



全新生活™  
30天啟動窈窕組合

#FINDYOURFIT  
#TLSJUMPSTART  
#30天啟動窈窕

[tw.tlsSlim.com](http://tw.tlsSlim.com)



# 您準備好了嗎？

## 創造屬於自己的成功 從未如此簡單。

### 概述

全新生活™30天啟動窈窕組合旨在讓您以正確的方式開啟健康管理之旅。我們知道您希望可以迅速達到目標，又無需捨棄美味，這正是我們推出全新生活™30天啟動窈窕組合的初衷。這兩個階段會讓您的感覺立即變得更好！第一階段可以幫助維持消化道機能，並為第二階段做好準備。在第二階段，將修改您的飲食計畫並加入運動。

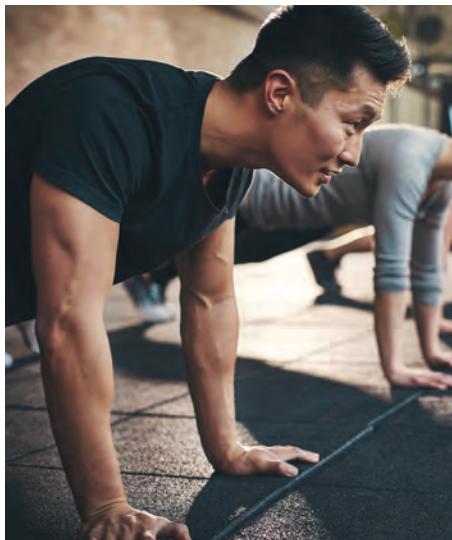
第一階段	第二階段
<p>第1–7天</p> <p>第一階段攝取大量的蔬菜和水果，是您邁向全新自己的第一步。</p>	<p>第8–30天</p> <p>第二階段改變飲食計畫並加入運動，最終在身體和精神上獲得更佳感覺。</p>

在進行任何健康管理或運動計畫前，請先向專業醫護人員諮詢。



# 成功小技巧

- **充分睡眠**：充足的睡眠有助於健康維持
- **每餐都要吃**：提醒您在醒著時，不要超過4小時不進食
- **不飲酒**
- **喝水**：每天至少8杯。喝水有諸多健康益處，所以請多喝水
- **使用調味料和新鮮香草增添餐點風味**：健康飲食並不意味著寡淡無味。您可以使用新鮮大蒜、薑、羅勒、香菜和洋香菜，以及少量鹽、胡椒、辣椒、薑黃、醋、芥末或低鈉醬油
- **不吃穀物、澱粉或乳製品**：從水果和蔬菜中獲取碳水化合物
- **不吃糖或人工甜味劑**
- **食用生的、稍微蒸過或烤過的蔬菜**：蔬菜富含維生素、礦物質和營養素，有助於健康維持



## 拍攝對比照片的秘訣

**照片勝過千言萬語。**在開始執行全新生活™30天啟動窈窕前，請記得拍攝「開始前」的照片。只需經過30天，您將能夠看到努力成果。

- 拍攝全身照（從頭到腳），包括正面、側面及背面各一張。如果您想要自己進行拍攝，只需在相機或手機上設定定時拍攝功能，即可為自己拍照。請務必拍攝「開始前」的照片！
- 拍攝區域必須光線充足；燈光昏暗會使人看不清楚。
- 除了您的照片，我們也很希望聽到您的經驗分享。請與我們分享您的成功故事！請以電子郵件寄到[tls30@markettaiwan.com.tw](mailto:tls30@markettaiwan.com.tw)



照片需從頭拍到腳

## 30天啟動窈窕清單

- 清理掉家中所有垃圾食物
- 去購買全新生活™計畫中推薦的食物
- 多印幾份全新生活™30天啟動窈窕日誌
- 告訴您的朋友和家人您正在努力執行全新生活™計畫，請他們支持您



在社群媒體上分享您的故事。

#TLSJUMPSTART

## 30天啟動窈窕營養素補充建議

第1–7天	第8–30天
<ul style="list-style-type: none"><li>菊糖、難消化性麥芽纖維</li><li>每日精選營養素</li><li>白腎豆、LeptiCore®</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>蛋白質飲品</li><li>白腎豆、LeptiCore®</li><li>每日精選營養素</li></ul>

## 全新生活™和其他產品介紹



- 全新生活™健康手冊及日誌：**  
全新生活™健康手冊及全新生活™日誌是幫助您成功執行全新生活™曼妙人生計畫不可或缺的一個要素。也是確保您邁向健康窈窕目標及改變您的生活方式。
- 全新生活™纖盈錠狀食品：**  
全新生活™纖盈錠狀食品中含有白腎豆萃取物及LeptiCore®\*\*專利配方成分、苦瓜萃取物、以及維生素A（來自β-胡蘿蔔素）、鈣及鎂，有助達到健康管理的目標。
- 全新生活™紅花油精華膠囊食品：**  
共軛亞麻油酸可促進新陳代謝和調整體質，如果搭配運動，有助健康管理。
- 全新生活™綠咖啡豆熱鎂配方膠囊食品：**全新生活™綠咖啡豆熱鎂配方膠囊食品含有獨特的專利配方(Svetol®\*)。可促進新陳代謝且能幫您實現健康管理目標。
- 全新生活™舒衡配方錠狀食品含南非醉茄根葉萃取物：**  
全新生活™舒衡配方錠狀食品含南非醉茄根葉萃取物，有助調節生理機能。
- 全新生活™即享雪克：**  
20公克蛋白質及10公克膳食纖維。提供忙碌人士優質的營養補給及維持窈窕。  
\*請至[tw.tlsslim.com](http://tw.tlsslim.com)下載全新生活™即享雪克食譜，可獲得一些有趣且美味的創意。
- 全新生活™非洲芒果輕孅茶飲：**  
全新生活™非洲芒果輕孅茶飲含非洲芒果種子萃取(GoTrim™\*\*\*)以及紅茶萃取物，提供您進行健康管理並且增進健康的新方法。
- 全新生活™非洲芒果輕孅咖啡：**  
全新生活™非洲芒果輕孅咖啡含非洲芒果種子萃取(WellTrim®\*\*\*\*)與哥倫比亞深度烘焙咖啡（阿拉比卡種），提供您達到健康管理目標的新方法。
- NUTRICLEAN™先進纖維粉；**  
Nutriclean™先進纖維粉中的含有纖維與益生菌，有益於改變細菌叢生態，並維護消化道健康。
- 愛尚它®每日精選組合隨身包：**  
愛尚它®每日精選組合隨身包含有愛尚®葡萄籽、松樹皮、紅酒萃取精華粉末、愛尚它®綜合維生素粉末、愛尚它®強鈣配方粉末和愛尚它®樂活蔬果精華粉末。愛尚它®葡萄籽、松樹皮、紅酒萃取精華粉末，有助於維持日常健康。愛尚它®綜合維生素粉末包含多種維生素以及礦物質，補充完善您的飲食。由於現今快節奏的生活方式，及時供給所需的營養十分重要。愛尚它®強鈣配方粉末提供鈣及其他營養素，支援骨骼和牙齒健康。最後，愛尚它®樂活蔬果精華粉末提供多種植物營養素，有助維持健康。

\*Svetol®是Naturex的美國註冊商標

\*\*LeptiCore®為Gateway Health Alliance, Inc.的註冊商標

\*\*\*GoTrim™為Market America, Inc.的商標

\*\*\*\*WellTrim® iG為Icon Group, LLC的註冊商標。

# 30天啟動窈窕指南

## 第一階段

請見食物列表上所建議的食物選擇

早晨醒來 建議補充每日精選營養素

20分鐘後 1杯溫水加半顆檸檬

建議補充菊糖、難消化性麥芽纖維

早餐 1份水果 | 3份以上蔬菜

早點 1杯水 | 1份水果 | 1份蔬菜

健康管理營養素 建議補充白腎豆、LeptiCore®

午餐 2杯水 | 1份好脂肪 | 1份蛋白質 | 3份以上蔬菜

午點 1杯水 | 1份水果 | 2份以上蔬菜

健康管理營養素 建議補充白腎豆、LeptiCore®

晚餐 2杯水 | 1份蛋白質 | 1份好脂肪 | 3份以上蔬菜

晚點  
(可吃可不吃) 1杯水 | 1份蔬菜

## 第一階段其他細則

- 不攝取酒精、咖啡因、汽水或任何含咖啡因飲料
- 不攝取五穀類或精製澱粉

- 不攝取糖分或人工甜味料
- 不能吃垃圾食物

## 每日食物份量

蔬菜：無限制 | 水果：3份 | 蛋白質：2份 (1份 = 90 克) | 好脂肪：2份

# 30天啟動窈窕指南

## 第二階段

請見食物列表上所建議的食物選擇

早晨醒來	建議補充每日精選營養素
早餐	2杯水   1份蛋白質   3–4份蔬菜
早點	建議補充蛋白質飲品   1份水果
健康管理營養素	建議補充白腎豆、LeptiCore®
午餐	2杯水   1份蛋白質   1份好脂肪   3–4份蔬菜
午點	建議補充蛋白質飲品
健康管理營養素	建議補充白腎豆、LeptiCore®
晚餐	2杯水   1份蛋白質   1份好脂肪   3–4份蔬菜

## 運動

根據美國心臟協會建議，每週至少5天、每天至少30分鐘的中強度有氧運動\*\*  
可參考我們的30天啟動窈窕運動計畫，至[tw.tlsslim.com](http://tw.tlsslim.com)下載

運動後點心	運動後30分鐘內，食用1份蛋白質 我們建議在運動後補充蛋白質飲品，這是一種方便且美味的方式，為您提供優質蛋白質。
-------	---

## 第二階段其他細則

- 杜絕酒精飲品
- 不攝取精緻澱粉
- 運動（每週5–6天）
- 不攝取乳製品

## 每日食物份量

蔬菜：10–13份 | 水果：1份 |  
蛋白質：3份（男1份 =180–240公克；女1份 =120–180公克）| 好脂肪：2份

\*\*[http://www.heart.org/HEARTORG/GettingHealthy/PhysicalActivity/FitnessBasics/American-Heart-Association-Recommendations-for-Physical-Activity-in-Adults\\_UCM\\_307976\\_Article.jsp](http://www.heart.org/HEARTORG/GettingHealthy/PhysicalActivity/FitnessBasics/American-Heart-Association-Recommendations-for-Physical-Activity-in-Adults_UCM_307976_Article.jsp)

# 30天啟動窈窕食物列表

## 蔬菜

1份 = 1–2杯，除非另有註明

- |   |   |   |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>黃豆芽</li><li>瓜類<br/>(胡瓜、葫蘆瓜)</li><li>木耳</li><li>綠豆芽</li><li>洋蔥</li><li>甘藍</li><li>高麗菜</li><li>白菜類</li><li>芥菜</li><li>萵苣</li><li>冬瓜</li><li>玉米筍</li><li>小黃瓜</li><li>苦瓜</li><li>甜椒<br/>(青、黃、紅椒)</li><li>綠花椰菜</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>胡蘿蔔</li><li>新鮮雪裡紅</li><li>蘿蔔</li><li>韭黃</li><li>油菜、油菜花</li><li>空心菜</li><li>青江菜</li><li>美國芹菜</li><li>紅鳳菜</li><li>龍鬚菜</li><li>白花椰菜</li><li>韭菜花</li><li>金針</li><li>茄子</li><li>秋葵</li><li>蕃茄 (大)</li><li>牛蒡</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>筍類</li><li>苜宿芽</li><li>地瓜葉 (蕃薯葉)</li><li>莧菜類</li><li>白鳳菜</li><li>川七</li><li>菠菜</li><li>葱、蒜</li><li>美生菜</li><li>蕃茄汁<br/>(無鹽)，1/2杯</li><li>蕃茄醬，2湯匙</li><li>蔬菜汁<br/>(無鹽)，1/2杯</li><li>蔬菜湯<br/>(低脂)，1/2杯</li><li>菇類</li></ul> |
|---|---|---|

## 好脂肪

1份，1大匙(15毫升)

- 油脂 (橄欖油、酪梨油、椰子油)
- 酪梨，中等大小，1/2顆

# 30天啟動窈窕食物列表

## 水果

1份 = 1個拳頭大小或1杯的水果，除非另有註明

- |   |   |  |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>蘋果</li><li>綠香蕉</li><li>莓類（藍莓、草莓、覆盆莓、黑莓，3/4杯）</li><li>哈密瓜</li><li>櫻桃，12大粒</li><li>新鮮無花果，2粒</li><li>柚子</li><li>葡萄</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>番石榴</li><li>奇異果</li><li>檸檬</li><li>荔枝，7粒</li><li>橘子</li><li>桃子</li><li>木瓜，1/2中個</li><li>百香果</li><li>梨</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>李子</li><li>石榴，1/2小個</li><li>柿子，1/2個</li><li>楊桃</li><li>枇杷</li><li>蓮霧</li><li>山竹</li><li>火龍果</li><li>棗子</li></ul> |
|---|---|--|

## 蛋白質

### 第一階段

1份 = 90公克蛋白質，除非另有註明

### 第二階段

女性：1份 = 120–180 公克

男性：1份 = 180–240 公克

### 動物性蛋白質

- 全蛋
- 蛋白
- 魚肉、海鮮
- 瘦白肉（去皮雞肉、火雞肉）

### 植物性蛋白質

- 豆類（黃豆、毛豆、黑豆）
- 奇亞籽（4大匙）
- 豆漿
- 螺旋藻（2大匙）
- 豆腐

### 第二階段加入

- 蛋白質飲品

A man and a woman are jogging on a paved road at sunset. The woman is in the foreground, wearing a blue jacket and a visor, looking towards the camera. The man is behind her, wearing a blue jacket and a cap, also looking towards the camera. They are both wearing athletic gear and running shoes. The background shows a hilly landscape with trees and a clear sky.

做好準備  
迎接成功