

吃對營養 輕鬆瘦身





slim

不必挨餓 也能擁有 好身材

你是不是嘗試了許多傷身或餓到頭昏眼花的減重方法，只為了讓自己更瘦、更有型？減重不必那麼辛苦，只要掌握紐崔萊曲線管理技巧，以營養概念出發，教你「吃對營養、用對方法」，你也可以輕鬆擁有完美身材。





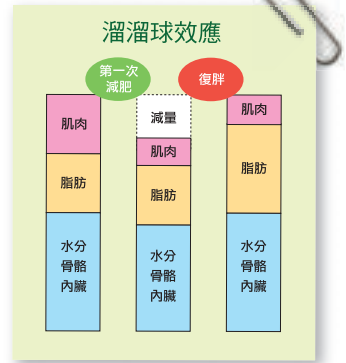
破除減重迷思

減重最常見的就是錯誤飲食法，這些不當的飲食法或許一時可讓你真的看到減重的成效，但也會對健康造成危害，不可不慎！

■過度節食有害無益

「我兩個星期就瘦了5公斤！」當你聽到朋友這樣說，你是不是很羨慕而急著想學習朋友的快速減重方法？但要小心了！很多人追求速效減重，結果是瘦得快，胖回來也很快，胖回來再減，形成醫學上所稱的悠悠症(YO-YO syndrome)，也就是大家常說的「溜溜球效應」。

「少吃」是許多人減重時的大絕招，卻是反覆復胖的元凶。因為節食而每天攝取的熱量沒有達到維持生命所需的「基礎代謝率」時，除了脫水之外，接著就是消耗肌肉和脂肪，這時體重確時會下降。但別高興太早，身體為了保護自己，會降低基礎代謝率，等到恢復正常飲食，增加的都會是貨真價實的脂肪。於是二度減肥，反覆幾次，體重就會像溜溜球上上下下。



■只攝取單一食物 營養不均

單一食物攝取，例如紅極一時的「蘋果減肥法」是藉由減少進食、產生體內儲存能量不足的效應。只攝取單一食物的缺點是無法持久，也很容易復胖，還可能導致營養不良、落髮、生理周期異常，甚至酮酸中毒等後遺症。

■不吃澱粉類食物 荷爾蒙混亂

三餐只選擇一餐不吃澱粉類食物的做法，若沒有糖尿病、腎臟功能等問題是可行的；但若長期三餐不吃澱粉類食物，容易造成荷爾蒙混亂，反而對健康造成威脅。



■不攝取任何油脂 身體機能失調

油脂是三大巨量營養素(澱粉、脂肪、蛋白質)之一，也是人體重要的能量來源之一。此外，油脂具有保護皮膚、內臟器官的作用，也有助神經系統和細胞穩定，幫助脂溶性維生素吸收。減重時若不攝取任何油脂，容易出現肌膚、指甲及頭髮失去光澤，體質變得虛冷、水腫，甚至發生荷爾蒙異常、停經等問題。



slim

找對「型」 減重一定行



體重管理評估

想讓自己身材更苗條、曲線更緊實，一定要先搞清楚自己發胖的原因是什麼，補充相對應的營養素，用有效率又不傷害身體的方法，輕鬆達成理想體重，現在就透過與台北醫學大學合作開發的專業體重管理評估系統（請掃QR Code），來看看自己屬於哪一型？

糖心型



症狀

嗜甜如命、無甜不歡的螞蟻人，愛喝含糖飲料、愛吃精緻蛋糕、愛喝酒。

行動方案

- 多喝水，避免喝含糖飲料。
- 嘴饞時以高纖的營養棒代替精緻蛋糕甜點。

關鍵營養素

- 營養代餐：每天可選擇1至2餐改用營養代餐，能延長飽足感，避免想吃甜食或零食的衝動。
- 腰豆及黃豆萃取菁華：有效抑制澱粉與糖類吸收。
- 綠茶磷脂複合物：提升人體產熱作用、促進脂肪代謝。
- 卵磷脂：幫助體內脂肪代謝。

症狀

吃的少、沒運動，而且隨著年紀越大，體型越往橫向發展，這是因為身體新陳代謝下降所導致的結果。

行動方案

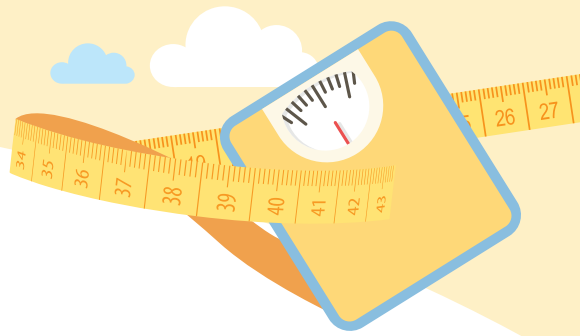
- 多運動。
- 停止錯誤節食，充足的蛋白質、維生素、礦物質，可讓減重事半功倍。

關鍵營養素

- 營養代餐：每天可選擇1至2餐改用營養代餐，能延長飽足感，避免想吃甜食或零食的衝動。
- 優質蛋白質：建造肌肉的重要成分，能提高新陳代謝，提供人體完整的必需胺基酸。
- 維生素B群：加速體內循環代謝，避免熱量轉成脂肪囤積。
- 共軛亞麻油酸CLA：幫助脂肪分解，減少脂肪囤積，搭配運動還可以雕塑局部曲線。
- 綠茶磷脂複合物：促進脂肪代謝、減少腰圍及體脂肪堆積。

代謝偏低型





壓力多吃型

症狀

常加班、作息不正常、常因工作延誤吃飯，靠「吃」來舒緩壓力，特愛油炸、重口味食物，隨便一吃，肉肉上身。

行動方案

- 培養新的抒壓嗜好，替自己設定合理的目標。
- 三餐定時定量、搭配使用營養代餐。
- 規律飲食與生活作息，有助於調節血糖及自律神經的平衡。

關鍵營養素

- 營養代餐：每天可選擇1至2餐改用營養代餐，控制熱量攝取，在食量不大的情況下也能攝取均衡營養素。
- 維生素B群：當處於壓力下時，身體會消耗更多維生素B群，進而導致倦怠或情緒低落；故需加強補充，幫助情緒穩定，提供身體能量。
- 鈣&鎂：鈣能夠撫慰情緒；鎂能讓肌肉放鬆。
- 魚油：Omega-3脂肪酸能抑制發炎反應，有助於穩定情緒及增加抗壓能力。

症狀

「不吃則已，一吃驚人」，平常三餐吃不多，但常常安排大餐犒賞自己，不知不覺吃的比別人多，完全不忌口。

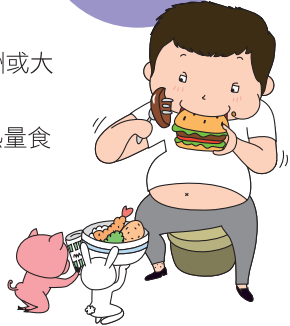
行動方案

- 調整用餐順序、細嚼慢嚥。
- 控制晚餐份量、避免吃宵夜。
- 避免去吃到飽的餐廳，以免過量飲食

關鍵營養素

- 營養代餐：每天可選擇1至2餐改用營養代餐。應酬或大餐前後的一餐可利用營養代餐來取代正餐。
- 魚油：Omega-3 脂肪酸可降低食慾，減少想吃高熱量食物的慾望
- 纖維：可增加飽足感，幫助控制飲食份量；水性纖維亦可吸附油脂，幫助排出體外。
- 乳酸菌：有助體內環保，減少有毒物質停留腸道，預防腸道老化。

暴飲暴食型 (控食型)





“吃對營養” 打造易瘦體質

別再羨慕吃不胖的人了！易瘦體質也能靠後天打造，掌握消滅體內脂肪、增加肌肉比例的原則就對了。讓我們從日常飲食下手，遵循「減脂飲食」和「增肌飲食」的原理，吃出易瘦體質。

減脂飲食

收服肥胖就從飲食開始，養成正確的飲食習慣，減重之路就先成功一半了。



✓ 飲食要均衡

■ 「半113」飲食：每餐半碗澱粉(碳水化合物)+1碗蔬菜+1拳水果+3份蛋白質。



- 每天至少喝足2,000 c.c.的水，加速體內淨化。
- 掌握3低1高原則：低油、低糖、低鹽、高纖。
- 補充綜合營養片：營養完整的綜合營養片須含有足量的維生素、礦物質與植物營養素，才能補足失衡飲食的營養缺口，幫助維持身體健康。

給力小秘訣

挑選食物時，最好以天然食材為主，避免精製加工食品，除了可吃到天然食物的營養與美味外，也可避免吃下過多熱量及危害健康的物質。

碳水化合物：山藥、地瓜、馬鈴薯、芋頭、全穀類穀片、糙米等。

蛋白質：雞蛋、豆腐、豆漿、牛奶、雞胸肉、瘦肉、海鮮、豆製品等。

脂肪：橄欖油、魚油、堅果等。



✓ 控制熱量攝取

- 每天飲食總熱量攝取不要超過1,200大卡。
- 每餐7分飽。
- 要「醣」，不要「糖」。以全穀根莖類(醣類)取代麵包、蛋糕等精製糖類食物。
- 改變進食順序，清湯/水→青菜→肉→米飯。

給力小秘訣

■ 三餐飲食示範

早餐：水500c.c.+營養代餐1包+優質蛋白質2~3匙+綜合營養片1份+纖維1錠+綠茶磷脂複合物1錠

午餐：水500c.c.+半133飲食+腰豆、黃豆萃取菁華3錠+魚油2~3顆+纖維1錠

晚餐：水500c.c.+營養代餐1包+優質蛋白質2~3匙+綜合營養片1份+纖維1錠+綠茶磷脂複合物1錠

■ 代餐怎麼選？

代餐是減重的法寶，好的代餐可取代每日一到二餐的正餐，即泡即食，是忙碌又想減重者最方便的選擇。挑選代餐時必需注意以下要點：

- 三大營養素(蛋白質、脂肪、醣類)不可少
- 維生素、礦物質要完整

■ 外食怎麼吃？

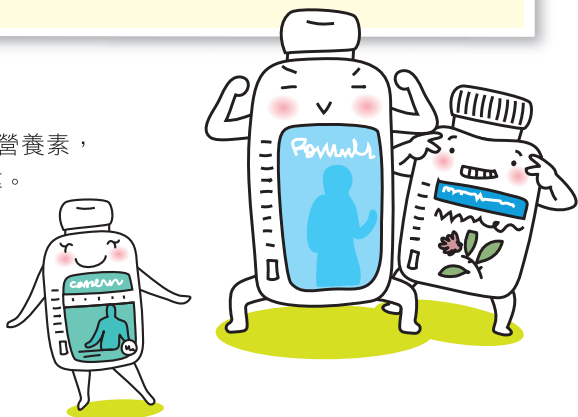
想要減重或控制體重不變胖，挑選外食掌握下列原則，就能吃好、吃飽、不發胖：

- 盡量選擇：蒸、煮、燙、清燉、烤、滷、拌
- 盡量少選：炒、煎、焗、燴、勾芡
- 不建議：炸、爆炒、酥
- 鈉含量不可過高
- 熱量要適當

✓ 補充關鍵營養素

根據體重管理評估結果，補充關鍵營養素，加強身體代謝、打造好身材更有效率。

- 腰豆與黃豆萃取菁華：醣切高手
- 綠茶磷脂複合物：油切專家
- 共軛亞麻油酸CLA：燃脂神器
- 卵磷脂：加速脂肪代謝
- 魚油：抑制食慾
- 纖維、乳酸菌：淨化排毒



增肌飲食

想要培養易瘦體質，除了減少身上的脂肪量，還要增加肌肉比例，才能瘦得健康又美麗！所以除了運動鍛練肌肉外，再搭配增肌飲食要點，易瘦體質指日可待。



✓ 為什麼要增肌？

一個人胖或瘦，不能光從體重來判斷，即使體重相同的兩個人，脂肪量多者，外型就顯得比較胖；相反的，肌肉量多者，身型線條就較精實。最簡單的檢視法就是：如果你的體重和十年前一樣，卻穿不下十年前的牛仔褲，小心，你就是屬於「少肉型肥胖」。近年來的減重時尚追求曲線緊實，不只要減脂，更要把鬆軟的肉變成緊實的肌肉，才能更有型。

肌肉人	VS.	肥肉人
身型緊緻有型	體型	身型肥胖鬆垮
易瘦體質	體質	易胖體質
精神好、活力佳	體力	精神差、易疲倦
熱量消耗較多	燃脂	熱量消耗少

✓ 補充肌肉所需營養

運動是增加肌肉最直接有效的方法，但有人說運動後不該吃東西，以免身體吸收更多熱量。其實只要慎選食物，避開炸物、甜食等高熱量食物，就能有效補充肌肉生成所需的養分，但仍要注意熱量攝取，大約以300大卡為限。

■ 蛋白質增肌小幫手

含有完整胺基酸群及容易被吸收利用的優質蛋白質是增肌好幫手，可以刺激肌肉合成，加強運動塑身的效果。

■ 醣類+蛋白質 增肌效果UP UP

研究顯示，運動後補充醣類與優質蛋白質食物，會比僅攝取其中之一，肌肉的合成速度更快、更明顯。



運動後「增肌飲食」搭配示範

- 無糖豆漿 1瓶 + 小地瓜 1條
- 低脂牛奶 1瓶 + 燕麥片 1碗
- 茶葉蛋 1顆 + 無糖優格 1盒
- 無糖豆漿 1瓶 + 玉米 1條
- 營養代餐 1/2-1包 + 優質蛋白質補充品 1-2匙

“用對方法” 享瘦久久

1 照著吃

健美緊實的好身材除了要靠飲食把關，還要用對的方法，才能達到事半功倍又持久的效果。現在就來看看該怎麼做吧！

- 遵守「半113」飲食原則。
- 加強關鍵營養素的補充。

✓ 營養素搭配每日計畫

	糖心型	代謝型	舒壓型	控食型
早餐 (代餐)	綠茶磷脂複合物 1錠	綠茶磷脂複合物 1錠	綠茶磷脂複合物 1錠 纖維 1錠	綠茶磷脂複合物 1錠
	卵磷脂 1錠	維生素B群 1錠	維生素B群 1錠	纖維 1錠
	纖維 1錠	纖維 1錠	魚油 3顆 鈣片 1錠	乳酸菌 1包
				魚油 3顆
午餐 (半113)	卵磷脂 1錠	共軛亞麻油酸 4顆	纖維 1錠	綠茶磷脂複合物 1錠
	腰豆黃豆萃取菁華 3錠	纖維 1錠	魚油 3顆	纖維 1錠
	纖維 1錠		鈣片 1錠	乳酸菌 1包
晚餐 (代餐)	綠茶磷脂複合物 1錠	綠茶磷脂複合物 1錠	綠茶磷脂複合物 1錠	綠茶磷脂複合物 1錠
	卵磷脂 1錠	共軛亞麻油酸 4顆	纖維 1錠	纖維 1錠
	纖維 1錠	纖維 1錠	魚油 3顆 鈣片 1錠	魚油 3顆

✓ 營養素搭配每日計畫

需求	關鍵營養素	補充時機
排除 身體廢物、毒素	纖維	餐前1錠
	乳酸菌	每日1包
抑制食慾	魚油	餐後3顆
	纖維	餐前1錠
促進循環 幫助脂肪燃燒	腰豆黃豆萃取菁華	餐前3錠
	共軛亞麻油酸	運動前4顆或隨餐吃4顆
	綠茶磷脂複合物	餐前1錠
	維生素B群	早餐後1錠
	卵磷脂	餐後1錠
雕塑曲線 擁有完美體態	共軛亞麻油酸	運動前4顆或隨餐吃4顆
	維生素C	早餐後1錠
穩定情緒 對抗壓力	鈣片	每日四次，一次一錠
	維生素B群	早餐後1錠
	魚油	餐後3顆
滿足口腹之慾	營養棒	下午點心1條，或運動後補充1條

綠茶磷脂複合物可於餐前食用，與其他油脂類營養品分開

2 勤記錄

研究顯示，記錄有助於減重，寫越久、成效越好。

- 飲食記錄：盡可能詳細記載每日三餐的食物種類、份量及熱量，有助於檢視自己每天的飲食變化，也可適時調整。
- 運動記錄：每天應記載運動時間、運動種類，適時調整有氧運動與重量訓練的運動量。



3 動一動



根據研究，身體消耗7,700大卡，體重就會減少1公斤，而運動不僅僅是消耗身體熱量，更能改變體質不易復胖。當身體肌肉比例增加，基礎代謝率也會變好。基礎代謝率指的是「人靜臥一天所消耗的熱量」，換言之，肌肉量多的人，即使躺著也能消耗較多熱量，對減重者來說是一大福音。而提高基礎代謝率最有效的方法就是運動練肌肉。

基礎代謝率計算標準

想知道你的基礎代謝率是多少？根據美國運動醫學協會的公式來算算吧！

$$\text{BMR(男)} = (13.7 \times \text{體重(公斤)}) + (5.0 \times \text{身高(公分)}) - (6.8 \times \text{年齡}) + 66$$

$$\text{BMR(女)} = (9.6 \times \text{體重(公斤)}) + (1.8 \times \text{身高(公分)}) - (4.7 \times \text{年齡}) + 65.5$$

✓ 不同運動，效果不同

不同類型的運動，在減重過程中提供不同的鍛鍊效果，適時搭配及變化運動強度與模式很重要。

- **有氧運動**：在規律呼吸狀態下，全身肌肉都參與動作的節律性周期運動，如：慢跑、騎腳踏車、游泳等，可燃燒卡路里，提升心肺適能。
- **重量訓練**：透過有系統的加重，提供肌肉做出超過目前能力所及的刺激，進而鍛鍊肌肉質量，提升肌力與肌耐力，同時雕塑身體線條。如：舉重。
- **核心運動**：主要鍛鍊胸部以下到大腿一半以上的肌肉群。核心肌群就像身體能量的轉運站，將上下肢的肌肉力量傳遞轉換，是核心運動中不可或缺的訓練項目。如：皮拉提斯。

✓ 動動150 運動生活化

運動是長期持久，應該要培養一輩子的好習慣，每次至少10分鐘，每周累積150分鐘；強度要循序漸進，千萬別讓酸痛疲累感打斷你的運動計畫。

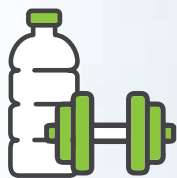
- 從生活中找到運動機會，例如：每天上下班提前一兩站下車，改步行；多走樓梯，不乘電梯，邊看電視邊做運動……。
- 有氧和重量訓練相互搭配，可達到減脂增肌最佳效果。
- 重量訓練要均衡，避免針對某一肌群強化訓練，以免部分肌肉太發達，造成肢體失衡。

4 充足睡眠

研究顯示，長期睡眠不足6小時，會導致體內促進食慾的胃激素過度分泌，常常感到飢餓，而過量飲食，增加熱量攝取，容易罹患高血壓、肥胖、糖尿病等。所以養成晚上11點前就寢的習慣，每天睡足7至9小時，維持良好生活作息，有助於達成減重目標。另一方面，良好的睡眠品質也很重要，睡前不要滑手機、看電腦，或開著電視入睡，保持睡前心情與頭腦平靜，都可提升睡眠品質。

5 團隊支持

根據研究指出，一人減重很容易因缺乏競爭與意志力而失敗放棄。尤其當周遭朋友聚在一起享用美食時，就會破戒大吃特吃，讓減重功虧一簣。最佳的方法是將愛美的親朋好友揪在一起減重，透過團體的力量互相打氣、監督，增加減重的動力，共同學習正確的飲食觀念、健康的生活方式，不但更容易減重成功，也能在日後維持完美體重。



為什麼選擇 紐崔萊 完美體態組？



項目	費用	成效
專屬健身教練課程	每堂課平均1,500元	只有運動建議，若不搭配飲食，減重容易有溜溜球效應。
醫美抽脂	每次約50,000元以上	傷口需恢復期，若缺乏完善處理，皮膚易鬆弛、瘀青、部位不均勻等問題，且飲食及生活習慣不改變，容易復胖。
西醫減重門診	每次約2,000元	一旦停藥，容易復胖。長期服用，容易造成低血壓、暈眩、易疲勞等後遺症。
紐崔萊完美體態組	每個月約2,000元， 可享6期0利率	以營養為出發點，配合飲食、運動、生活作息的調整，打造全方位體重管理，4周即可看出成效。



紐崔萊曲線管理計畫已幫助許多人打造完美身材，現在就來看看他們華麗變身的事實，別再遲疑，你也可以像他們一樣成為城市最美的風景線！



見證連結





顧客服務專線：(03) 3537800

Amway™、安麗™、**Amway**™、NUTRILITE™ 及紐崔萊™ 係美國密西根州
亞達城 Alticor Inc. 之已註冊或未註冊商標 本商標經該公司授權使用

©有著作權 嚴禁翻印或轉載

安麗日用品股份有限公司 台北市敦化北路168號11樓

網址：<http://www.amway.com.tw> 2017年12月



281958