



TLS® 30日快速啟動組合常見問題

TLS® 30-DAY JUMP-START KIT

FAQS

哪些人士可以使用TLS 30日快速啟動組合？

任何18歲以上的人士 — 無論你是想塑身、減去5-20磅，或是想在參加其他TLS計劃前奠定良好基礎，30日快速啟動組合都適合你。*

我應該如何使用TLS 30日快速啟動組合？

購買組合後，你會找到裡面包含一本指南，跟隨當中的指導步驟即可。你亦可以從我們的hk.tlsSlim.com網站下載該指南。

為什麼要使用TLS 30日快速啟動組合，而不是其他TLS計劃？

此組合旨在讓你獲得最佳的成果，讓你能盡早開始我們任何一個12周TLS計劃。如果你尚未準備好執行長期計劃但又想減重、想感覺更好，或是在臨近的活動中展現自己的最佳狀態，那麼此計劃是你的最佳選擇！

我是否應在開始使用TLS 30日快速啟動組合之前完成體重管理問卷？

我們歡迎你先完成問卷，但這不是必須的！當你完成TLS體重管理問卷後，它會依據你所提供的答案為你推薦一項合適的TLS計劃。這是專為你度身訂造的計劃！我們鼓勵你在完成30日快速啟動組合後保持你的個人化體重管理成果。

我可以多少次使用TLS 30日快速啟動組合？

你可根據你的需要，持續進行第二階段。不過我們建議每次進行第一階段需相隔3個月，或遵照你醫護人員的建議。

為什麼排毒（第一階段）很重要？

排毒有助改善新陳代謝、抑制食慾，並為你的減重計劃奠定良好的基礎。飲食過量、不健康食品以及含糖飲料都會增加消化道和肝臟

的負擔，因此排毒甚為重要。長此以往，可能會導致消化不良及營養攝取不足。精製穀物、澱粉、糖份、不健康的脂肪等食物都無法為身體提供所需的營養。並令你感到飢餓、疲倦及腹脹，迫使身體長期處於儲存脂肪的模式。消化道和肝臟是協同工作的，當其中一方有壓力或過勞時，另外一方也一樣。肝臟過度受壓或積聚毒素的其中一個後果就是肝臟負荷過重，無法充分代謝脂肪，導致缺乏維他命和消化不良。

在第一階段感到疲累是正常現象嗎？

是的，第一階段你的身體在排除毒素，重新淨化身體，所以可能導致疲倦。然而，去到中段時期，你會感到腹脹情況減少，而能量水平得到提升。

為什麼建議的營養補充品能帶來好處？

- **NutriClean®腸道營養纖維粉**：美味可口，容易溶於水中。所含的可溶性膳食纖維、益生菌及腸道必需營養素，有助維持消化系統健康及支援健康的腸道功能。*
- **Isotonix®基本營養組合包**：方便攜帶的四種最受客戶喜愛的必需營養補充品：**Isotonix OPC-3®沖飲** — 當今市場上最強大的抗氧化營養補充品；**Isotonix綜合維他命沖飲** — 為你提供全面營養；**Isotonix全效維他命B沖飲** — 助你提升能量；**Isotonix鈣高效吸收配方沖飲** — 對維持強壯骨骼、健康牙齒及牙齦均不可或缺。*
- **TLS® CORE高效修身配方健醅·控脂二合一**：幫助減重，有助抑制身體對碳水化合物的吸收。*
- **TLS高纖蛋白營養飲品**：美味的朱古力及雲尼拿口味營養飲品經過精心調配，每份量都提供最理想均衡的蛋白質、碳水化合物及脂肪。TLS高纖蛋白營養飲品適合那些難以獲得每日建議膳食纖維和蛋白質攝取量的人士。

*上述陳述未經食品及藥物管理局評估。這些產品無意作為診斷、治療、治癒或預防任何疾病之用。

*遵循TLS健康生活纖營計劃並配合健康飲食及運動計劃的人士可預期每星期減重一至兩磅。

TLS® 30日快速啟動組合常見問題

TLS® 30-DAY JUMP-START KIT FAQS

在執行此計劃期間，我是否可以使用其他TLS或美安產品？

TLS 30日快速啟動組合給你提供了參與此計劃所需要的推薦營養補充品。然而，如有需要，你亦可以選用指南上列出的其他營養補充品作額外補充。在開始任何體重管理計劃之前，請先向你的醫護人員諮詢。

我必須食用所有推薦的營養補充品嗎？

為獲得最理想效果，我們建議你使用所有推薦的營養補充品。此計劃的成功例子都基於參與者善用推薦的營養補充品。

還有哪些其他支援資料？

除了組合裡包含的支援資料外，你可到hk.tlsSlim.com網站免費下載數之不盡的食譜、飲食計劃、運動及健身選項。**TLS健康指南及日誌**是其中一個最好的支援工具，你可到我們的網站上購買。它為你提供可以改變人生的教學資訊及進度表，助你取得長久的成功。

為甚麼禁食乳製品和穀物？

TLS 30日快速啟動組合是一項嚴謹的計劃，旨在快速而健康地達成減重目標。即使是優質的乳製品及穀物也會拖慢減重的速度並引起腹脹。為達到最佳效果，請不要攝取乳製品和穀物。

我可以吃沒有列在TLS 30日快速啟動組合超級食物列表上的植物蛋白嗎？

可以，純植物蛋白是允許的。螺旋藻、奇亞籽、有機且無基改成份的天貝、漢麻籽、豌豆和米蛋白粉都是很好的選擇。但要避免過度加工的素食或純素蛋白質。

高纖維蛋白營養飲品可以用作代餐或小食？

在第二階段，我們建議將高纖維蛋白營養飲品作為小食。但是必要時，高纖維蛋白營養飲品也可以作為代餐。我們建議享用高纖維蛋白營養飲品時再搭配2杯蔬菜，例如菠菜或羽衣甘藍。在執行TLS 30日快速啟動組合時，應只用水來加入到高纖維蛋白營養飲品。

我可以吃生堅果嗎？

不可以，堅果不在TLS 30日快速啟動組合食物列表上。TLS 30日快速啟動組合旨在快速減重，雖然堅果有很多健康好處，但為達到最佳效果，在執行計劃期間盡量不攝取來自油類的脂肪。

使用TLS 30日快速啟動組合時，我需要運動嗎

第一階段不用，但進行到第二階段時需要運動。在第一階段期間，要避免劇烈運動，你可以做些輕柔的伸展運動、瑜珈或走路。第二

階段必須配合運動。每個人的體能有所不同，但為了維護整體的心血管健康，美國心臟協會建議每週進行至少五天進行至少30分鐘中度的帶氧運動。****如果你目前的運動量已超過此建議，建議你維持現有運動量。進行任何體重管理或運動計劃前，請先向專業醫護人員作出諮詢。**

**http://www.heart.org/HEARTORG/GettingHealthy/PhysicalActivity/FitnessBasics/American-Heart-Association-Recommendations-for-Physical-Activity-in-Adults_UCM_307976_Article.jsp

30日之後會怎樣？

我們鼓勵你透過出色的TLS計劃，堅持TLS生活方式。到hk.tlsSlim.com網站完成免費的體重管理問卷，確定哪一個計劃適合你。這將為你確定最佳的長遠體重管理計劃。當你達成目標，不妨考慮成為合格的TLS授證教練。加入體重管理領域的行列、幫助別人達成目標，這也是一個讓你隨時保持理想體態的好方法。

如何成為TLS教練？

成為TLS教練讓你持之以恆，同時也幫助別人做好體重管理。向你的TLS教練或美安香港超連鎖™店主查詢更多資訊。如果你沒有教練或美安代表，請傳送電子郵件至tls@markethongkong.com.hk。

哪裡我可以了解更多關於TLS健康生活纖營計劃或其他計劃的資料？

你可以在YouTube上觀看有關TLS的介紹影片、詢問你的TLS教練或前往hk.tlsSlim.com。

如何發送我的TLS見證？

1. 請於同一封電子郵件內附上你的見證文件和照片。
2. 見證檔案的標題應包括你的全名，例如：Jane Smith的TLS見證。
3. 每張照片都應標註上你的全名，並且說明是「減重前」或「減重後」的照片，及側面、背面或正面照片，例如：Jane Smith減重之前正面照。
4. 重要提示：請在你的見證中註明你減掉的尺寸及磅數。
5. 記得在「見證使用同意書」上簽名。
6. 一切資料備妥後電郵至tls@markethongkong.com.hk！

** 此產品沒有根據《藥劑業及毒藥條例》或《中醫藥條例》註冊。為此產品作出的任何聲明亦沒有為進行該等註冊而接受評核。此產品無意作為診斷、治療或預防任何疾病之用。

† 遵循TLS健康生活纖營計劃並配合健康飲食及運動計劃的人士可預期每星期減重一至兩磅。