

淨化及燃脂系統: 30天計劃



突破性的 30 天修身方法幫助您建立淨化及攝取營養的規律，從而令您達至最佳健康狀態，使您感覺更年輕、精力更充沛。每

套30天計劃足夠30日份量，並不含刺激物。愛身健儷30天計畫是有科學根據的設計，可以幫助您達到體重管理的目標。很多人根據自

己的生活型態與需求，特製定自己的計畫而且成功達到他們的目標。

*套裝包括

2 瓶 修身營養素(粉劑)

1 瓶 生之源(粉劑)

4 罐IsaLean奶昔

1 瓶 燃脂修身膠囊

1 瓶 代餐點心

1 瓶 益生舒腸素

4 包能量飲

1 份計劃指南

1 愛麗混飲杯

突破性的修身方法：

淨化及燃脂系統-30天計劃幫助您建立淨化及攝取營養的規律，從而令您達至最佳健康狀態，使您感覺更年輕、精力更充沛。每套30天計劃足夠30日份量，並不含刺激物。

您將能感受到:

- * 精力倍增
- * 修身成效倍增
- * 肌肉彈性改善
- * 消化系統改善
- * 食慾降低

常見問題 Q & A

愛身健麗產品是否通過(美國)食品及藥物管理局FDA許可?

根據1994年的膳食補充健康和教育法(DSHEA)，營養或膳食補充品為食品(非藥物)不需事先通過美國食品及藥物管理局許可。美國食品及藥物管理局會監控在製作和標示部分是否遵照規定。愛身健麗在製造時，使用美國食品及藥物管理局 GRAS(一般認定為安全)認證產品。

愛身健麗產品是否為專利產品?

愛身健麗產品為食品以及營養補助品，非藥物，所以愛身健麗產品不是專利產品。但是，我們使用專利配方來保護自己，避免競爭者「仿效」。我們在配方中，可能使用專利成份，例如Ester C® in C-Lyte.

為什麼愛身健麗要保留配方專利資訊? 我可使用奶製品的素食主義者，哪種愛身健麗產品適合我使用?

幾乎所有愛身健麗產品都適合使用奶製品的素食主義者。持續使用30天計畫套裝，因為這是讓我們增加健康財富並且得到我想要維持及補養最成功方法。

突破性的 30 天修身方法幫助您建立淨化及攝取營養的規律，從而令您達至最佳健康狀態，使您感覺更年輕、精力更充沛。每套30天計劃足夠30日份量，並不含刺激物。

愛身健麗30天計畫是有科學根據的設計，可以幫助您達到體重管的目標。很多人根據自己的生活型態與需求，特製定自己的計畫而且成功達到他們的目標。

30 天計畫概述

計畫包含下列提升您生活的產品：

(2 瓶)修身營養素(粉劑)

溫和的藥草與營養素，可以支持身體自然淨化系統的功能，以達到調節生理機能的作用。

(4罐) IsaLean奶昔(巧克力或香草)

是營養豐富的完整代餐，可以幫助維持您的體重，讓您充滿飽足感，並且建構與維持肌肉量。

(1 瓶)燃脂修身膠囊)

促進您身體的新陳代謝能力，且不含興奮劑，而是利用自然生熱效應的成分。

(1 瓶)益生舒腸素)

利用自然藥草與礦物質，維持消化道健康。

(1 瓶)生之源)

利用自然又有效的適應原，對抗壓力、滋補強身，並增加身心表現。

(1 瓶)代餐點心)

含有均衡的蛋白質、碳水化合物與健康油脂，並含微量元素鎂，是熱量低的點心，維持您的血糖。

(4 包)能量飲

包含提供能量的營養素，天然不含咖啡因、興奮劑、人工甜味劑與色素。

愛麗混飲杯

您將能感受到:

- * 精力倍增
- * 修身成效倍增
- * 肌肉彈性改善
- * 消化系統改善
- * 食慾降低

健康小貼士

1. 您可依您的需要，於餐後 2-3 小時補充 1-2 顆代餐點心，有助降低飢餓感及提升飽足感。
2. 於奶昔、修身營養素或您喜愛的飲品中加入1匙益生舒腸素，給你身體天所需纖維!
3. 您可依您的需求，於淨化日補充一包能量飲，增加您的活力與神。
4. 要輕鬆養成鹼性健康體質，建議添加 1-2 滴負離子鹼性濃縮液 至 240ml 清水中。

奶昔日

**早上-於早上起床時喝 1-2 杯清水建議加添負離子鹼性濃縮液TM以達至最佳效果。

**早餐-於 240 毫升清水中，加入2大匙 奶昔，加以攪拌及飲用。之後補充 1 粒燃脂修身膠囊。

**午餐 -享用健康，營養均衡的午餐。並且將熱量控制於 400-600 卡路里內。補充 1 粒 燃脂修身膠囊，建議不進食油炸食物。

** 晚餐- 於 240 毫升清水中，加入 2 匙 奶昔加以攪拌及飲用，建議可添加水煮蔬菜。

淨化日

**早餐(第一次淨化)在 120-240 毫升溫水中，加入2大匙修身營養素，加以攪拌及飲用。之後，補充1粒燃脂修身膠囊。

**午餐(第二次淨化)在 120-240 毫升溫水中，加入2大匙修身營養素，加以攪拌及飲用。之後，補充1粒燃脂修身膠囊。

**下午茶(第三次淨化)在 120-240 毫升溫水中，加入2大匙修身營養素，加以攪拌及飲用。

**晚餐(第四次淨化)在 120-240 毫升溫水中，加入2大匙修身營養素，加以攪拌及飲用。

**療程進行中不建議飲咖啡、奶茶

奶昔日/淨化日

你亦可依照以下格式記錄每天使用我們產品的進度以達至最佳效果

第一週

第一天// 奶昔日

- 量度尺寸
- 奶昔
- 生之源
- 燃脂修身膠囊
- 營養均衡的午餐 (400-600 卡路里)
- 代餐點心
- 益生舒腸素
- 少量運動(最少 20分鐘)
- 清水

第二天// 淨化日

- 奶昔
- 生之源
- 燃脂修身膠囊
- 營養均衡的午餐 (400-600 卡路里)
- 代餐點心
- 益生舒腸素

少量運動(最少 20分鐘)
 清水

第三天// 奶昔日

奶昔
 生之源
 燃脂修身膠囊
 營養均衡的午餐 (400-600 卡路里)
 代餐點心
 益生舒腸素
 少量運動(最少 20分鐘)
 清水

第四天// 奶昔日

奶昔
 生之源
 燃脂修身膠囊
 營養均衡的午餐 (400-600 卡路里)
 代餐點心
 益生舒腸素
 少量運動(最少 20分鐘)
 清水

第五天// 奶昔日

奶昔
 生之源
 燃脂修身膠囊
 營養均衡的午餐 (400-600 卡路里)
 代餐點心
 益生舒腸素
 少量運動(最少 20分鐘)
 清水

第六天// 奶昔日

奶昔
 生之源
 燃脂修身膠囊

- 營養均衡的午餐 (400-600 卡路里)
- 代餐點心
- 益生舒腸素
- 少量運動(最少 20分鐘)
- 清水

第七天//淨化日

- 生之源
- 修身營養素
- 燃脂修身膠囊
- 代餐點心
- 益生舒腸素
- 能量飲
- 運動 (最少 20分鐘)
- 清水

恭喜您！已完成第一個淨化日！快要完成了，加油！

第二週

第八天// 奶昔日

- 量度尺寸
- 奶昔
- 生之源
- 燃脂修身膠囊
- 營養均衡的午餐 (400-600 卡路里)
- 代餐點心
- 益生舒腸素
- 少量運動(最少 20分鐘)
- 清水

第九天// 奶昔日

- 奶昔
- 生之源
- 燃脂修身膠囊
- 營養均衡的午餐 (400-600 卡路里)
- 代餐點心
- 益生舒腸素

運動 (最少 20分鐘)
清水

第十天// 奶昔日

奶昔
生之源
燃脂修身膠囊
營養均衡的午餐 (400-600 卡路里)
代餐點心
益生舒腸素
運動 (最少 20分鐘)
清水

第十一天// 奶昔日

奶昔
生之源
燃脂修身膠囊
營養均衡的午餐 (400-600 卡路里)
代餐點心
益生舒腸素
運動 (最少 20分鐘)
清水

第十二天// 奶昔日

奶昔
生之源
燃脂修身膠囊
營養均衡的午餐 (400-600 卡路里)
代餐點心
益生舒腸素
運動 (最少 20分鐘)
清水

第十三天// 奶昔日

奶昔
生之源
燃脂修身膠囊
營養均衡的午餐 (400-600 卡路里)
代餐點心

- 益生舒腸素
- 運動 (最少 20分鐘)
- 清水

第十四天// 淨化日

- 生之源
- 修身營養素
- 燃脂修身膠囊
- 代餐點心
- 益生舒腸素
- 能量飲
- 少量運動(最少 20分鐘)
- 清水

做得好! 又完成2個淨化日了! 繼續加油!

第三週

第十五天// 奶昔日

- 奶昔
- 生之源
- 燃脂修身膠囊
- 營養均衡的午餐 (400-600 卡路里)
- 代餐點心
- 益生舒腸素
- 運動 (最少 20分鐘)
- 清水

第十六天// 奶昔日

- 奶昔
- 生之源
- 燃脂修身膠囊
- 營養均衡的午餐 (400-600 卡路里)
- 代餐點心
- 益生舒腸素
- 運動 (最少 20分鐘)

清水

第十七天// 奶昔日

奶昔

生之源

燃脂修身膠囊

營養均衡的午餐 (400-600 卡路里)

代餐點心

益生舒腸素

運動 (最少 20分鐘)

清水

第十八天// 奶昔日

奶昔

生之源

燃脂修身膠囊

營養均衡的午餐 (400-600 卡路里)

代餐點心

益生舒腸素

運動 (最少 20分鐘)

清水

第十九天// 奶昔日

奶昔

生之源

燃脂修身膠囊

營養均衡的午餐 (400-600 卡路里)

代餐點心

益生舒腸素

運動 (最少 20分鐘)

清水

第二十天// 奶昔日

奶昔

生之源

燃脂修身膠囊

營養均衡的午餐 (400-600 卡路里)

代餐點心

益生舒腸素

第二十八天// 淨化日

- 生之源
- 修身營養素
- 燃脂修身膠囊
- 代餐點心
- 益生舒腸素
- 能量飲
- 少量運動
- 清水

第二十九天// 奶昔日

- 奶昔
- 生之源
- 燃脂修身膠囊
- 營養均衡的午餐 (400-600 卡路里)
- 代餐點心
- 益生舒腸素
- 運動 (最少 20分鐘)
- 清水

第三十天// 奶昔日

- 量度尺寸
- 奶昔
- 生之源
- 燃脂修身膠囊
- 營養均衡的午餐 (400-600 卡路里)
- 代餐點心
- 益生舒腸素
- 運動 (最少 20分鐘)
- 清水

恭喜您！一個全新的形象已呈現眼前！

請定立下一套30天計劃，讓營養淨化成為您生活的一部份吧！

小貼士 1 您可將修身營養素以溫水沖調，當作茶飲用，作為日常保健飲品。

小貼士 2 每天保持最少 20分鐘運動，並攝取最少 8 杯水（每杯水為 240 毫升）。

小貼士 3 避免於淨化日期間購買食物，要避免食物的誘惑。

小貼士 4 於淨化期間，聆聽您身體所需，時刻留意您的身體狀況。