TLS® WEIGHT LOSS SOLUTION

平穩減重計劃

Sure & Steady

每週減重1–2磅

為何適合你：

你正在追求每天循序漸進地改變生活模式。配合TLS平穩減重計劃，你要在意的不是目標能否達成，而是目標何時達成。

平穩減重的一天：

以下是可供你參考的食物選擇。根據你的體重管理問卷食用營養補充品。

早餐 雜菜奄列 + 燕麥

早點 TLS®高纖蛋白營養飲品

午餐 雜菜炒雞肉

午點 吞拿魚 + 鮮果乳酪

晚餐 蒸魚 + 菜

水 每天8杯（8安士）

TLS® CORE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，可能減少年長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

平穩減重食物表

早餐：1份蛋白質、2–4份蔬菜、1份全穀物
早點：1份蛋白質小食或1份水果、1份乳製品
午餐：1份蛋白質、2–4份蔬菜、1份水果、1份好脂肪
午點：1份蛋白質小食或1份乳製品、1份蔬菜
晚餐：1份蛋白質、2–4份蔬菜、1份澱粉質、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），½杯
- 番茄醬，2湯匙
- 鮮番茄
- 蔬菜汁（無鹽），½杯
- 蔬菜湯（低脂），½杯
- 西洋菜
- 韭黃
- 翠玉瓜

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3–5天）
- 每天寫日誌

蛋白質：
每日5–6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

- TLS® 高纖蛋白營養飲品
- 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1杯，
額外列明除外

- 蘋果
- 香蕉
- 莓類（藍莓，士多啤梨，紅莓，黑莓），¾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，½中個
- 百香果
- 蜜桃
- 梨
- 菠蘿½杯
- 李子
- 石榴，½小個
- 提子乾，2湯匙
- 柿子
- 楊桃
- 西瓜

全穀類：
每日1份

每份：½ 杯

- 全麩穀物
- 大麥
- 蕎麥麵
- 全蛋麵
- 葡萄堅果粟米片
- 麥片或穀麥（不加糖）
- 麥片
- 意粉（全麥，添加蛋白質）
- 藜麥
- 米（正宗印度香米，棕色，長白粒）
- 黑麥
- 粉麵

好脂肪：
每日2份

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

乳製品：
每天1–2份

不進食奶類製品者可略過。

- 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

澱粉質：
每日1份

每份：½ 杯

- 焗豆（不加糖）
- 豆類（紅豆，黑豆，鷹嘴豆，綠豆，眉豆，大豆）
- 蕃薯（煮、蒸、烤）