

7天排毒 - 水果蔬菜淨化

7-DAY DETOX FRUIT & VEGETABLE CLEANSE

為何適合你：

你正想啟動並希望得到TLS健康生活纖營計劃的最佳效果。無論你是第一次參與TLS或是正遇到減重的停滯期，這4-7天的排毒都可以抑制你對甜、鹹及油膩食物的食慾，同時支持你的體重管理計劃。

維持體重的一天：

以下是可供你參考的食物選擇。每天都要飲用至少8杯水，及根據你的體重管理目標食用營養補充品。



早餐：
什菜沙律



早點：
香蕉朱古力奶昔



午餐：
紅菜頭香橙沙律



午餐：
蔬菜盤



晚餐：
雞肉沙律



小食（選擇性）：
蘋果



NutriClean® 腸道營養纖維粉

- 有助維持消化健康
- 支援健康的腸道功能

TLS® 高纖蛋白營養飲品

- 優質的纖維、蛋白質與鈣質來源
- 攝取足夠的鈣質與維他命D作為健康飲食的一部份，並配合運動，可能減低年長後患上骨質疏鬆症的風險

TLS® CORE 高效修身配方控醣·控脂二合一

- 促進身體質量指數(BMI)下降
- 有助促進減重
- 抑制澱粉酵素，減慢碳水化合物吸收至血液

Curcumin Extreme™ 薑黃精華一補肝排毒配方

- 或支援肝臟健康
- 提供抗氧化功能

7天排毒食物表

蔬菜：不限份量

每份1-2杯，額外列明除外

- 蘆筍
- 玉米筍
- 豆芽
- 紅菜頭
- 甜椒（青、黃、紅椒）
- 苦瓜
- 木耳
- 西蘭花
- 包心菜（紅或白）
- 甘筍
- 椰菜花
- 芹菜
- 小白菜
- 青瓜
- 金針
- 茄子
- 芥蘭
- 大葱
- 生菜
- 香菇
- 秋葵
- 洋葱
- 香芹
- 蘿蔔
- 菠菜
- 蕃薯葉
- 番茄汁（無鹽），1/2杯
- 番茄醬，2湯匙
- 鮮番茄
- 蔬菜汁（無鹽），1/2杯
- 蔬菜湯（低脂），1/2杯
- 西洋菜
- 韭黃
- 翠玉瓜

蛋白質：每日2份

每份：3安士

- 罐頭吞拿魚（水浸）
- 雞（無皮）
- 雞蛋或蛋白
- 新鮮的魚（三文魚、比目魚、鯛魚、鱸魚、石斑魚、鱈魚等）
- 紅肉（牛肉，豬肉或羊肉）
（只限每週1-2份）
- 海鮮（蝦，扇貝，花甲，龍蝦，魷魚，章魚，青口等）
- 豆漿（6安士）
- 豆腐

水果：每日3份

每份1個中型水果或一杯，
額外列明除外

- 蘋果
- 香蕉
- 莓類（藍莓，草莓，覆盆莓，黑莓），3/4杯
- 哈密瓜
- 車厘子，12大粒
- 新鮮無花果，2粒
- 柚子
- 葡萄
- 番石榴
- 蜜瓜
- 大樹菠蘿
- 奇異果
- 檸檬
- 青檸
- 荔枝，7粒
- 桔子
- 芒果
- 桃
- 橙
- 木瓜，1/2中個
- 百香果
- 蜜桃
- 梨
- 菠蘿1/2杯
- 李子
- 石榴，1/2小個
- 葡萄乾，2湯匙
- 柿子
- 楊桃
- 西瓜

好脂肪：每日2份

每份1茶匙

- 油（橄欖油，牛油果，椰子，葡萄籽）

細則：

- 不能攝取穀類或澱粉類
- 無糖分或人工甜味料
- 無酒精、咖啡因、汽水或任何含咖啡因飲料
- 不能吃垃圾食物
- 蔬菜（想吃就盡量吃）
- 水果（每天3份）
- 水（每天至少8杯水）
- 每天早上一杯溫水加半個檸檬

排毒貼士：

- 不要進行劇烈的運動，即使你習慣了。相反，嘗試瑜伽或輕鬆伸展運動。
- 保持充足的休息和睡眠。排毒最初幾天你可能會覺得比平常較累。但一星期後，你會感到充滿活力。
- 調味可使用香料跟香草，少量的低鈉醬油、鹽、胡椒、薑以及芥末
- 選擇新鮮或輕微蒸過的蔬菜
- 定時進食
- 這是一個最佳時間打坐，聽輕鬆音樂，並從事其他減壓活動。
- 想想對自己許下的承諾！你可以得到什麼，及獲得多少成就感。
- 視乎你的所需來決定你要多久進行一次排毒。有些人選擇一年進行四次排毒（每三個月一次）。我們建議你每年進行1-3次排毒計劃。