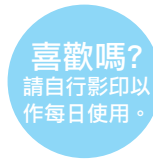


21日修身挑戰日誌
第一階段：第1—7日
TLS 21-DAY CHALLENGE
PHASE I: DAYS 1-7



姓名 NAME:

日期 DATE:

早餐 BREAKFAST 時間 TIME: _____ <input type="checkbox"/> 1/2個檸檬加入1杯暖水 squeeze 1/2 lemon in 1 cup warm water <input type="checkbox"/> 1份水果 1 serving fruit <input type="checkbox"/> 1份蛋白質 1 serving protein <input type="checkbox"/> 3+份蔬菜 3+ servings vegetables	小食 SNACK 時間 TIME: _____ <input type="checkbox"/> 1杯水 1 cup water <input type="checkbox"/> 1份水果 1 serving fruit
--	--

- 薑黃精華—補肝排毒配方 Curcumin Extreme™ NutriClean®腸道營養纖維粉 Advanced Fibre Powder
 其他補充品 Other supplements _____

午餐 LUNCH 時間 TIME: _____ <input type="checkbox"/> 2杯水 2 cups water <input type="checkbox"/> 1份好脂肪 1 serving good fat <input type="checkbox"/> 3+份蔬菜 3+ servings vegetables	小食 SNACK 時間 TIME: _____ <input type="checkbox"/> 1杯水 1 cup water <input type="checkbox"/> 2+份蔬菜 2+ servings vegetables <input type="checkbox"/> 1份水果 1 serving fruit
--	---

- TLS®高效修身配方控醣•控脂二合一 CORE Fat & Carb Inhibitor
 其他補充品 Other supplements _____

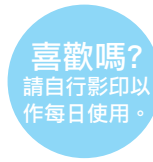
晚餐 DINNER 時間 TIME: _____ <input type="checkbox"/> 2杯水 2 cups water <input type="checkbox"/> 1份蛋白質 1 serving protein <input type="checkbox"/> 1份好脂肪 1 serving good fat <input type="checkbox"/> 3+份蔬菜 3+ servings vegetables	小食 (選擇性) SNACK (OPTIONAL) 時間 TIME: _____ <input type="checkbox"/> 1杯水 1 cup water <input type="checkbox"/> 1份蔬菜 1 serving vegetable
---	---

- TLS®高效修身配方控醣•控脂二合一 CORE Fat & Carb Inhibitor NutriClean®腸道營養纖維粉 Advanced Fibre Powder
 其他補充品 Other supplements _____

水 Water: 睡眠 Sleep: _____ 小時 hours

意見 Comments:

21日修身挑戰日誌
第二階段：第8—21日
TLS 21-DAY CHALLENGE
PHASE 2: DAYS 8-21



姓名 NAME:

日期 DATE:

早餐 BREAKFAST 時間 TIME: _____ <input type="checkbox"/> 2杯水 2 cups water <input type="checkbox"/> 1份蛋白質 1 serving protein <input type="checkbox"/> 3份蔬菜 3 servings vegetables	小食 SNACK 時間 TIME: _____ <input type="checkbox"/> 1杯TLS®高纖蛋白營養飲品 TLS® Nutrition Shake with 1 cup water <input type="checkbox"/> 1份水果 1 serving fruit 你有加入任何東西到你的高纖蛋白營養飲品? Did you add anything to your shake?
---	--

- 薑黃精華—補肝排毒配方 Curcumin Extreme™
 其他補充品 Other supplements _____

- TLS®高纖蛋白營養飲品 Nutrition Shake

午餐 LUNCH 時間 TIME: _____ <input type="checkbox"/> 2杯水 2 cups water <input type="checkbox"/> 1份好脂肪 1 serving good fat <input type="checkbox"/> 1份蛋白質 1 serving protein <input type="checkbox"/> 2份蔬菜 2 servings vegetables	小食 SNACK 時間 TIME: _____ <input type="checkbox"/> 1杯TLS®高纖蛋白營養飲品 TLS® Nutrition Shake with 1 cup water <input type="checkbox"/> 2份蔬菜 2 servings vegetables <input type="checkbox"/> 1份水果 1 serving fruit 你有加入任何東西到你的高纖蛋白營養飲品? Did you add anything to your shake?
--	---

- TLS®高效修身配方控糖•控脂二合一 CORE Fat & Carb Inhibitor
 其他補充品 Other supplements _____

- TLS®高纖蛋白營養飲品 Nutrition Shake

晚餐 DINNER 時間 TIME: _____ <input type="checkbox"/> 2杯水 2 cups water <input type="checkbox"/> 1份好脂肪 1 serving good fat <input type="checkbox"/> 1份蛋白質 1 serving protein <input type="checkbox"/> 3份蔬菜 3 servings vegetables	運動後小食 POST WORKOUT SNACK 時間 TIME: _____ <input type="checkbox"/> 運動後30分鐘內補充1份蛋白質 1 serving protein within 30 minutes of exercise 你有加入任何東西到你的高纖蛋白營養飲品? Did you add anything to your shake?
---	---

- TLS®高效修身配方控糖•控脂二合一 CORE Fat & Carb Inhibitor
 NutriClean®腸道營養纖維粉 Advanced Fibre Powder
 其他補充品 Other supplements _____

- TLS®高纖蛋白營養飲品 Nutrition Shake

水 Water:

睡眠 Sleep: _____小時 hours 運動 (類型) Exercise – type: _____ / _____分鐘 minutes

意見 Comments: