

全新生活™30天啟動窈窕日誌：
第一階段：第1-7天



姓名：_____ 日期：_____ 第_____天

早晨醒來	<input type="checkbox"/> 建議補充每日精選營養素	時間 _____ : _____
20分鐘後	<input type="checkbox"/> 1杯溫水加半顆檸檬	時間 _____ : _____
	<input type="checkbox"/> 建議補充菊糖、難消化性麥芽纖維	時間 _____ : _____
早餐	<input type="checkbox"/> 1份水果 _____ <input type="checkbox"/> 3份以上蔬菜 _____	時間 _____ : _____
早點	<input type="checkbox"/> 1杯水 <input type="checkbox"/> 1份水果 _____ <input type="checkbox"/> 1份蔬菜 _____	時間 _____ : _____
健康管理營養素	<input type="checkbox"/> 建議補充白腎豆、LeptiCore®	時間 _____ : _____
午餐	<input type="checkbox"/> 2杯水 <input type="checkbox"/> 1份好脂肪 _____ <input type="checkbox"/> 1份蛋白質 _____ <input type="checkbox"/> 3份以上蔬菜 _____	時間 _____ : _____
午點	<input type="checkbox"/> 1杯水 <input type="checkbox"/> 1份水果 _____ <input type="checkbox"/> 2份以上蔬菜 _____	時間 _____ : _____
健康管理營養素	<input type="checkbox"/> 建議補充白腎豆、LeptiCore®	時間 _____ : _____
晚餐	<input type="checkbox"/> 2杯水 <input type="checkbox"/> 1份蛋白質 _____ <input type="checkbox"/> 1份好脂肪 _____ <input type="checkbox"/> 3份以上蔬菜 _____	時間 _____ : _____
晚點 (可吃可不吃)	<input type="checkbox"/> 1杯水 <input type="checkbox"/> 1份蔬菜 _____	時間 _____ : _____

其他健康管理營養素？ _____ 飲水：□□□□□□□□ 睡眠：_____ 小時
(1杯240毫升的水)

身心對話：今天我覺得： _____

全新生活™30天啟動窈窕日誌：
第二階段：第8-30天



姓名：_____ 日期：_____ 第_____天

早晨醒來	<input type="checkbox"/> 建議補充每日精選營養素	時間 ____ : ____
早餐	<input type="checkbox"/> 2杯水 <input type="checkbox"/> 1份蛋白質 _____ <input type="checkbox"/> 3-4份蔬菜 _____	時間 ____ : ____
早點	<input type="checkbox"/> 建議補充蛋白質飲品 <input type="checkbox"/> 1份水果 _____	時間 ____ : ____
健康管理營養素	<input type="checkbox"/> 建議補充白腎豆、LeptiCore®	時間 ____ : ____
午餐	<input type="checkbox"/> 2杯水 <input type="checkbox"/> 1份蛋白質 _____ <input type="checkbox"/> 1份好脂肪 _____ <input type="checkbox"/> 3-4份蔬菜 _____	時間 ____ : ____
午點	<input type="checkbox"/> 建議補充蛋白質飲品	時間 ____ : ____
健康管理營養素	<input type="checkbox"/> 建議補充白腎豆、LeptiCore®	時間 ____ : ____
晚餐	<input type="checkbox"/> 2杯水 <input type="checkbox"/> 1份蛋白質 _____ <input type="checkbox"/> 1份好脂肪 _____ <input type="checkbox"/> 3-4份蔬菜 _____	時間 ____ : ____
運動	<input type="checkbox"/> 心肺運動-運動項目：_____ 分鐘：_____ 時間 ____ : ____ <input type="checkbox"/> 肌力訓練-運動項目：_____ 分鐘：_____ 時間 ____ : ____	
運動後點心	<input type="checkbox"/> 運動後30分鐘內，食用1份蛋白質	時間 ____ : ____

其他健康管理營養素？_____ 飲水：□□□□□□□□ 睡眠：_____ 小時
(1杯240毫升的水)

身心對話：今天我覺得：_____
