片比薩（配一份沙拉）
- 義大利麵和一些含蛋白質食物搭配
- 兩張玉米餅皮做的雞肉卷或蝦卷（配以大量蔬菜）
- 雞肉炒飯或炒麵
- 在NG餐中盡可能地增加蔬菜量（例如：蔬菜義大利麵、比薩配沙拉、在肉丸中加蔬菜）
- **好好計畫您的NG餐**。如果沒有計畫，您可能會經不住誘惑，管不住嘴。
- 將您的**NG餐與全新生活™飲食交替進行**。
- 將**NG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。
- 如果您想吃速食，**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**。
- 當您飢餓時不要偷吃，因為您很可能飲食過量。
- 避免邊看電視邊吃NG餐。這樣做往往會令人多吃10-25%。
- 細嚼慢嚥。

創造既健康又美味的飲食

- 使用優格或黑豆製作布朗尼
- 使用含乳清蛋白及大豆蛋白的蛋白質粉進行烘焙
- 花椰菜餅皮的比薩（您甚至都吃不出差別）！
- 用橄欖油代替奶油做爆米花
- 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、地瓜或胡蘿蔔製作的蔬菜乾代替洋芋片
- 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「NG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、果汁酒或水果雞尾酒。**可飲用葡萄酒和烈酒，如伏特加、龍舌蘭和琴酒。**
- 限制您的酒精攝取量，**不要超過1-2杯**。
- 若飲酒超過1杯，**請在喝下一杯前飲水**。
- 調配酒時，與通寧水相比，用**蘇打水更好**。

甜點提示

- 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**生可可**。半杯生可可的含糖量僅為1公克。

運動提示

- 在吃NG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**消耗肝醣儲存量**（人體系統中的糖分燃燒後轉換為能量）。NG餐當天運動可以**阻止身體將碳水化合物儲存為脂肪**，直到肝醣儲存量再次儲滿為止。

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。

健康管理營養素與全新生活™靈活飲食計畫

- 始終**依照指示搭配健康管理營養素**，特別是在NG餐前使用LeptiCore™及白腎豆萃取物和非洲芒果種子萃取物及紅茶萃取物。這些健康管理營養素有助於控制飢餓並提升飽足感，使您盡量避免暴飲暴食。
- 如果您知道到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**蛋白質飲品**。其富含蛋白質與膳食纖維，讓您長時間保持飽足感。