

# 目標宣誓

本人 \_\_\_\_\_

願意接受 8 周打造不復胖計畫，

開始計畫實現 \_\_\_\_\_ 的人生目標

並接受紐崔萊健康顧問 \_\_\_\_\_ 關心與指導

立志在 8 周內，體重減少 \_\_\_\_\_ 公斤

體脂率減少 \_\_\_\_\_ 百分比

腰圍減少 \_\_\_\_\_ 公分

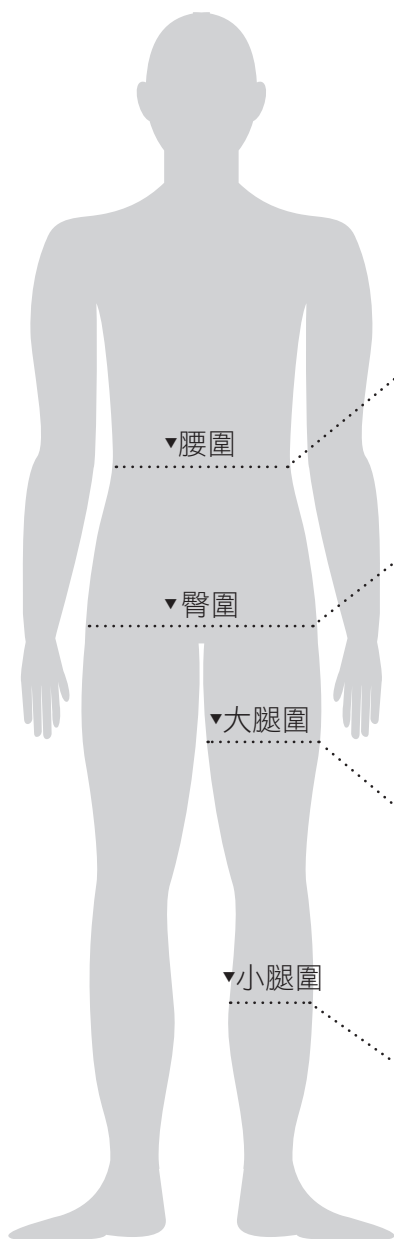


# 8 周量測紀錄

姓名 \_\_\_\_\_ 身高 \_\_\_\_\_ 公分 年齡 \_\_\_\_\_ 歲

	起 始 ( 月 日 )	第 1 周 ( 月 日 )	第 2 周 ( 月 日 )	第 3 周 ( 月 日 )	第 4 周 ( 月 日 )	第 5 周 ( 月 日 )	第 6 周 ( 月 日 )	第 7 周 ( 月 日 )	第 8 周 ( 月 日 )
體重									
體脂率 (%)									
BMI									
腰圍 (公分)									
臀圍 (公分)									
大腿圍 (公分) 左 / 右									
小腿圍 (公分) 左 / 右									

# 量測相關資訊



## 腰圍

水平的測量身體腰部最細部位的尺寸，正確的腰部高度約雙手自然下垂時在手肘的部位。

## 臀圍

測量臀部最大部位的尺寸，從側面觀察時，測量臀部最高點的尺寸，皮尺必須經過臀部最高點及恥骨位置，正確的臀圍高度約在身體的二分之一。

## 大腿圍

自然地垂下雙手後，水平測量中指部位的大腿尺寸。

## 小腿圍

從側面觀察時，水平測量最凸出部位的小腿周長。

資料來源：衛生福利部國民健康署

# 「紐崔萊」營養體重管理

紐崔萊為你量身打造全方位體重管理計畫，  
幫助你吃對營養、用對方法，  
進而達成健康窈窕不復胖。

## 吃對營養 4大階段

依循營養體重管理 4 大階段：淨化→打底→代謝→美型，補充足夠的營養素，促進體內環保，有效控制熱量，加速新陳代謝，幫助體重管理事半功倍，全方位打造完美體態。

## 用對方法 3大原則

「**照著吃**」：依循紐崔萊營養體重管理，加強 4 大階段建議的重點營養素及遵照「5143 均衡飲食原則」。

「**勤記錄**」：利用記錄表詳細記錄每天三餐的飲食內容，同時檢查重點營養素是否有確實補充。

「**動一動**」：養成良好及規律的運動習慣。

只要徹底落實「照著吃」、「勤記錄」、「動一動」  
3 大原則，打造健康不復胖的體質就這麼簡單。



跟著老師動一動

## 找出發福原因 5大類型

紐崔萊透過詳細的線上檢測，分析影響體重的因素，找出肥胖的個人關鍵因素，先搞懂自己的發胖類型是哪一「型」，進而吃對營養，用對方法，自然持久擁有好身材。現在就掃描 QR Code 進行檢測！



線上檢測

# 你可以這樣吃！

餐次 時間	食物內容 所有吃入口的食物 都要記錄 烹調方式+食物名稱	數量	份量	5 (拳)	1 (碗)	4 (口)	3 (份)
				拳頭 / 3 指	蔬果	清湯	全穀
早餐 : { :	無糖綠茶 總匯三明治 全麥土司(去邊) 起司 荷包蛋 烤肉片 蘋果	1 杯 1 份 2 片 2 片 1 個 1 片 1 顆	1 杯  4 口 0.5 (3 指) 1 (3 指) 1.5 (3 指) 1 拳	     1	1	  4	   0.5 1 1.5
午餐 : { :	保適重均衡營養餐 優質蛋白質	1 包 1 匙	1 包 1 匙	1	1	4	1 1
晚餐 : { :	蘿蔔清湯 烤番薯 滷味 滷棒棒腿 蔬菜(木耳+金針菇) 涼拌豆腐 葡萄	1 碗 2 小條  1 支 0.5 拳頭 0.5 盒 8-10 粒	1 碗 2 小條  2 (3 指) 0.5 拳頭 0.5 盒 1 拳頭	1   1  1	1	  4	  2  1
合計				每天 5 拳 蔬果	每餐 1 碗 湯	每餐 4 口 飯	每餐 3 份 蛋白質

## 你可以這樣吃！

餐次 時間	食物內容 所有吃入口的食物 都要記錄 烹調方式+食物名稱	數量	份量	5 (拳)	1 (碗)	4 (口)	3 (份)
				拳頭 / 3 指	蔬果	清湯	全穀
早餐 : ) :	豆漿 饅頭 烤豬排 荷包蛋 番石榴	250c.c. 2/3 個 2 (3 指) 1 個 1 個	1 拳頭 1 拳頭 2 (3 指) 1 個 1 拳頭		1		4   2 1
午餐 : ) :	海鮮粥 白飯 玉米 蝦+花枝+蚵仔+ 吻仔魚+蛤蠣+ 豬肉 蛋 涼拌海帶絲 棗子	0.25 碗 0.25 碗 2 (3 指)  1 個 1 拳頭 2 個	0.25 拳頭 0.25 拳頭 2 (3 指)  1 個 1 拳頭 1 拳頭		1		2 2  2  1
晚餐 : ) :	保適重均衡營養餐 優質蛋白質	1 包 1 匙	1 包 1 匙	1	1	4	1 1
合計				每天 5 拳 蔬果	每餐 1 碗 湯	每餐 4 口 飯	每餐 3 份 蛋白質



# 擺脫第1天(第1周)

\_\_\_\_年 \_\_\_\_月 \_\_\_\_日

		營養素	早餐	午餐	晚餐
			有吃請打V		
基礎打底	餐中	優質蛋白質			
	餐後	綜合維生素 礦物質、植物營養素			
	取代一餐	保適重均衡營養餐			建議
淨化期加強	餐前 30 分鐘	纖維 + 500c.c. 水			
	餐後	B 群			
		魚油			
一天一次	乳酸菌				
其他加強 請顧問依個人 需求規劃	Ex: 餐前	Ex: 水溶性纖維 綠茶磷脂複合物 黃豆與腰豆萃取菁華 (正常吃或外食時使用)			

餐次 時間	食物內容 所有吃入口的食物都要記錄 烹調方式+食物名稱	數量	份量	5 (拳)	1 (碗)	4 (口)	3 (份)
			拳頭 / 3 指	蔬果	清湯	全穀	蛋白質
早餐 : { :							
午餐 : { :							
晚餐 : { :							
合計				每天 5 拳蔬果			



運動類型 淨化期運動建議 (快走一萬步)

運動時間



## 擺脫第 15 天 (第 3 周)

\_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

打底期		營養素	早餐	午餐	晚餐
			有吃請打 V		
基礎打底	餐中	優質蛋白質			
	餐後	綜合維生素 礦物質、植物營養素			
打底期加強	餐前 30 分鐘	纖維 + 500c.c. 水			
	取代兩餐	保適重均衡營養餐	建議		建議
	餐後	魚油			
其他加強 請顧問依個人 需求規劃	Ex: 餐前	Ex: 水溶性纖維 綠茶磷脂複合物 黃豆與腰豆萃取菁華 (正常吃或外食時使用)			

餐次 時間	食物內容 所有吃入口的食物都要記錄 烹調方式 + 食物名稱	數量	份量	5 (拳)	1 (碗)	4 (口)	3 (份)
			拳頭 / 3 指	蔬果	清湯	全穀	蛋白質
早餐 : { :							
午餐 : { :							
晚餐 : { :							
合計				每天5 拳蔬果			



**運動類型** 打底期運動建議 (10 分鐘健康操 3 次)

**運動時間**





## 擺脫第 29 天 (第 5 周)

\_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

代謝期		營養素	早餐	午餐	晚餐
			有吃請打 V		
基礎打底	餐中	優質蛋白質			
	餐後	綜合維生素 礦物質、植物營養素			
	取代一餐	保適重均衡營養餐			建議
代謝期加強	餐前 30 分鐘	優質蛋白質 + 250c.c. 水			
	餐後	B 群			
		綠茶磷脂複合物			
一天兩次	共軛亞麻油酸				
其他加強 請顧問依個人 需求規劃	Ex: 餐前	Ex: 水溶性纖維 黃豆與腰豆萃取菁華 (正常吃或外食時使用)			

餐次 時間	食物內容 所有吃入口的食物都要記錄 烹調方式 + 食物名稱	數量	份量	5 (拳)	1 (碗)	4 (口)	3 (份)
			拳頭 / 3 指	蔬果	清湯	全穀	蛋白質
早餐 : { :							
午餐 : { :							
晚餐 : { :							
合計				每天 5 拳蔬果			



運動類型 代謝期運動建議 (10 分鐘美體操 3 次)

運動時間



擺脫第 51 天 (第 8 周)

\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_ 月 \_\_\_\_ 日

		營養素	早餐	午餐	晚餐
			有吃請打 V		
基礎打底	餐中	優質蛋白質			
	餐後	綜合維生素 礦物質、植物營養素			
	取代一餐	保適重均衡營養餐			建議
美型期加強	餐前 30 分鐘	優質蛋白質 + 250c.c. 水			
	餐後	維生素 C			
	一天兩次	共軛亞麻油酸			
其他加強 請顧問依個人 需求規劃	Ex: 餐前	Ex: 水溶性纖維 綠茶磷脂複合物 黃豆與腰豆萃取菁華 (正常吃或外食時使用)			

餐次 時間	食物內容 所有吃入口的食物都要記錄 烹調方式 + 食物名稱	數量	份量	5 (拳)	1 (碗)	4 (口)	3 (份)
			拳頭 / 3 指	蔬果	清湯	全穀	蛋白質
早餐 : ) :							
午餐 : ) :							
晚餐 : ) :							
合計				每天 5 拳蔬果			



運動類型 美型期運動建議 (10 分鐘美體操 3 次)

運動時間