

**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毫升的冷開水中加以攪拌，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 _____<br><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 _____<br><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 _____<br><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 _____<br><input type="checkbox"/> 3+份蔬菜 _____ | 時間：_____ |
| 晚上小食<br>(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 _____<br><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 _____<br><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<br><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 _____<br><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: \_\_\_\_\_