

30日快速啟動進度表：

第一階段：第1-7天



姓名：_____

日期：_____

起床	<input type="checkbox"/> 將一包Isotonix®基本營養組合包加入一杯240毫升的水中加以攪拌，並即時飲用。待20分鐘後進食其他食品或飲料*	時間：_____
20分鐘後	<input type="checkbox"/> 將一匙的NutriClean®腸道營養纖維粉加入一杯240毫升的水中加以攪拌，並即時飲用*	時間：_____
	<input type="checkbox"/> 將半個檸檬榨汁，加進1杯溫水，並立即飲用	時間：_____
早餐	<input type="checkbox"/> 1份水果 _____ <input type="checkbox"/> 1份蛋白質 _____ <input type="checkbox"/> 3+份以上蔬菜 _____	時間：_____
上午小食	<input type="checkbox"/> 1杯水 <input type="checkbox"/> 1份水果 _____	時間：_____
營養補充品	<input type="checkbox"/> 午餐前30-45分鐘食用2粒TLS® CORE高效修身配方*	時間：_____
午餐	<input type="checkbox"/> 2杯水 <input type="checkbox"/> 1份好脂肪 _____ <input type="checkbox"/> 3+份蔬菜 _____	時間：_____
下午小食	<input type="checkbox"/> 1杯水 <input type="checkbox"/> 1份水果 _____ <input type="checkbox"/> 2+份蔬菜 _____	時間：_____
營養補充品	<input type="checkbox"/> 晚餐前30-45分鐘食用2粒TLS® CORE高效修身配方*	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+份蔬菜 _____	時間：_____
晚上小食 (選擇性)	<input type="checkbox"/> 1杯水 <input type="checkbox"/> 1份蔬菜 _____	時間：_____

其他營養補充品? _____

水: □□□□□□□□

睡眠: _____小時

意見: _____

30日快速啟動進度表：
第二階段 第8-30天



姓名: _____

日期: _____

起床	<input type="checkbox"/> 將一包Isotonix®基本營養組合包加入一杯240毫升的水中加以攪拌，並即時飲用。待20分鐘後進食其他食品或飲料*。	時間 _____
早餐	<input type="checkbox"/> 2杯水 <input type="checkbox"/> 1份蛋白質 _____ <input type="checkbox"/> 3份蔬菜 _____	時間 _____
上午小食	<input type="checkbox"/> 兩匙TLS®高纖蛋白營養飲品加入240毫升的水* <input type="checkbox"/> 1份水果 _____	時間 _____
營養補充品	<input type="checkbox"/> 午餐前30-45分鐘食用2粒TLS® CORE高效修身配方	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"/> 2份蔬菜 _____	時間 _____
下午小食	<input type="checkbox"/> 兩匙TLS®高纖蛋白營養飲品加入240毫升的水 <input type="checkbox"/> 2份蔬菜 _____	時間 _____
營養補充品	<input type="checkbox"/> 晚餐前30-45分鐘食用2粒TLS® CORE高效修身配方*	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份蔬菜 _____	時間 _____
運動	<input type="checkbox"/> 種類: _____ 分鐘: _____	時間 _____
運動後小食	<input type="checkbox"/> 運動後30分鐘內，進食1份蛋白質 _____	時間 _____

其他營養補充品? _____

水: □□□□□□□□

睡眠: _____小時

意見: _____

