

TLS® 假期體重管理指南

作為TLS的一份子，我們不單止要「順利過度」節日假期，還要更上一層樓！我們都知道佳節將近時，聚會派對都充斥著各式各樣的美食佳餚，讓我們的身體都充斥著多餘的體重。我們關注你的健康，亦會協助你於佳節時日保持進度，不能因一個假期而前功盡廢。因此，我們為你提供30個證實可行的小貼士，讓TLS陪你過一個開心又健康的假期！



1 設定可行的目標。

對大部份人而言，節日假期絕對不是減重擊退脂肪的最好時機。相信很多人不會於節日定下這種目標，因為只會徒添壓力及負擔。那如果是一個維持體重的目標呢？「零增重挑戰」將同樣的目標變得有趣。

2 設定你的獎勵餐

你總會在某些日子想放縱一下自己！因此，預早準備並在其他日子要保持進度。當你知道快要被家人最喜愛的大餐包圍時，你要計劃好當晚可以讓你盡情享受節日美食。TLS®不是節食計劃；關鍵在於你要計劃好你的獎勵餐，然後確切執行計劃。外出用膳？你可享用一個符合TLS的主菜，並選擇一個你喜歡的：前菜、甜品或酒精飲品。然後無後顧之憂地享用！不用客氣。

3 說出你的目標

為了達到在假期中維持體重及不增重的目標，跟你的朋友、家人及同事分享你的目標及計劃很重要。只要你清楚告知你需要他們的支持，他們一定會支持你。讓他們知道他們可如何支援你，以及為甚麼這对你非常重要。將你的目標當成秘密只會讓效果不理想，只是要小許支持及責任感就能讓目標變得長遠！

4 從過去中學習！

每年這個時候，節日來臨...過量的飲食會讓你感覺變差、內疚並深感後悔。但如果它是可預測的，就是可預防的。為甚麼要重複地感到內疚及後悔呢？從中學習，並承諾今年作出少許的改變，讓自己享受這個假期。這就是更上一層樓的意思。

5 隨身攜帶TLS健康小食

大手袋或小保溫盒都是你的好幫手。我們總被多不勝數的差事及待辦事項圍繞，意味我們沒有時間細心找餐廳、無可避免要廢寢忘餐，最終要到快餐店充飢。你可於出發前，預先用小保溫盒放入焗蛋、預先切好的蔬菜、沙律、水果及你的**TLS高纖蛋白營養飲品***。小小的準備功夫讓你避免增重！

6 避免上班時到茶水間吃零食

節日前後公司總充斥著零食、小食及自製糕點，無論如何，你都要遠離茶水間。帶你的**TLS高纖蛋白營養飲品**或其他符合TLS要求的健康小食上班！你知道我們的TLS高纖蛋白營養飲品也能用來烘製無麵粉及無糖的鬆餅及麵包嗎？快點擊[此處](#)下載免費的奶昔及烘焙食譜。



如果它是可預測的，以及可預防的。

* 產品並不供作診斷、治療或預防任何疾病之用。



接下來的8個小貼士都是 節日及派對的「生存指南」

7 以小碟子享用自助餐。

你總會無可避免地遇到誘人的自助餐式聚會。用小碟盤或餐巾去拿食物，輕易提醒自己要吃較小的份量。

8 吃飽後才去派對！

去派對前先吃一些健康的小食或進餐，或飲用TLS®高纖蛋白營養飲品，減少飢餓感、食慾及誘惑。我們的**TLS高纖蛋白營養飲品**含18克蛋白質、10克纖維及22種人體所需的維他命及礦物質；若你加入小量你喜歡的水果、菠菜、翠玉瓜、青瓜及羽衣甘藍，你感到飽足之餘，沖飲的風味依舊不變。

9 不要在廚房聚集或靠近食物。

這永遠是對的；我們喜歡在廚房聚集或靠近餐桌，於是不自覺地吃起東西來。請務必遠離這些範圍，以免聊天時受到誘惑。謹記，聊天是零卡路里的，與好友連繫更能讓你滿足！

10 提前篩選食物

提前做好選擇，在夾菜前先篩選你的食物。這能確保你遠離那些高卡路里食物或甜食。先選擇高纖蔬菜及蔬菜類，繼而是蛋白質，最後才是澱粉質及穀物。

11 注意你的飲食份量

你的手掌就是最佳的份量量度工具。蔬菜類 = 手掌大小 蛋白質 = 手心大小 澱粉質或穀物 = 手指大小貼示2、7-10 在這方面可以幫到你。

12 享用TLS修身茶/修身咖啡*。

TLS修身茶及修身咖啡含有GoTrim，支援瘦體素敏感度，從而有助管理及控制飽肚感及促進脂肪分解。兩款產品能透過減少將已攝取澱粉質儲存為脂肪，故能促進健康的體重管理。其他的健康好處更多不勝數。因此，去聚會派對之前，先享用一杯冷熱皆宜的TLS修身茶或修身咖啡，或將它們隨身攜帶。
*BYOT(Bring Your Own TLS，帶上你的TLS)！

13 避免飲用含有汽水及含糖的飲品

我們都知道，佳節當前多飲兩杯是少不了。但記住，酒精飲品充滿空熱量及糖份，會直接致肥增重。避免飲用含有奶類，忌廉及糖份的飲品，例如奶茶，汽水及果汁飲品。超市的無糖有汽水/梳打水、新鮮檸檬汁、青檸汁或味道有趣特別的甜菊糖飲品都是較好的選擇。又或者，你給自己一個飲用份量限制。

要在節日假期裡更上一層樓，與你的朋友和家人分享TLS貼士，讓他們和你一起保持正軌。

14 使用TLS®高效修身配方健醣・控脂二合一*。

我們至愛的TLS高效修身配方健醣・控脂二合一有助減慢碳水化合物化合物的吸收。透過支援瘦體素敏感度從而增加飽肚感及有助減低食慾。瘦體素是一種能告知大腦你已有飽肚感覺的荷爾蒙。因此，我們都要讓瘦體素敏感！感激CORE成為我們假期的最好搭檔！*

15 為自己準備健康菜式。

要參加飯局？預備一款配菜或沙律。將菜式製作得美味可口兼沒罪惡感，至少你可以盡情進食。謹記：蔬菜不一定是寡淡無味的。需要些建議嗎？[按此](#)下載更多TLS食譜。

16 向群眾壓力說不

要成為唯一一個不放縱並節制飲食，確實很難。我們寧可說「噢！沒事的，只是一杯/份而已」、「去吧！一生人一次」或「偶爾一次不會有事的！」但選擇權在你自己，不在他們。因此當你面對朋輩的壓力，你要堅持及獨立思考。這就是為甚麼貼士3這麼重要。

17 用食物之外的東西獎勵自己

設立一個獎勵系統，當中包括休息時間、新衣服、球賽或音樂會門票、水療護理或其他你喜歡的東西。打破與食物的情緒連結關係是由你控制食物的重要一步，而不是由食物控制你。

18 睡眠極其重要。

缺乏優質睡眠會破壞我們身體的修復和再生能力。它還會導致我們渴望更多的碳水化合物並降低我們瘦體素敏感度，從而引致過度進食及脂肪儲存。尤其是在忙碌和緊張的日子，時刻保持充足睡眠是很重要的。

19 小心遇上情緒性進食

感到開心、悲傷、無聊、壓力 – 想吃東西是常見的選擇。關鍵是當我們想要這樣做時，我們要警覺並作出其他選擇。選擇打電話給能交心的好朋友、做些我們遲遲沒有做的事、或沖一杯TLS修身茶*，應該會讓你感到滿足！

「我是為能量而進食，不是為了情緒。我是為自己的人生而運動，這不是懲罰。」

用食物之外的
東西獎勵自己

* 產品並不供作診斷、治療或預防任何疾病之用。





20 使用TLS®ACTS 舒壓配方

假期讓你壓力很大嗎？皮質醇是我們的「壓力荷爾蒙」。除其他負面影響外，它不單妨礙我們減重，甚至可以使我們增重。為了能支援健康的壓力反應，你需要 **TLS ACTS舒壓配方***。獲得更多驚喜的好處：

- 有助身體適應壓力
- 有助支援面對壓力所產生的情緒反應
- 或有助減少壓力引起的問題（體重增加、失眠等）
- 有助支援更佳的情緒轉變
- 或有助減輕壓力造成的偶發性疲勞
- 支援面對壓力時的精神清晰度

21 要定時進食正餐！

限制攝取卡路里、在節日大餐前/後不吃正餐，這些都是錯誤的做法。長遠而言，這樣只會與預期效果相反。這會將身體轉為脂肪儲存模式。（#哎呀！）若當你空肚

一整天，你會很肚餓；當你吃晚餐時，你便會吃得更多。在節日大餐前吃一個健康早餐及富含蛋白質的午餐，並跟隨貼士24（很快為你講解），會是更明智的安排。

22 保持運動！

不管你有多繁忙，即使10分鐘的強度運動，也是聊勝於無。不要停止運動；這會減慢新陳代謝及脂肪燃燒。運動會釋放安多酚，有助減壓。短時間但高強度的運動，可以刺激新陳代謝長達18小時！把它加到你的運動計劃。派對不是與親友見面的唯一方式。在假期期間，做運動也是享受聚會的一個選擇。

23 穿著貼身衣服

不要穿運動服—如果穿貼身的套裝或裙子參加家庭聚會或與朋友聚餐，你過度進食的可能性較低。

重覆再說：不要穿運動裝！

24 從蛋白質開始，以澱粉質結束。

按以下順序進食：精益蛋白質、蔬菜、澱粉質及穀物，最後（如果你準備要吃獎勵餐的話）再加上簡單的甜品。請謹記，蛋白質和纖維會使食物升糖指數下降，而且讓你有飽肚感。這簡單策略有助於減慢澱粉質的分解速度，防止血糖水平飆升而使你處於儲脂模式。

25 使用TLS®消脂配方—青咖啡豆精華*。

TLS消脂配方—青咖啡豆精華可以限制卡路里，同時有助維持新陳代謝及加強燃燒體內脂肪作為能量。有促進消耗脂肪以產生能量，作為TLS計劃的一部份，它可加速脂肪燃燒。還有甚麼更好的貼士於節日期間幫助你呢？

26 吃慢一點。

在每一口之間暫停，深呼吸一次或兩次，然後放下叉子。這些策略都有助於消化，並在你過度進食前讓身體向你傳達「我已飽了」的信息。

27 每杯雞尾酒之間飲水。

對於很多人來說，酒精飲料是節日的重要環節。因此，如果必須的話，你可在每杯雞尾酒/飲料之間喝一整杯水。這可以減少你的攝取，即減少你卡路里的攝取量。也有助你於翌日感到舒服一點。你會感激我們的！

28 每天說自我肯定的說話。

每天提醒自己的目標及要遵循的行動非常重要。每天讀出你的目標、閱讀你的夢想板，以及說出自我肯定的話。把它寫下來，放於浴室鏡或雪櫃上。我們常用的目標：

- 「把TLS計劃放在首位，是我為自己、健康及我所愛的人所做的最好事情」。
- 「我的意志夠堅定，可以克服嘴饞。」
- 「我在每件事上都能取得成功，克服障礙使我變得更堅強。」
- 「我值得擁有最健康的自己，而我的新習慣正為我達成目標。」

29 要定時進食正餐！

不同的TLS計劃能提供彈性。例如，若你正現在進行速效減重計劃，你可於節日期間嘗試穩定進步計劃或維持體重計劃。這讓你一直在TLS計劃中，但又可以給自己放縱一下。我們是一種生活模式，而不是節食。到[此處](#)了解更多我們的計劃。你亦可到[此處](#)免費下載飲食計劃及食譜。

30 謹記節日的重點才是重點

節日假期應該是更多與至愛共渡？若我們謹記節日重點，假期後我們的心靈會更加滿足，與我們的至愛親朋同歡，讓我們充滿愛。多點跟親友溝通對話，代替攝取卡路里和放縱自己，更能讓節日擁有更多難忘回憶。

感謝你細閱我們的TLS小貼士。
感謝你成為我們TLS的一員。

考慮我們的30天快速啟動組合，以正確的方式開啟體重管理之旅。