



gotrim™  
全新生活™  
30天啟動窈窕組合

#FINDYOURFIT  
#GOTRIMJUMPSTART  
[tw.GoTrim.com](http://tw.GoTrim.com)



# 您準備好了嗎？

## 創造屬於自己的成功 從未如此簡單。

### 概述

全新生活™30天啟動窈窕組合旨在讓您以正確的方式開啟健康管理之旅。我們知道您希望可以迅速達到目標，又無需捨棄美味，這正是我們推出全新生活™30天啟動窈窕組合的初衷。這兩個階段會讓您的感覺立即變得更好！第一階段可以幫助維持消化道機能，並為第二階段做好準備。在第二階段，將修改您的飲食計畫並加入運動。

| 第一階段                                  | 第二階段                                       |
|---------------------------------------|--|
| 第1-7天<br>第一階段攝取大量的蔬菜和水果，是您邁向全新自己的第一步。 | 第8-30天<br>第二階段改變飲食計畫並加入運動，最終在身體和精神上獲得更佳感覺。 |

在進行任何健康管理或運動計畫前，請先向專業醫護人員諮詢。



# 成功小技巧

- **充分睡眠：**充足的睡眠有助於健康維持
  - **每餐都要吃：**提醒您醒著時，不要超過4小時不進食
  - **不飲酒**
  - **喝水：**每天至少8杯。喝水有諸多健康益處，所以請多喝水
  - **使用調味料和新鮮香草增添餐點風味：**健康飲食並不意味著寡淡無味。您可以使用新鮮大蒜、薑、羅勒、香菜和洋香菜，以及少量鹽、胡椒、辣椒、薑黃、醋、芥末或低鈉醬油
  - **不吃穀物、澱粉或乳製品：**從水果和蔬菜中獲取碳水化合物
  - **不吃糖或人工甜味劑**
  - **食用生的、稍微蒸過或烤過的蔬菜：**蔬菜富含維生素、礦物質和營養素，有助於健康維持
-



## 拍攝對比照片的秘訣

**照片勝過千言萬語。**在開始執行全新生活™30天啟動窈窕前，請記得拍攝「開始前」的照片。只需經過30天，您將能夠看到努力成果。

- 拍攝全身照（從頭到腳），包括正面、側面及背面各一張。如果您想要自己進行拍攝，只需在相機或手機上設定定時拍攝功能，即可為自己拍照。請務必拍攝「開始前」的照片！
- 拍攝區域必須光線充足；燈光昏暗會使人看不清楚。
- 除了您的照片，我們也很希望聽到您的經驗分享。請與我們分享您的成功故事！請以電子郵件寄到

[findyourfit@marketamerica.com](mailto:findyourfit@marketamerica.com)



照片需從頭拍到腳



### 30天啟動窈窕清單

- 清理掉家中所有垃圾食物
- 去購買全新生活™計畫中推薦的食物
- 多印幾份全新生活™30天啟動窈窕日誌
- 告訴您的朋友和家人您正在努力執行全新生活™計畫，請他們支持您
- 拍攝您開始前的照片與量測體圍

在社群媒體上分享您的故事。

#FINDYOURFIT #GOTRIMJUMPSTART

---

## 30天啟動窈窕營養素補充建議

| 第1-7天  | 第8-30天  |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• 菊糖、難消化性麥芽纖維</li> <li>• 每日精選營養素</li> <li>• 白腎豆、LeptiCore®</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 蛋白質飲品</li> <li>• 白腎豆、LeptiCore®</li> <li>• 每日精選營養素</li> <li>• 菊糖、難消化性麥芽纖維</li> </ul> |

## 全新生活™和其他產品介紹



\*產品圖像可能會變更。

- 1. 全新生活™纖盈錠狀食品：**  
全新生活™纖盈錠狀食品中含有白腎豆萃取物及LeptiCore®\*\*專利配方成分、苦瓜萃取物、以及維生素A（來自β-胡蘿蔔素）、鈣及鋅，有助達到健康管理的目標。
- 2. 全新生活™綠咖啡豆熱絡膠囊食品：**  
全新生活™綠咖啡豆熱絡膠囊食品。可促進新陳代謝且能幫您實現健康管理目標。
- 3. 全新生活™舒衡配方錠狀食品含南非醉茄根葉萃取物：**  
全新生活™舒衡配方錠狀食品含南非醉茄根葉萃取物，有助調節生理機能。
- 4. 全新生活™即享雪克：**  
20公克蛋白質及10公克膳食纖維。提供忙碌人士優質的營養補給及維持窈窕。  
\*請至[tw.gotrim.com](http://tw.gotrim.com)下載全新生活™即享雪克食譜，可獲得一些有趣且美味的創意。
- 5. 全新生活™非洲芒果茶飲：**  
全新生活™非洲芒果茶飲含非洲芒果種子萃取(GoTrim™\*\*\*)以及紅茶萃取物，提供您進行健康管理並且增進健康的新方法。
- 6. 全新生活™非洲芒果咖啡：**  
全新生活™非洲芒果咖啡含非洲芒果種子萃取(GoTrim™\*\*\*)與哥倫比亞深度烘焙咖啡（阿拉比卡種），提供您達到健康管理目標的新方法。
- 7. NUTRICLEAN™先進纖維粉；**  
Nutriclean™先進纖維粉中的含有纖維與益生菌，有益於改變細菌叢生態，並維護消化道健康。
- 8. 愛尚它®每日精選組合隨身包：**  
愛尚它®每日精選組合隨身包含有愛尚它®葡萄籽、松樹皮、紅酒萃取精華粉末、愛尚它®綜合維生素粉末、愛尚它®強鈣配方粉末和愛尚它®樂活蔬果精華粉末。愛尚它®葡萄籽、松樹皮、紅酒萃取精華粉末，有助於維持日常健康。愛尚它®綜合維生素粉末包含多種維生素以及礦物質，補充完善您的飲食。由於現今快節奏的生活方式，及時供給所需的營養十分重要。愛尚它®強鈣配方粉末提供鈣及其他營養素，支援骨骼和牙齒健康。最後，愛尚它®樂活蔬果精華粉末提供多種植物營養素，有助維持健康。

# 30天啟動窈窕指南

## 第一階段

請見食物列表上所建議的食物選擇

|               |                              |
|---------------|------------------------------|
| 早晨醒來          | 建議補充每日精選營養素                  |
| 20分鐘後         | 1杯溫水加半顆檸檬                    |
|               | 建議補充菊糖、難消化性麥芽纖維              |
| 早餐            | 1份水果   3份以上蔬菜   1份蛋白質        |
| 早點            | 1杯水   1份水果   1份蔬菜            |
| 健康管理營養素       | 建議補充白腎豆、LeptiCore®           |
| 午餐            | 2杯水   1份好脂肪   3份以上蔬菜         |
| 午點            | 1杯水   1份水果   2份以上蔬菜          |
| 健康管理營養素       | 建議補充白腎豆、LeptiCore®           |
| 晚餐            | 2杯水   1份蛋白質   1份好脂肪   3份以上蔬菜 |
| 晚點<br>(可吃可不吃) | 1杯水   1份蔬菜                   |

## 第一階段其他細則

- 不攝取酒精、咖啡因、汽水或任何含咖啡因飲料
- 不攝取五穀類或精製澱粉

- 不攝取糖、人工甜味劑、糖漿和蜂蜜
- 避免劇烈運動，請改為散步、瑜珈或是伸展
- 不攝取乳製品

## 每日食物分量

蔬菜：無限制 | 水果：3份 | 蛋白質：2份 (1份 = 90 克) | 好脂肪：2份

# 30天啟動窈窕指南

## 第二階段

請見食物列表上所建議的食物選擇

|         |                            |
|---------|----------------------------|
| 早晨醒來    | 建議補充每日精選營養素                |
| 早餐      | 2杯水   1份蛋白質   3份蔬菜         |
| 早點      | 建議補充2匙蛋白質飲品   1份水果         |
| 健康管理營養素 | 建議補充白腎豆、LeptiCore®         |
| 午餐      | 2杯水   1份蛋白質   1份好脂肪   2份蔬菜 |
| 午點      | 1份蛋白質   2份蔬菜               |
| 健康管理營養素 | 建議補充白腎豆、LeptiCore®         |
| 晚餐      | 2杯水   1份蛋白質   1份好脂肪   3份蔬菜 |
| 任何時間皆可  | 可繼續食用補充菊糖、難消化性麥芽纖維         |

## 運動

根據美國心臟協會建議，每週至少5天、每天至少30分鐘的中強度有氧運動\*\*  
可參考我們的30天啟動窈窕運動計畫，至tw.gotrim.com下載

運動後點心  
運動後30分鐘內，食用1份蛋白質  
我們建議在運動後補充蛋白質飲品，這是一種方便且美味的方式，為您提供優質蛋白質。

## 第二階段其他細則

- |          |           |                    |          |
|----------|-----------|--------------------|----------|
| • 杜絕酒精飲品 | • 不攝取精緻澱粉 | • 不攝取糖、人工甜味劑、糖漿和蜂蜜 | • 不攝取乳製品 |
|----------|-----------|--------------------|----------|

## 每日食物分量

蔬菜：10份 | 水果：1份  
蛋白質：4-5份（男1份=180-240公克；女1份=120-180公克） | 好脂肪：2份

\*\*[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天啟動窈窕食物列表

## 蔬菜

1份 = 1-2杯，除非另有註明

- |   |   |   |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• 黃豆芽</li><li>• 瓜類<br/>(胡瓜、葫蘆瓜)</li><li>• 木耳</li><li>• 綠豆芽</li><li>• 洋蔥</li><li>• 甘藍</li><li>• 高麗菜</li><li>• 白菜類</li><li>• 芥菜</li><li>• 萵苣</li><li>• 冬瓜</li><li>• 玉米筍</li><li>• 小黃瓜</li><li>• 苦瓜</li><li>• 甜椒<br/>(青、黃、紅椒)</li><li>• 綠花椰菜</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• 胡蘿蔔</li><li>• 新鮮雪裡紅</li><li>• 蘿蔔</li><li>• 韭黃</li><li>• 油菜、油菜花</li><li>• 空心菜</li><li>• 青江菜</li><li>• 美國芹菜</li><li>• 紅鳳菜</li><li>• 龍鬚菜</li><li>• 白花椰菜</li><li>• 韭菜花</li><li>• 金針</li><li>• 茄子</li><li>• 秋葵</li><li>• 蕃茄 (大)</li><li>• 牛蒡</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• 筍類</li><li>• 苜宿芽</li><li>• 地瓜葉 (蕃薯葉)</li><li>• 莧菜類</li><li>• 白鳳菜</li><li>• 川七</li><li>• 菠菜</li><li>• 葱、蒜</li><li>• 美生菜</li><li>• 蕃茄汁<br/>(無鹽)，1/2杯</li><li>• 蕃茄醬，2湯匙</li><li>• 蔬菜汁<br/>(無鹽)，1/2杯</li><li>• 蔬菜湯<br/>(低脂)，1/2杯</li><li>• 菇類</li></ul> |
|---|---|---|

## 好脂肪

1份，1大匙 (15毫升)

- 油脂 (橄欖油、酪梨油、椰子油)
- 酪梨，中等大小，1/2顆

# 30天啟動窈窕食物列表

## 水果

1份 = 1個拳頭大小或1杯的水果，除非另有註明

- |   |   |  |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• 蘋果</li><li>• 綠香蕉</li><li>• 莓類 (藍莓、草莓、覆盆莓、黑莓, 3/4杯)</li><li>• 哈密瓜</li><li>• 櫻桃, 12大粒</li><li>• 新鮮無花果, 2粒</li><li>• 柚子</li><li>• 葡萄</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• 番石榴</li><li>• 奇異果</li><li>• 檸檬</li><li>• 荔枝, 7粒</li><li>• 橘子</li><li>• 桃子</li><li>• 木瓜, 1/2中個</li><li>• 百香果</li><li>• 梨</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• 李子</li><li>• 石榴, 1/2小個</li><li>• 柿子, 1/2個</li><li>• 楊桃</li><li>• 枇杷</li><li>• 蓮霧</li><li>• 山竹</li><li>• 火龍果</li><li>• 棗子</li></ul> |
|---|---|--|

## 蛋白質

### 第一階段

1份 = 90公克蛋白質，除非另有註明

### 第二階段

女性：1份 = 120-180 公克

男性：1份 = 180-240 公克

### 動物性蛋白質

- 全蛋
- 蛋白
- 魚肉、海鮮
- 瘦白肉 (去皮雞肉、火雞肉)

### 植物性蛋白質

- 豆類 (黃豆、毛豆、黑豆)
- 奇亞籽 (4大匙)
- 豆漿
- 鷹嘴豆 (1杯)
- 豆腐
- 天貝 (85克)

想了解更多關於素食者飲食的資訊，請下載素食者的蛋白質攝取建議。

### 第二階段加入

- 蛋白質飲品

# 做好準備 迎接成功



gotrim™

[tw.GoTrim.com](https://tw.GoTrim.com) #GoTrimJumpStart #FindYourFit

REV0824