2323

排毒・消脂・瘦身計劃

DETOX・BURN FAT WEIGHT LOSS PROGRAM

食　譜

生效日期：2017 年 7 月 28 日

第 1 及第 2 天：體內清洗潔淨的程序

*** 適合希望減 10 磅人士**

- 肝臟是消脂的重要器官之一，若果身體內的毒素太多，消脂的程序就會減慢
- 在進行 2323 排毒・消脂瘦身計劃的最初 2 天很重要，因為身體在這段期間內會重整，先排毒，然後再由儲脂轉變到燒脂
- 在第 1 至第 2 天，建議以體健美代兩餐，將體內儲藏的毒素徹底淨化
- 每天最少要喝 12 杯水或以上，才能有效地將體內毒素排出並幫助您控制食慾

早餐	體健美 - 2 勺加 10-12 安士水 ● 2 粒超級清毒素、2 粒活肝寶、3 粒脂立消
早餐與午餐之間	菜汁一杯或生果一個
午餐	● 低脂餐膳（約 2/3 至 1 碗的糙米飯、2 兩的瘦肉類、1 碗的蔬菜） ● 2 粒超級清毒素、2 粒活肝寶、3 粒脂立消 ● 熱身步行 12 分鐘，緩跑 30 分鐘
下午	菜汁一杯或生果一個
晚餐	體健美 2 勺加 10-12 安士水 ● 2 粒超級清毒素、2 粒活肝寶、3 粒脂立消 ● 熱身步行 12 分鐘，緩跑 30-45 分鐘

如因工作或應酬夜歸而有肚餓感，可飲用體健美：2 勺加 10-12 安士水飲用

注意：

- 有些人在清洗潔淨體內毒素後可能會引起以下好轉反應。例如：頭痛、嘔吐、疼痛、疲倦、便秘、腹瀉或有感冒感覺，請不要害怕，可於每餐加服 1 粒 C 集，休息多些，隨時間過去就會回復過來，但切勿使用藥物去壓抑好轉反應，這反倒阻礙排毒過程的進行。
- 請勿與其他品牌的健康食品一同服用。

第 3 至 5 天：燃燒脂肪的程序

*** 適合希望減 10 磅人士**

- 第 3 至第 5 天，身體已開始燃燒脂肪，但建議以體健美代早餐及晚餐
- 每天吸收勿超過 800-1000 卡路里，可參閱食物卡路里表，來計算食物的總卡路里數。餐單可參閱下表：

早餐	體健美 - 2 勺加 10-12 安士水 ● 2 粒超級清毒素、2 粒活肝寶、3 粒脂立消
早餐與午餐之間	菜汁一杯或生果一個
午餐	● 低脂餐膳（約 2/3 至 1 碗的糙米飯、2 兩的瘦肉類、1 碗的蔬菜） ● 2 粒超級清毒素、2 粒活肝寶、3 粒脂立消 ● 熱身步行 12 分鐘，緩跑 30 分鐘
下午	菜汁一杯或生果一個
晚餐	● 低脂餐膳（約 2/3 至 1 碗的糙米飯、2 兩的瘦肉類、1 碗的蔬菜） ● 2 粒超級清毒素、2 粒活肝寶、3 粒脂立消 ● 熱身步行 12 分鐘，緩跑 30-45 分鐘

2323 食譜套裝

脂立消 BYEBYEFAT　超級清毒素 SUPADETOX　體健美 BODYFIT　活肝寶 LIVERPROTEK　美纖 TRIM-U

第 1 及第 2 天：體內清洗潔淨的程序

*** 適合希望減 10-20 磅人士**

- 肝臟是消脂的重要器官之一，若果身體內的毒素太多，消脂的程序就會減慢
- 在進行 2323 排毒・消脂瘦身計劃的最初 2 天很重要，因為身體在這段期間內會重整，先排毒，然後再由儲脂轉變到燒脂
- 在第 1 至第 2 天，建議以體健美代兩餐，將體內儲藏的毒素徹底淨化
- 每天最少要喝 12 杯水或以上，才能有效地將體內毒素排出並幫助您控制食慾

早餐	體健美 - 2 勺加 10-12 安士水 ● 2 粒超級清毒素、2 粒活肝寶、3 粒脂立消
早餐與午餐之間	菜汁一杯或生果一個
午餐	體健美 - 2 勺加 10-12 安士水 ● 2 粒超級清毒素、2 粒活肝寶、3 粒脂立消 ● 熱身步行 12 分鐘，緩跑 30 分鐘
下午	菜汁一杯或生果一個
晚餐	體健美 - 2 勺加 10-12 安士水 ● 2 粒超級清毒素、2 粒活肝寶、3 粒脂立消 ● 熱身步行 12 分鐘，緩跑 30 分鐘

如因工作或應酬夜歸而有肚餓感，可飲用體健美：2 勺加 10-12 安士水飲用

注意：

- 有些人在清洗潔淨體內毒素後可能會引起以下好轉反應。例如：頭痛、嘔吐、疼痛、疲倦、便秘、腹瀉或有感冒感覺，請不要害怕，可於每餐加服 1 粒 C 集，休息多些，隨時間過去就會回復過來，但切勿使用藥物去壓抑好轉反應，這反倒阻礙排毒過程的進行。
- 請勿與其他品牌的健康食品一同服用。

第 3 至 5 天：燃燒脂肪的程序

*** 適合希望減 10-20 磅人士**

- 第 3 至第 5 天，身體已開始燃燒脂肪，但建議以體健美代早餐及晚餐
- 每天吸收勿超過 800-1000 卡路里，可參閱食物卡路里表，來計算食物的總卡路里數。餐單可參閱下表：

早餐	體健美 - 2 勺加 10-12 安士水 ● 2 粒超級清毒素、2 粒活肝寶、3 粒脂立消
早餐與午餐之間	菜汁一杯或生果一個
午餐	● 低脂餐膳（約 2/3 至 1 碗的糙米飯、2 兩的瘦肉類、1 碗的蔬菜） ● 2 粒超級清毒素、2 粒活肝寶、3 粒脂立消 ● 熱身步行 12 分鐘，緩跑 30 分鐘
下午	菜汁一杯或生果一個
晚餐	● 低脂餐膳（約 2/3 至 1 碗的糙米飯、2 兩的瘦肉類、1 碗的蔬菜） ● 2 粒超級清毒素、2 粒活肝寶、3 粒脂立消 ● 熱身步行 12 分鐘，緩跑 30-45 分鐘

2323 食譜套裝

脂立消 BYEBYEFAT　超級清毒素 SUPADETOX　體健美 BODYFIT　活肝寶 LIVERPROTEK　美纖 TRIM-U

第 1 及第 2 天：體內清洗潔淨的程序

*** 適合希望減 20 磅或以上人士**

- 肝臟是消脂的重要器官之一，若果身體內的毒素太多，消脂的程序就會減慢
- 在進行 2323 排毒・消脂瘦身計劃的最初 2 天很重要，因為身體在這段期間內會重整，先排毒，然後再由儲脂轉變到燒脂
- 在第 1 至第 2 天，建議以體健美代兩餐，將體內儲藏的毒素徹底淨化
- 每天最少要喝 12 杯水或以上，才能有效地將體內毒素排出並幫助您控制食慾

早餐	體健美 - 2 勺加 10-12 安士水 ● 2 粒超級清毒素、2 粒活肝寶、3 粒脂立消
早餐與午餐之間	菜汁一杯或生果一個
午餐	體健美 - 2 勺加 10-12 安士水 ● 2 粒超級清毒素、2 粒活肝寶、3 粒脂立消 ● 熱身步行 12 分鐘，緩跑 30 分鐘
下午	菜汁一杯或生果一個
晚餐	體健美 - 2 勺加 10-12 安士水 ● 2 粒超級清毒素、2 粒活肝寶、3 粒脂立消 ● 熱身步行 12 分鐘，緩跑 30 分鐘

如因工作或應酬夜歸而有肚餓感，可飲用體健美：2 勺加 10-12 安士水飲用

注意：

- 有些人在清洗潔淨體內毒素後可能會引起以下好轉反應。例如：頭痛、嘔吐、疼痛、疲倦、便秘、腹瀉或有感冒感覺，請不要害怕，可於每餐加服 1 粒 C 集，休息多些，隨時間過去就會回復過來，但切勿使用藥物去壓抑好轉反應，這反倒阻礙排毒過程的進行。
- 請勿與其他品牌的健康食品一同服用。

第 3 至 5 天：燃燒脂肪的程序

*** 適合希望減 20 磅或以上人士**

- 第 3 至第 5 天，身體已開始燃燒脂肪，但建議以體健美代早餐及晚餐
- 每天吸收勿超過 800-1000 卡路里，可參閱食物卡路里表，來計算食物的總卡路里數。餐單可參閱下表：

早餐	體健美 - 2 勺加 10-12 安士水 ● 2 粒超級清毒素、2 粒活肝寶、3 粒脂立消
早餐與午餐之間	菜汁一杯或生果一個
午餐	● 低脂餐膳（約 2/3 至 1 碗的糙米飯、2 兩的瘦肉類、1 碗的蔬菜） ● 2 粒超級清毒素、2 粒活肝寶、3 粒脂立消 ● 熱身步行 12 分鐘，緩跑 30 分鐘
下午	菜汁一杯或生果一個
晚餐	體健美 - 2 勺加 10-12 安士水 ● 2 粒超級清毒素、2 粒活肝寶、3 粒脂立消 ● 熱身步行 12 分鐘，緩跑 30-45 分鐘

2323 食譜套裝

脂立消 BYEBYEFAT　超級清毒素 SUPADETOX　體健美 BODYFIT　活肝寶 LIVERPROTEK　美纖 TRIM-U

2323

獨家代理商：
Exclusive Distributor :

NU LIFE INTERNATIONAL (ASIA) LIMITED
www.nulife.com Tel: (852) 3468-6188
http://www.facebook.com/nulifehk
http://twitter.com/#!/nulifehk

HKMKT889V1

copyright©NU LIFE International 2017. All Rights Reserved.