



gotrim™

30日快速啟動組合



HK.GOTRIM.COM



# 準備，各就各位，開始！ 創造屬於自己的成功，就是如此簡單。

## 概覽

我們的30日快速啟動組合讓你透過正確的方法開展你的減重之旅。我們知道你希望可以快速減重，又不想食之無味或捱餓減重，這快速啟動組合正是你的起點。以下兩個階段讓你瞬間看得見及感受到減重效果。第一階段是排毒，一個全新的開始不僅可以溫和地潔淨你的消化道，還能幫助你抑制食慾，並為燃燒脂肪，即第二階段，做好準備。在第二階段，你將要改變飲食計劃並加入運動。在這階段，你將親眼看到脂肪及腰圍減少。

### 第一階段 — 淨化排毒

#### 第1-7天

踏上減重之旅，就從身體大掃除開始！第一階段將抑制你對甜點、高脂和高鹽食物的慾望，助你邁向理想減重目標。攝取大量的蔬菜和水果，排毒讓你踏出擁有全新自己的第一步。

### 第二階段 — 燃燒脂肪

#### 第8-30日

第二階段透過燃燒脂肪加快減重成效。專為擊退頑固脂肪而設。在這三星期內，你將會達到最佳的減重目標。在這個階段，你將會減去身上多餘的脂肪，讓你的身體與心理都達致最佳狀態。

# 快速啟動策略

- **保持充足睡眠。**充足的睡眠有助身體機能維持理想狀態，有助你燃燒更多脂肪。
- **定時進食。**不要超過4小時不進食，堅持執行我們的飲食計劃，有助整天保持平穩的血糖水平。這不僅能提升能量，更能燃燒更多的脂肪！
- **不攝取酒精。**我們知道對某些人來說這可能是個挑戰，但酒精會轉化為糖分及以脂肪的形式儲存在體內，從而對你的減重和健康目標產生負面的影響。
- **飲水。**每日飲用至少8杯水。除了減重以外，飲水還帶來很多健康好處，所以要多飲水。
- **使用香料和新鮮香草提升食物口味。**健康飲食並不代表淡而無味。你可以用新鮮的蒜、薑、羅勒、芫荽和香芹，適量的鹽、胡椒、辣椒、薑黃、醋、芥末或低鈉醬油調味。
- **不吃穀物、澱粉或奶類食品。**你可透過水果及蔬菜攝取碳水化合物！
- **不吃糖份或甜味劑。**完成排毒周後，你會發現你的味蕾已產生變化：食物變得更甜，因此你不需攝取額外的糖分！
- **選擇新鮮、或稍為蒸/烤過的蔬菜。**當進行良好的體重管理時，蔬菜提供的維他命、礦物質和營養素對你的健康至為重要。



## 拍攝「減重前」與「減重後」照片的要訣

**照片就是最有力的證明。**在開始30日快速啟動前，記得拍攝「減重前」的照片。30日過後，你將看到努力過後的實質成果。

- 必需拍攝全身照(從頭到腳)，正面、側面跟背面各拍一張。大多數人都不喜歡穿著泳衣拍攝「減重前」的照片，但用來跟進你的體態改善進度還是值得的！如果你想私下拍攝照片，只需將相機或手機的相機裝置設定計時器，然後自己拍攝即可。記得要拍照片！
- 拍攝時必須確保光線充足；光源不足會影響照片清晰度。
- 除了你的照片，我們也想了解你的故事。請跟我們分享你的故事，及你減去的磅數及尺寸！[gotrim@markethongkong.com.hk](mailto:gotrim@markethongkong.com.hk)



展現全身 — 從頭到腳

為了健康，放棄節食；系統能讓你  
整天保持平穩的血糖水平、增加能量、改善情緒，  
並使你處於燃燒脂肪的狀態！

### 30日快速啟動清單

- 清走屋裡的垃圾食物
- 外出購買符合計劃的食物
- 多印刷數份跟進表
- 告訴你的朋友及家人你將參與S計劃，讓他們支持你

## 30日快速啟動清單

第1-7日	第8-30日
<ul style="list-style-type: none"> <li>• NutriClean®腸道營養纖維粉</li> <li>• Isotonix®基本營養組合包 (含綜合維他命沖飲、全效維他命B沖飲、OPC-3®沖飲及鈣高效吸收沖飲)</li> <li>• Core高效修身配方</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 纖蛋白營養飲品</li> <li>• Core高效修身配方</li> <li>• Isotonix基本營養組合包 (含綜合維他命沖飲、全效維他命B沖飲、OPC-3®沖飲及鈣高效吸收沖飲)</li> </ul>



由左：NutriClean腸道營養纖維粉、Core高效修身配方、高纖蛋白營養飲品、Isotonix基本營養組合包\*

## 產品見證

### NUTRICLEAN腸道營養纖維粉

「食用此產品後，我的消化系統明顯地變得輕鬆！甚至我的肚子也不再脹了。」 — Othman

### CORE高效修身配方

「幫助穩定血糖並改善減重效果。」 — Calvin Ip

### 高纖蛋白營養飲品

「這沖飲絕對是我的至愛！當我知道當日要由早上忙到午飯時間，它就是我最應付忙碌早上的最佳選擇！產品味道很好，混入自己喜歡的水果或蔬菜時，這絕對是雙贏！」 — PaulP

若將GoTrim健康生活纖營計劃作為健康飲食及運動的其中一部分，你可預期每星期減重一到兩磅。見證者為美安香港超連鎖™店主。這些見證並不意味著使用產品會產生類似的效果。我們沒有權威或可靠的科學證明證實提供見證者是因為使用了產品而有相關效果。

\*這些產品無意作為診斷、治療或預防任何疾病之用。產品圖像或按需要而改動

## 其他有助你加快減重的產品



### 1. CORE 高效修身配方:

有助促進減重，抑制澱粉酵素，減慢碳水化合物吸收至血液

### 2. 消脂配方V6:

促進生熱作用與脂肪分解及提升能量

### 3. ACTS 舒壓配方：

或有助減少壓力引起的問題（體重增加、失眠等），支援面對壓力時的精神清晰度

### 4. 動力去脂配方:

促進體內脂肪分解 / 減少及促進靜態能量消耗 / 靜態代謝率

### 5. 高纖蛋白營養飲品:

優質的纖維、蛋白質與鈣質來源

### 6. 修身茶及修身咖啡:

有助抑制食慾，或有助增加飽肚感，促進健康的體重管理

\*產品圖像或按需要而改動。

產品無意作為診斷、治療、或預防任何疾病之用。

# 30日快速啟動指南

## 階段1 食物和營養補充品計劃

[查看建議食物選擇頁面](#)

起床	將一包Isotonix <sup>®</sup> 基本營養組合包加入240毫升水再加以攪拌，並即時飲用。 待20分鐘後進食其他食品或飲料*
20分鐘後	將一匙的NutriClean <sup>®</sup> 腸道營養纖維粉加入240毫升水中加以攪拌，並即時飲用*  將半個檸檬榨汁，加進一杯溫水，並立即飲用
早餐	1份水果   1份蛋白質   3+份蔬菜
上午小食	1杯水   1份水果
營養補充品	午餐前30–45分鐘食用2粒Core高效修身配方*
午餐	2杯水   1份好脂肪   3+份蔬菜
下午小食	1杯水   1份水果   2+份蔬菜
營養補充品	晚餐前30–45分鐘食用2粒Core高效修身配方*
晚餐	2杯水   1份蛋白質   1份好脂肪   3+份蔬菜
晚上小食 (選擇性)	1杯水   1份蔬菜

## 階段1 規則

<ul style="list-style-type: none"><li>• 不飲用咖啡、汽水或其他含咖啡因飲料</li><li>• 不吃奶類食物</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 不吃穀物或澱粉類食物</li><li>• 不攝取酒精</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 避免劇烈運動，可進行瑜珈以及溫和的伸展運動</li></ul>
--	--	---

## 每日食物份量

• 蔬菜: 不限 | 水果: 3 | 蛋白質: 2 (1份 = 3安士) | 好脂肪: 2

\*請按照標籤上說明食用

# 30日快速啟動指南

## 階段2 食物及營養補充品計劃

查看建議的食物選擇頁面

起床	將一包Isotonix®基本營養組合包加入240毫升水中加以攪拌，並即時飲用。 待20分鐘後進食其他食品或飲料*
早餐	2杯水   1份蛋白質   3份蔬菜
上午小食	一杯高纖蛋白營養飲品加入240毫升水*   1份水果
營養補充品	午餐前30–45分鐘食用2粒Core高效修身配方*
午餐	2杯水   1份好脂肪   1份蛋白質   2份蔬菜
下午小食	一杯高纖蛋白營養飲品加入240毫升的水*   2份蔬菜
營養補充品	晚餐前30–45分鐘食用2粒Core高效修身配方*
晚餐	2杯水   1份蛋白質   1份好脂肪   3份蔬菜

## 運動

按美國心臟協會建議，每週至少5次、每次至少30分鐘的中強度帶氧運動，有助促進心血管整體健康。  
從hk.GoTrim.com下載並執行我們為期30日的快速啟動鍛煉計劃。

### 運動後小食

**運動後30分鐘內，進食1份蛋白質**

我們強烈建議你使用方便而好味的高纖蛋白營養飲品，攝取蛋白質和氨基酸，從而提升身體成分至理想狀態。

## 階段2 規則

- 不吃糖份
- 不吃奶製品
- 不吃穀物或澱粉
- 不攝取酒精

## 每日食物份量

• 蔬菜: 8–12 | 水果: 1 | 蛋白質: 3–4 (1份= 3安士) | 好脂肪: 2

到hk.GoTrim.com下載有趣及美味的高纖蛋白營養飲品食譜。  
它們可以代替正餐，也可以跟杏仁奶等替代奶類一起食用。

\*請按照標籤上說明食用

\*\*[http://www.heart.org/HEARTORG/GettingHealthy/PhysicalActivity/FitnessBasics/American-Heart-Association-Recommendations-for-Physical-Activity-in-Adults\\_UCM\\_307976\\_Article.jsp](http://www.heart.org/HEARTORG/GettingHealthy/PhysicalActivity/FitnessBasics/American-Heart-Association-Recommendations-for-Physical-Activity-in-Adults_UCM_307976_Article.jsp)

## 30日快速啟動營養食物

### 蔬菜

1份 = 1-2杯，額外列明除外

- |   |   |   |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• 苜蓿芽</li><li>• 雅枝竹(朝鮮薊)</li><li>• 芝麻菜</li><li>• 蘆筍</li><li>• 豆芽</li><li>• 紅菜頭</li><li>• 三色椒</li><li>• 白菜</li><li>• 西蘭花</li><li>• 椰菜仔(抱子甘藍)</li><li>• (紅)椰菜</li><li>• 紅蘿蔔</li><li>• 椰菜花</li><li>• 西芹</li><li>• 豬鬃菜(蒼蓬菜)</li><li>• 羽衣甘藍</li><li>• 青瓜</li><li>• 蒲公英葉</li><li>• 茄子</li><li>• 苦白菜</li><li>• 薑</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• 四季豆</li><li>• 青豆</li><li>• 綠葉蔬菜(紅菜頭、寬葉羽衣甘藍、蒲公英葉、羽衣甘藍、芥菜、蕪菁)</li><li>• 辣椒</li><li>• 芥菜</li><li>• 芥蘭頭</li><li>• 大蒜</li><li>• 任何種類的生菜</li><li>• 菇</li><li>• 秋葵</li><li>• 橄欖</li><li>• 洋蔥</li><li>• 芫荽</li><li>• 小甜椒</li><li>• 白蘿蔔</li><li>• 大頭菜</li><li>• 莎莎醬</li><li>• 酸菜</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• 大蔥</li><li>• 荷蘭豆</li><li>• 菠菜</li><li>• 南瓜葉</li><li>• 炒青菜(不加醬料)</li><li>• 新鮮番茄</li><li>• 番茄汁(無鹽)，1/2杯</li><li>• 番茄膏，2大匙</li><li>• 番茄醬，半杯</li><li>• 蔬菜汁(無鹽)，半杯</li><li>• 蔬菜湯(低脂)，半杯</li><li>• 馬蹄</li><li>• 西洋菜</li><li>• 小黃瓜</li></ul> |
|---|---|---|

### 好脂肪

1份：1茶匙

- 食油(橄欖油、牛油果油、椰子油、葡萄籽油)
- 牛油果(中型1/2顆)

# 30日快速啟動營養食物

## 水果

1份 = 1個中型水果或1杯，額外列明除外

- 蘋果
- 杏脯，(中型4顆)
- 香蕉
- 莓類 (藍莓、士多啤梨、覆盆子、波森莓、黑莓)，3/4杯
- 哈密瓜
- 網紋蜜瓜(香瓜)
- 車厘子，12粒
- 黑加侖子，3大匙
- 鮮棗，2顆
- 新鮮無花果，2個
- 鵝莓(醋栗)，3/4杯
- 西柚
- 葡提子(葡萄)

- 番石榴
- 蜜瓜
- 大樹菠蘿
- 奇異果
- 金橘(桔)，(中等大小4個)
- 檸檬
- 青檸
- 洛根莓，3/4杯
- 枇杷
- 荔枝，7粒
- 柑橘
- 蜜瓜球
- 桑椹，3/4杯
- 桃駁李

- 橙
- 木瓜，(中型1/2個)
- 熱情果
- 桃
- 梨
- 菠蘿，1/2杯
- 梅/李
- 石榴，(小型1/2顆)
- 提子乾，2湯匙
- 柿子
- 楊桃
- 橘柚
- 蜜柑

## 蛋白質

### 第 1 階段

1份 = 3安士

### 第 2 階段

女士：1份 = 4-6安士 早餐、午餐和晚餐；2-3安士 小食  
男士：1份 = 6-8安士 早餐、午餐和晚餐；2-3安士 小食

- 罐裝水浸吞拿魚、三文魚或沙甸魚
- 去皮雞肉或火雞肉
- 蛋 (1到2顆)
- 蛋白 (3到4個)
- 精瘦牛仔肉
- 新鮮魚類 (三文魚、沙甸魚、吞拿魚、比目魚、鱸魚、鱒魚等)
- 海鮮 (蝦、帶子、蜆、龍蝦、魷魚、墨魚、章魚、青口等)

### 素食產品 蛋白質

- 天貝或豆腐
- 結構性植物蛋白
- 蔬菜或素漢堡 (無麩質)
- 大麻籽
- 奇亞籽
- 藜麥

### 第2階段

- 高纖蛋白營養飲品

# 為成功做好準備



GoTrim健康生活纖營計劃

[hk.GoTrim.com](http://hk.GoTrim.com)