

TLS® 30日快速啟動組合

30日淨化你的系統，減重纖形

排毒、消脂及重新啟動你的身體



第1日

第一階段
排毒淨化

第7日 第8日

第二階段
消脂

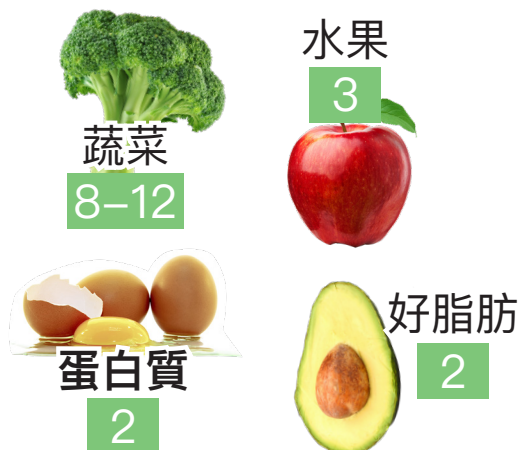
第30日

重建及修復

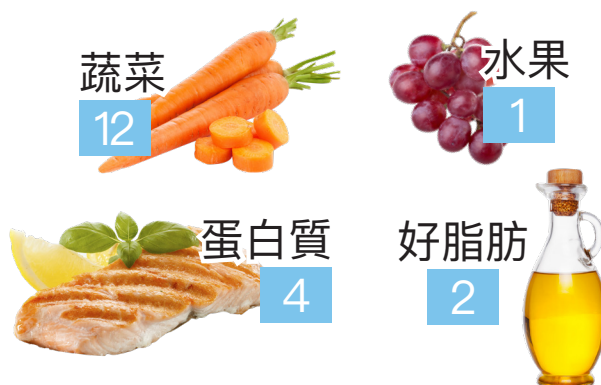
修護及重塑

第一階段：排毒淨化

食物類別及份量



食物類別及份量



每天喝8杯水



1份量

蔬菜 1-2 大杯
 好脂肪 1茶匙
 水果 1杯/1隻中型水果
 蛋白質

第一階段： 3安士

第二階段：

女士：早餐、午餐及晚餐各4-6安士，小食2-3安士
 男士：早餐、午餐及晚餐各6-8安士，小食2-3安士



*跟隨TLS®健康生活纖營計劃作為健康飲食及運動計劃的一部份之人士，均可預期每周減重1-2磅。減重結果因人而異。