

第一章	開始行動	
	我能取得什麼效果?	2
	作出承諾	3
	設定目標	4
	記錄進展	4
	改變行為模式	5
第二章	全新生活日誌	
	藉助日誌達到目標	7
	第1日至第21日	7
	第22日至第28日	7
第三章	低升糖指數與飲食計畫	
	低升糖指數飲食	9
	低升糖指數食物烹飪	10
	7日飲食計畫	10
	平日食物一覽表	13
第四章	健身運動	
	有氧運動	16
	重量訓練	17
	柔軟度訓練	17
第五章	持續減重的訣竅	
	消耗脂肪, 保持肌肉	18
	達到「停滯狀態」(Plateau)怎麼辦?	18
	排毒飲食計畫(Detox Diet)	19
	7日蔬果排毒—示範餐	20
	7日排毒飲食計畫成功要訣	21
第六章	日誌	
	28天日誌	22
第七章	減重成功	
	記錄變化	50
	恭喜成功	50
	媒體發表暨免責同意書	51
	本人見證	51

全新生活 開始行動*

我能取得什麼效果？

恭喜你！你已邁出走向健康的第一步！目標達到後，你將有全新的風采，充沛的精力，更為勻稱的身材。如今許多人之所以能夠作出非常好的成功分享，是因為他們終於擺脫了各樣時髦的節食方案和不顧及整體生活方式的減重計畫。對於那些已嘗試過節食方案卻一無所獲的人來說，我要讓你擺脫困境。若是你過去減重效果不佳，那不是你的問題，而是你讓不當的節食方案給耽誤了。全新生活曼妙人生計畫並非一項節食方案，而是一種生活之道。採取此生活之道，你可以吃美味的食品，而無需一點一滴地計算卡路里、脂肪及碳水化合物！你若採用低升糖指數飲食的生活模式，就再也不用以飢餓方式來減重了。我知道，全新生活計畫會幫助你擁有健康的外形和良好的感覺，自此以後，你不需要節食了。

你將體驗到全新生活的效果。請你看一看以下的照片。照片上的人都是像你一樣的普通人，他（她）們作出了承諾，因而體驗到良好的效果。

成功分享

「全新生活改變了我的生活方式，還有我的飲食習慣。我一生為體重所苦，試過許多不同的減重方法，但全都徒勞無功，直到我展開全新生活。在短短12週內，我的生命從此改變。別人看我的眼光不同了，我媽媽也不再對我大吼，要我不要吃太多。能塞進更小號的衣服，隨自己的喜好穿著打扮，這實在是太棒了。我覺得更健康、更有活力、更有自信。」†

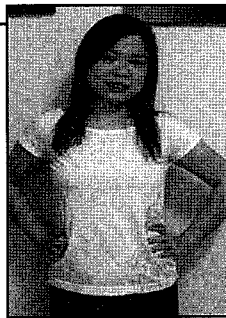
— Shirley Huang

減少12.5公斤體重
減少15%體脂肪
減少17.5公分腰圍
減少12.7公分臀圍

減重前體態



減重後體態



成功分享

「參加全新生活課程竟然改變了我的人生！在五個月內，我減掉了不少體重和體脂，而且也改掉了之前不健康的生活習慣。雖然上課距今已有兩年，但我還是維持減重成果，連我的孩子都吃得更健康，這是最寶貴的收穫。感謝我的教練和全新生活計畫。我相信他們也會幫你達成目標。」†

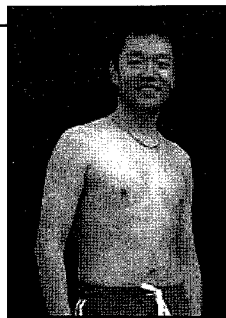
— Stanley Lee

減少13.6公斤體重
減少6.7%體脂肪
減少16.5公分腰圍

減重前體態



減重後體態



* 在開始此項或其他任何減重計畫之前，請先徵詢醫師的意見。
† 上述見證所示效果有可能並非典型。效果有可能因人而異。以上分享見證者為美安公司的獨立經銷商。

作出承諾

一個人在生活中要作許多承諾。對家庭要作承諾，對學校要作承諾，對所愛的人要作承諾…對任何人都要作承諾，卻唯獨未對自己作承諾。好吧，現在要作最為重要的承諾，也就是對你自己作承諾。你一旦作好準備，就應該開始這項計畫。也許需要幾天的準備時間。先要把垃圾食品從家裡清除乾淨。然後專心想一想你的承諾，並設想一下你在實現減重目標時會有怎樣的身材。以下是你個人的減重承諾。

「本人_____（姓名）在此承諾，一定閱讀全冊全新生活日誌，並盡全力按照每一步要求來執行全新生活曼妙人生計畫。此計畫會幫助本人達到健康和減重的目標。本人開始執行此計畫的日期為_____（日期）。」

為什麼減輕體重和採取健康生活模式對你非常重要？請把理由寫在下面。

列出你可能面臨的各項挑戰以及你的應對方法。

潛在挑戰

應對計畫

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

請在此簽名 _____（本人簽名）



「實行這個計畫的好處是，減重效果不再變化不定，還可以保持堅實的肌肉…感覺真是很好！」*

* 上述見證所示效果有可能並非典型。效果有可能因人而異。以上分享見證者為美安公司的獨立經銷商。



設定目標

並非每個人都得有纖細的身材。你的目標要切合自身的狀況。若是一位女士原來穿特大號的衣服，後來變為大號，這就足以令人驚嘆。若是一位男士原來腰圍106公分，以後減為91公分，看上去就會很好。請記住，身體越是超重，體內脂肪就越多。脂肪的重量大約為肌肉重量的一半，因此你減少體內脂肪重量後，外形上的效果更明顯。你看起來會再瘦一些，好像達不到磅秤上所顯示的體重—你減了5公斤，看上去就像減了10公斤；你減了10公斤，看上去就像減了20公斤。請記住，我們不打算減少肌肉，我們要保存肌肉，甚至要增加肌肉。肌肉決定著代謝！



記錄進展 照片

拍攝減重前體態的照片是表明心志的最好方式，這表示你決心擺脫超重體態。一幅照片勝過千言萬語。你達到減重目標之後，看到這幅照片就會想起你所取得的進展，你會為此感到自豪。你的減重前照片要從三個視角來拍攝：前面、後面和側面。拍攝減重後照片時，請你穿上更為緊貼合身的衣服。若是你可以接受，就請你在拍照時穿上泳裝、短褲或緊身運動服，試試看！記住你的減重後照片也要從三個視角來拍攝：前面、後面和側面。我們建議你在拍正面照及背面照時，雙手叉腰，兩腳與肩同寬；在拍側面照時，雙手放在兩側。拍攝各角度照片時，務必從頭拍到腳。



在你完成計畫達到減重目標時，你可以用減重後照片來證明你所付出的努力。請將你減重前後的照片連同你的成功分享郵寄到下列地址。（別忘記填寫並以傳真方式發送媒體發表暨免責同意書，此同意書在本日誌第51頁上可以找到。）

我們樂意看到你的成功見證能有更多的人分享，因此還需要你將印出的照片郵寄到以下地址：

美商美台美安股份有限公司台灣分公司
台北市復興北路101號14樓

你的照片將給其他人帶來鼓舞和激勵。



測量體重

每月測量體重一兩次；用不著每天測量體重。體重不會在一天內增加多少，也不會一天內減輕多少。建議你使用體脂肪計或類似的測量計來測量體脂肪百分比。你可以使用布尺來測量腰圍和其他部位。當你執行這項計畫時，你的脂肪和身圍會減少，同時你的肌肉會增長。你將能穿上更為合身的衣服。比起單純測量體重，體脂肪百分比的變化與身圍的減少更能顯示出減重效果。



測量身圍

在開始執行計畫的第一天測量一次身圍，以後在第四週、第八週、第十二週每四週測量一次。測量結果會讓你感到驚訝，也會讓你得到鼓勵。

胸圍：圍繞胸部中間部位（隆起部位）測量

腰圍：以肚臍為中間部位，圍繞腰部測量

臀圍：圍繞胯骨及臀部最寬部位測量

上臂圍：圍繞上臂圍測量。上臂圍處於肩膀至肘部（上臂）中間部位。

大腿圍：站直，雙腿分開，與肩同寬，兩手垂放大腿兩側，圍繞中指所觸部位測量。

將你的測量結果填寫在本日誌第50頁「紀錄變化」一節的表格內。

改變行為模式

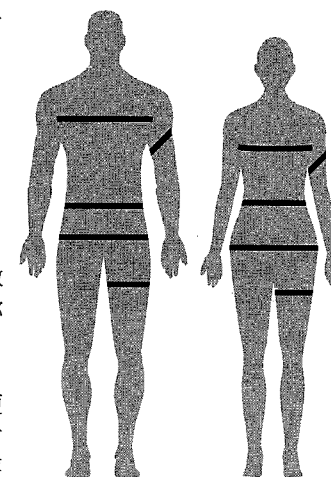
改變行為模式就是要以積極健康的新行為模式來取代消極不健康的舊行為模式。

徵得他人的幫助

與你所信任的人談一談你的減重目標很有必要。徵求他們的幫助。請他們來和你一起執行減重計畫。你若是有夥伴一起執行計畫，成功的機率就會增加。

你或許會有這樣一些朋友，因著他們自身的問題，便要阻礙你執行計畫。你一開始減輕體重，也許一些常和你一起大吃大喝的朋友就會心生妒意，他們還要把你拉回到餐館裡。你要抵禦這些誘惑。你和這些朋友相聚時，不管他們如何好言相勸，你都要立定心志，不為所動。

測量部位



男士

女士

了解自己為何會有這樣的行為

你選取不健康的食物時總會找出理由來安慰自己；而改變行為模式的第一步，就是要摒絕這些理由。你要學會擺脫誘惑，除去為負面行為辯解的藉口。下面列舉了幾項負面行為，這樣的行為會使你易於受到引誘，大吃大喝，從而背離你的承諾。下面也列舉了正面解決之道，你可以運用這些方法，取代不健康的飲食習慣和行為。下面所列舉的每一項不健康行為的旁邊，都列出了幾項解決方法。若是另有解決方法最適合於你，你也可以運用那些特別的方法。無論運用何種方法，都要堅持不懈。不久以後，積極健康的新行為模式就會形成，你會體驗到由此而來的好處。下列的圖表有助於引導你改變你的行為。

不健康行為	解決之道
我吃個不停是因為我感到孤獨煩悶。	選修一門課程（如藝術或戲劇類課程），去健身房運動，開始一項有興趣的活動，或學一門新的語言。養隻小貓小狗。以積極的態度來結識新朋友，開闊你的眼界。
我離不開食物。我一緊張鬱悶就吃東西。吃東西才能讓我紓解壓力。	在日誌裡寫下是哪些因素讓你感到有壓力以及你在感到有壓力時會到哪裡去吃東西。你緊張鬱悶時，是不是應該繞道而行，以避開你常常光顧的甜點店？和關愛你的父母、兄弟姐妹、親朋好友談一談，訴說你的壓力由何而來，並和他們探討如何應對。你會驚訝地發現，一旦你面對現實尋求解決，你便不再感到飢腸轆轆了。要學會運用列在本日誌中的紓壓運動方式，這樣就能從容對付緊張壓力。
世上還有許多大人和小孩正在挨餓，因此我的盤中餐必須得吃光	你若吃得過飽或不餓也吃，這絲毫無助於解決世上的飢荒。你若是真心關愛飢餓的人，捐錢給慈善事業或是到饑民救援組織作義工。
你有哪些不健康行為，請填在下面！	

上述的藉口，我們都曾聽到過，可是這些藉口究竟有幾分道理呢？酒席歡宴或垃圾食品，真能給你安慰嗎？是不是酒足飯飽之後，更是倍感孤寂？食物真能作為你的摯友嗎？你能對食物訴說嗎？即使是隻言片語的鼓勵，你能從食物得到嗎？不健康行為的藉口其實是虛假的，而真相則是：食物不會讓你擺脫孤獨，不能代替你的朋友，也不能給你安慰。你必須以新行為模式取代舊行為模式，這樣會讓你的生活全然不同，也會幫助你遵守承諾完成計畫。

全新生活日誌

藉助日誌達到目標

全新生活日誌幫助你開始減重計畫並在一個月裡為你提供每日指導。日誌每天都會幫助你調整情緒和補充營養，使你能夠紓解生活壓力而不致尋求不良飲食習慣。你也能學到一些方法和要訣，這會幫助你執行計畫，增進你的健康，讓你達到紓壓減重的目標。

第1日至第21日

你開始執行計畫時，日誌的第一部分會一步一步地引導你。建立新的習慣需要21天。藉助日誌第1日至第21日的內容，我們會幫助你建立健康的新習慣，改善你的健康狀況。

自我激勵宣言——用以鼓舞激勵自我

紓壓放鬆方式——以健康方式來紓解、減輕壓力

每日飲食紀錄——紀錄每一項飲食，增強健康飲食意識

運動——紀錄所做的每一項運動，每項運動做了多長時間，每個動作做了幾次（例如：15分鐘走路，或10次仰臥起坐）

每日營養補充——紀錄每天食用的營養補充品

日記欄——紀錄你的身體變化及你的感覺——無論是正面的還是負面的。此處為你提供機會，讓你盡情抒發喜悅，也讓你盡情宣洩懊惱。

第22日至第28日

日誌的第二部分讓你綜合和比較各項方法和要訣，看哪些方法對你最有效。你會制訂出適於你個人的方法。

在第22日至第28日，你仍要做好各項紀錄，不過在這段時間，你可以選擇每日的自我激勵宣言（若是你願意，可以自己擬定），並可以選擇你想做的紓壓放鬆方式。你還可以在日記欄寫下當天所做的各類有益健康之事。這些事可以包括如何做健身運動，如何多吃蔬菜，如何多走些路去搭公車、捷運，如何少喝碳酸飲料少吃糖，甚至於包括你飲水的情況。你應該自豪地將這些事寫下來！若是有一句自我肯定宣言是你所喜歡的，你可以每天都用這一句，並把這句話當作格言牢記在心。至於紓壓放鬆方式，你也可以自己擬定內容。讓這部日誌顯出你的個人特色。

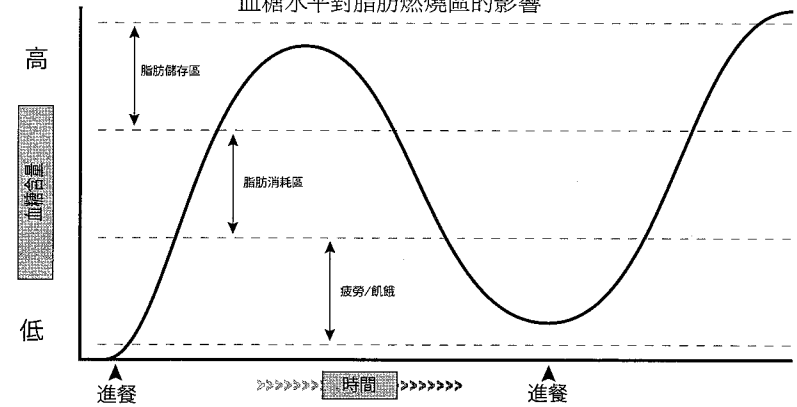
若是你按照日誌每一部分的要求去做，日誌就會幫助你積極地執行計畫，也會不斷給你必要的激勵，促使你達到減重目標。

低升糖指數 與飲食計畫



低升糖指數飲食

Chart 1. Impact of Glucose Levels on Fat-Burning Zone
血糖水平對脂肪燃燒區的影響



升糖指數(GI)是個重要的指標,用於測定食物對體內血糖的影響。升糖指數的測定值為1至100(1為最低值,100為最高值)。高升糖指數的食物會迅速提高血糖含量。這些食物包括西瓜、白米飯、馬鈴薯、大多數麵包、糕點、糖果、爆米花和餅乾。當你血糖迅速升高時,你身體會分泌更多的胰島素,讓體內儲存脂肪。控制食物的升糖指數可以促進正常的血糖含量,並使身體處於脂肪消耗狀態。改變你的日常飲食,你就能感到精力充沛、頭腦敏銳、工作富有成效。

實行低升糖指數(low-GI)飲食計畫(GI指數介於0-55的食物)。外食避免醬料、滷汁和調味料;否則你會食用過多的添加脂肪。例如在中式餐廳吃飯,你可以點不加醬料的白煮雞肉芥蘭;不然,烹煮這道菜會使用大量的油和脂肪,而醬汁一樣含有油和脂肪。藉由如此控制飲食,你就能大量減少攝取食物中添加的脂肪和糖份。

甜味劑

對血糖影響最小的低升糖指數甜味劑包括果糖、山梨醇、木糖醇、甜菊素、龍舌蘭糖漿及蔗糖素。儘量不要在咖啡和茶裡加入甜味劑。總的來說,應該避免一切加甜味劑的飲料。

低卡汽水(Diet Sodas)

你若想控制愛吃甜食的习惯,首先應做的是不再喝低卡汽水。所有加甜的汽水都會增強你對糖的欲望。這些飲料也會使你對過甜的食物和飲料上癮。沒有任何證據表明低卡汽水可以幫助你減重。

特殊場合

你不會因為偶爾吃一回忌口的食物而超重。若是有人邀你參加婚禮,儘管前去祝賀,吃一塊結婚蛋糕,喝一杯酒。你若是到餐館吃飯,點了幾樣高升糖指數的菜餚,偶爾一次卻也無妨,但要記住,你必須在第二天回到計畫中來。這完全看你自己的選擇,偶爾吃一回忌口的食物不會妨礙你的減重效果。

低升糖指數食物烹飪

用烤、蒸、烘、煮或小火燜炒的方法來烹飪，既節省時間又可以讓食物保存營養成分。可推薦的炊具包括室內/室外用的烤爐、蔬果保鮮盒、炒菜鍋及蒸鍋等。炒菜時可使用噴霧裝蔬菜油或尖嘴型油瓶，或用紙餐巾將油抹到平底鍋裡。最好使用特級純質橄欖油，使用純椰子油也很好。調味時可以用檸檬汁、醋、天然香精（香草精、香蕉精、草莓精、杏仁精和柳橙汁）、低鹽分低脂肪的雞精及低鹽分的醬油。改變你的飲食習慣並不是要讓你感到索然寡味，你可以儘管使用調味料給食物增添味道！

生活之趣在於變化無窮！

項目	所用調味料
蔬菜	羅勒，黑胡椒，白胡椒，蒜，洋蔥，芹菜籽，薄荷，巴西里，鹽，芝麻，百里香，檸檬
禽肉	茴芹，黑胡椒，蒜，洋蔥，辣椒，芹菜籽，咖喱粉，馬鬱蘭，芥末，紅辣椒粉，鹽，百里香，香薄荷
牛肉	黑胡椒，蒜，洋蔥，辣椒，咖喱粉，葫蘆巴，芥末，鼠尾草，鹽，香薄荷
魚/蝦蟹及貝類海鮮	月桂葉（燉貝類海鮮用），蒜，洋蔥，酸豆，檸檬，芥末，巴西里，番紅花，迷迭香，鹽，茵陳蒿，百里香
豬肉	肉桂，馬鬱蘭，羅勒，百里香，蒜，洋蔥，鹽，黑胡椒，葫蘆巴，芥末，丁香
蛋類	細葉香芹，蒔蘿，紅辣椒粉，鹽，胡椒，茵陳蒿，百里香
燕麥片	肉桂，多香果，肉豆蔻，鹽，天然香料
燉肉/煮湯	月桂葉，芹菜籽，細葉香芹，蒜，洋蔥，孜然，馬鬱蘭，芥末，紅辣椒粉，巴西里，番紅花，鹽，百里香 你也可以用蔬菜湯料或雞汁湯料，做出營養豐富的菜湯和燉肉。若用番茄湯料或番茄醬，要用不加糖的。

7日飲食計畫

下面的飲食計畫列出了不同類型的低升糖指數飲食。此飲食計畫並非一成不變。你可以用低升糖指數食物一覽表所列的其他食物來代替，讓飲食計畫的內容有所變化。若是你覺得哪一頓早餐、午餐或晚餐的菜式對你適合，你就可以經常選用。

最好等到你執行全新生活方式六個星期後，才開始食用中升糖指數表中的食物。如果你發現這些食物減緩你的進步，或者你覺得不食用更好，那就不食用或偶爾吃一點。

7日低升糖指數飲食計畫

每餐份數	第1日	第2日	第3日	第4日	第5日	第6日	第7日
早餐 1份蛋白質 女: 110-170克 男: 170-225克	紫菜手卷 無皮雞肉煮熟切片、脫脂無糖優酪乳、魚鬆	蔬菜蛋餅 女: 2個全蛋或4個蛋白 男: 3個全蛋或6個蛋白	鹹豆漿鍋 兩杯無糖催芽黃豆漿、凍豆腐、百頁等	彩虹沙拉 女: 2個全蛋 男: 3個全蛋 水煮切片	雞絲葫蘆麵 雞絲	茶碗蒸 女: 1個全蛋和2個蛋白 男: 2個全蛋和3個蛋白 干貝、阿蘭等	精力湯 脫脂無糖優酪乳
蔬菜 女: 至少2-3杯 (450-700克) 男: 至少4-6杯 (900-1400克)	蘆筍、豆薯條、紅蘿蔔條、黃瓜條、豌豆苗、(紫菜卷皮)	混合了切丁並先煮半熟的洋蔥、彩椒、蘑菇、黃瓜等，煎成蛋餅	香菇、金針菇、杏鮑菇、木耳、高麗菜、大腔妹等	菠菜、羅蔓高菜、紫甘藍、酪梨、黃瓜、彩椒、紅蘿蔔、苜蓿芽、杏仁片、(少量無糖葡萄乾)	蒟蒻麵、黃瓜絲、舞菇、紅蘿蔔絲、豆芽菜、大白菜絲、西洋芹絲等	香菇、白蘿蔔絲、秋葵、昆布、(柴魚高湯)等	當季有機蔬菜類、紅蘿蔔、芹菜、甜菜根、枸杞、黑芝麻、(核桃)、(亞麻仁子)等、打成汁
午餐 1份蛋白質 女: 110-170克 男: 170-225克	番茄綠豆芽蛋花湯 時菜雞燴	味噌豆腐、魚塊、海帶芽湯 芥末涼拌豆腐、魚塊、生魚片、花枝等	藥膳牛蒡木耳湯 蒜泥雞燴	三菇雞湯 清蒸花椰菜	蛤蜊絲瓜枸杞湯 越南冷春卷	苦瓜排骨湯 辣味快燴	魚塊、雞塊 魚塊、雞塊
水果 女: 1份 (男: 1份)	蕃茄、綠豆芽、微蒸高麗菜、地瓜菜、青江菜、芹菜、金針菇、菜、絲瓜	大頭菜、筭白筍、竹筍、蘑菇、荷蘭豆、玉米筍、荷蘭豆等	微蒸茄子、秋葵、甜豆、大白菜、小白菜、菜豆等	香菇、金針菇、秀珍菇、微蒸青花菜、白芥菜等，再灑上海鹽、胡椒、蒜粉等	絲瓜、枸杞、芽菜、紅蘿蔔、黃瓜、木耳、彩椒、高菜、豆薯、(花生粉)、蔥、(越南春卷皮)	杏鮑菇、金針菇、秀珍菇、香菇、海帶、白蘿蔔、茼蒿、辣椒等	玉米筍、白蘿蔔、紅蘿蔔、豌豆、蔥、彩椒等
	1個蘋果	1根香蕉	1個柳丁	3/4杯木瓜	1/2杯綠香瓜	3/4杯草莓	1個番石榴

7日低升糖指數飲食計畫

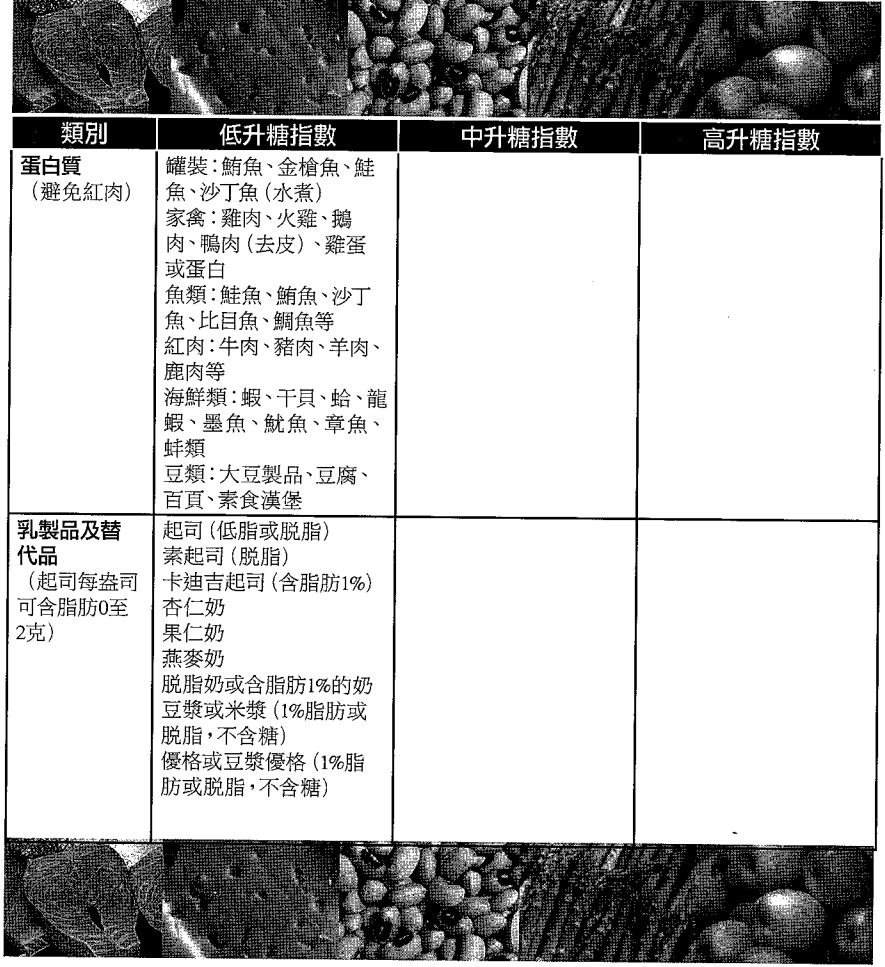
每餐份數	第1日	第2日	第3日	第4日	第5日	第6日	第7日
晚餐	魷仔魚菜湯 涼拌海帶	蚵仔薑絲小白 菜湯 鴨肉鬆	黃耆、紅棗、枸杞 安胎湯 各家小炒	黃瓜木耳湯 涼拌干絲 乾煎秋刀魚	竹筍湯 糙米高麗菜薑蔥 蒸鱈魚	蘆筍牛蒡泥湯 宮保雞丁 雞丁	蓮藕泥珊瑚草湯 蕃茄炒蛋白 涼拌四季豆
1份蛋白質 女: 110-170克 男: 170-225克	魷仔魚、豆乾絲	蚵仔、鴨肉	小魚乾、豆乾	白干絲、秋刀魚	蝦米、蒸鱈魚	雞丁	女: 4個蛋白 男: 6個蛋白
蔬菜	海帶絲、白菜絲、 辣椒絲、芹菜絲、 (檸檬汁)	西洋芹、香菇、松 子以小火燜炒， 用西生菜盛包	筍、木耳、紅蘿 蔔、紅辣椒切絲， 小火炒	芹菜、紅蘿蔔、辣 椒、大白菜切絲 涼拌	竹筍、小火燜炒高 麗菜、紅蘿蔔、 薑、蔥	蘆筍、牛蒡、(腰 果)、筍、西洋芹 丁、紅蘿蔔丁、荷 蘭豆、辣椒	蓮藕、珊瑚草、蕃 茄、蒜泥、四季豆
水果	1(2)個桃子	1/2(1)個葡萄柚	1(2)個水梨	1/2(1)杯櫻桃	1(2)個奇異果	2(4)顆蓮霧	1(2)杯火龍果
點心 餐間或睡前兩小 時, 不限量	不加糖仙草(可 加糖醇)	小黃瓜	蘆筍	不加糖愛玉(可 加糖醇)、檸檬	豆薯	西洋芹	小番茄

1杯= 250cc

平日食物一覽表

制定每日食譜時，可以從以下列表中選取食物。若是你在實行低升糖指數飲食計畫，可以選取各類各樣的蛋白質食物、蔬菜/沙拉食物、低升糖指數碳水化合物食物以及多種水果。

飲食計畫可以讓你選擇多種多樣的食品。若是你喜歡某一種食物或某一餐飲食(如早餐的煎蛋白)，就可以經常選用。有些食物如培根、義式香腸、熱狗雖然升糖指數不高，但因其脂肪成分過多，還是不吃為佳。



類別	低升糖指數	中升糖指數	高升糖指數
蛋白質 (避免紅肉)	罐裝: 鮭魚、金槍魚、鮭魚、沙丁魚(水煮) 家禽: 雞肉、火雞、鵝肉、鴨肉(去皮)、雞蛋或蛋白 魚類: 鮭魚、鮪魚、沙丁魚、比目魚、鯛魚等 紅肉: 牛肉、豬肉、羊肉、鹿肉等 海鮮類: 蝦、干貝、蛤、龍蝦、墨魚、魷魚、章魚、蚌類 豆類: 大豆製品、豆腐、百頁、素食漢堡		
乳製品及替代品 (起司每盎司可含脂肪0至2克)	起司(低脂或脫脂) 素起司(脫脂) 卡迪吉起司(含脂肪1%) 杏仁奶 果仁奶 燕麥奶 脫脂奶或含脂肪1%的奶 豆漿或米漿(1%脂肪或脫脂, 不含糖) 優格或豆漿優格(1%脂肪或脫脂, 不含糖)		

說明: 素食者可以多吃堅果、種子及豆類以補充蛋白質。

平日食物一覽表 (續)

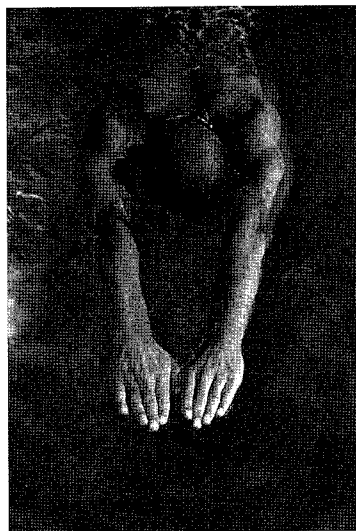
類別	低升糖指數	中升糖指數	高升糖指數
蔬菜及沙拉 (馬鈴薯的升糖指數較高, 因此應少吃)	蘆筍 酪梨 豆芽 甜椒(紅椒、青椒或黃椒) 白菜 青花菜 球芽甘藍 包心菜(紫色或白色) 花椰菜 芹菜 羽衣甘藍 黃瓜 蒲公英葉 茄子 苦苣 碧玉筍、竹筍、茭白筍 辣椒 豆薯、土薯、牛蒡 芥藍菜 韭蔥、金針、木耳 生菜(各類生菜) 蘑菇(各種菇類) 秋葵 橄欖(不超過5個) 洋葱 巴西里 蘿蔔 泡菜 荷蘭豆、四季豆、長豆、豌豆、甜豆 菠菜、各種綠色葉菜類 番茄汁(無鹽) 番茄 番茄湯 蔬菜汁(無鹽) 蔬菜湯(低鹽) 荸薺 水田芥 絲瓜、菜瓜、苦瓜 各種冬瓜類 茼蒿	甜菜 玉米(新鮮的) 胡蘿蔔(煮熟的) 小馬鈴薯 番薯/地瓜 芋頭 蓮藕	洋芋片 歐洲蘿蔔 白馬鈴薯(馬鈴薯泥、烤馬鈴薯、煮馬鈴薯) 南瓜 紅蘿蔔(生的) 山藥 可以偶爾食用中升糖指數和高升糖指數的蔬菜。

平日食物一覽表 (續)

類別	低升糖指數	中升糖指數	高升糖指數
碳水化合物 (豆類、穀類及穀物食品)	豆類: 紅豆、黑豆、綠豆、大豆、毛豆、黃豆、大紅豆、蠶豆、豌豆 穀類: (前六個星期避免一切穀類及食品) 大麥(去殼或有殼) 燕麥麩、米麩、麥麩 麵包(全麥、高纖維質、低碳水化合物) 蕎麥(蕎麥粥、蕎麥片) 碎小麥 蛋麵 糙米(蒸熟) 黑麥 堅果類: 花生、芝麻、核桃、腰果、松子、瓜子、杏仁果、開心果、核桃仁	純綠豆冬粉 蕎麥麵條和其他全麥麵條 玉米粉 義大利麵 十穀米 越南冷春卷粉皮 潤餅皮 穀物類: 全麥麩 麥芽 麥片奶粥 麥片、燕麥	貝果麵包圈 餅乾 甜甜圈 小米 玉米糊(煮熟的) 胚芽米 白米飯 糯米、紫米 烏龍麵、粗麵、細麵、板條 河粉、米粉、麵線 包子、蔥油餅、水餃、鍋貼 饅頭、麵包、蘿蔔糕、蛋糕 穀物食品: Cereal(喜瑞兒) 所有白麵食品的升糖指數都比較高, 因此要儘量少吃。
水果	蘋果(鮮果和乾果) 杏桃(乾果) 香蕉(未全熟的) 莓果(藍莓、草莓、覆盆子、黑莓、波伊莓) 櫻桃 葡萄柚 芭樂 香瓜 奇異果 金橘 檸檬 柑橘 油桃 柳丁 桃子 李子 石榴 棗子 蓮霧 火龍果	杏桃 麵包果 紅醋栗 木瓜 葡萄乾 葡萄 荔枝 芒果 鳳梨 百香果 龍眼	哈密瓜 鮮無花果 西瓜 水果乾 蜜餞 可以偶爾食用中升糖指數和高升糖指數的水果。

健身運動

選擇正確的健身運動方式是很重要的。最有效的健身計畫應是有氧運動、重量訓練和柔軟度訓練的結合。若要選擇適合個人情形且包括三項訓練的健身計畫。請注意：你在開始實行任何健身計畫之前，應該先徵詢醫生的意見。



有氧運動

要把積存在體內的脂肪消耗掉，最有效的方式是從事有氧運動。這能改變身體結構，降低體內脂肪，並增強消耗碳水化合物能力。有氧運動能促進代謝，消耗卡路里，減少脂肪成分，為健康打下基礎。有氧運動也有紓解壓力的神奇作用。有氧運動是其他方式無法替代的。

有氧運動是連續不斷的運動，如下所列：

- 騎自行車或固定腳踏車
- 走路或跑步
- 使用跑步機、交叉滑步健身機、踏步健身機、橢圓機等運動器械
- 游泳
- 低衝擊有氧運動
- 跳舞

若是你以前很少運動，你想逐漸加大運動量：

- 開始時每次運動五分鐘，每週三至五次
- 每週一週將每次運動量增加一兩分鐘，直至每次30分鐘連續有氧運動
- 保持適中的運動強度，不要過度
- 輪換有氧運動方式—可以有一天快步行走，另有一天藉助健身錄影做低衝擊運動，再有一天使用踏步健身機
- 做有氧運動不要半途而廢，改換成其他運動；若是半途而廢就無法從有氧運動中獲益

你會發現，若是你每週有五天做有氧運動，比起每週有三天做有氧運動，效果更好；但每週至少做三次仍會有效果。你也可以將每次運動時間增至45至60分鐘。



重量訓練

體內脂肪成分是減輕體重的主要障礙，因此要藉助重量訓練，其重要性不亞於有氧訓練。許多人的肌肉減少，脂肪增多。重量訓練可以保持肌肉並增加肌肉。你的肌肉表明你的代謝狀況。當體內脂肪多餘肌肉組織時，表明代謝緩慢，脂肪積存。

重量訓練可以藉助以下方式：

- 藉助健身錄影指導，使用彈性阻力帶和負重器械
- 使用啞鈴（選擇適當的重量）
- 去健身房接受教練指導
- 模仿健身錄影展示的動作
- 如有朋友能夠充當教練，請這位朋友來指導你

重量訓練與有氧訓練有所不同，不必每日都做。一般來說，每週做兩三次就可以了，用不著天天連續做。



若是你每週做兩三次重量訓練，你可以達到健身效果。每次運動時間不超過15至20分鐘。開始階段，應專注於鍛煉上身和腹部。

柔軟度訓練

柔軟度訓練（或稱伸展運動）能幫助改進血液循環、關節活動範圍，體姿、平衡能力及耐力，並能幫助減少壓力和緊張感。做柔軟度訓練之前，必須先做熱身運動。

瑜珈、皮拉提斯(Pilates)及太極拳均屬很好的柔軟度訓練。做此類運動可以明顯改善你的身心狀態，讓你精力集中，神清氣爽。你也可以在DVD輔助下做柔軟度訓練。

做柔軟度訓練時應牢記如下事項：

- 均衡地伸展身體兩側肌肉—不要著重一側而忽略另一側
- 切莫伸展過度以致疼痛或不適
- 做伸展動作時總要緩慢、均衡
- 做伸展動作時切莫猛拉急扭（如此會造成肌肉損傷）
- 做柔軟度運動應放鬆，放鬆的關鍵在於呼吸勻暢—做伸展動作時不要屏住呼吸

再說一遍，你在開始實行任何健身計畫之前，請先徵詢醫生意見。

持續減重的訣竅

消耗脂肪，保持肌肉

除了運動，還有一些方法可以增加你的日常體力活動。每天做到其中一項，即有助於消耗卡路里。

- 若乘坐公車或捷運車廂，要在目的地的前一站下車，步行至目的地
- 若開車上班，要將車停放在離工作場所較遠的地方，步行至工作場所
- 買午餐時要步行—每日三次、每次10分鐘快步行走抵得上30分鐘運動
- 模仿低衝擊有氧運動錄影做適量運動
- 藉助跑步機、腳踏車或其他家用運動器材，開始時每隔一天運動5分鐘，每過一週每次運動時間增加一分鐘
- 若是你不能到戶外活動，就在家裡各處或在電視前面的地方走動10至15分鐘

你知道飯後散步20分鐘可以大量消耗卡路里和脂肪嗎？

達到「停滯狀態」(Plateau)怎麼辦？

在減了不少體重(大約3.5公斤至5公斤)之後，你的體重在幾個星期之內可能不會再減輕。這不意味著你的脂肪不會繼續減少。驗證方法如下：若是你的減重處於「停滯狀態」，你應繼續測量身圍和體脂肪百分比。磅秤的指針也許總在同一位置，但你的腰圍尺寸和體內脂肪都在減少！你若是全身的尺寸明顯地縮小，體重還會不減少嗎？身體的變化最終還會在磅秤上顯示出來。要知道身體正在自我調節。切莫灰心洩氣，切莫半途而廢。堅持實行減重計劃，你就會突破停滯狀態。全新生活曼妙人生工具會幫助你渡過這一關。全新生活DVD系列中有許多有用的竅門，可以幫助你克服停滯狀態。如果你每週運動三天，那麼一定要有更多的日常體力活動。增加有氧運動的次數，增加重量訓練的阻力，或者增加一天運動時間，就能得到更好的運動效果。除此以外，若是你每天或是一週有六天都在運動，你一定要保證每日三餐有足夠的營養，這樣才能維持正常的代謝。你也可以實行排毒飲食計劃來促進減重效果。

克服停滯狀態的提示：

- 考慮如何調整你的營養補充方案
- 重新評估你的飲食計劃
- 每日至少喝8杯水
- 考慮只吃低升糖指數食物(避免中升糖指數和高升糖指數食物)
- 確保每天填寫日誌
- 考慮實行7日排毒飲食計劃

排毒飲食計畫(Detox Diet)

在實行全新生活曼妙人生計畫之前，最好試一試淨腸排毒。淨腸排毒可以：

- 有助維護消化健康
- 促進消化系統內益生菌的生長
- 有助肝臟排毒
- 為小腸內壁細胞提供能量
- 有助維持正常膽固醇含量和血糖含量，從而維護整體健康
- 促進免疫系統健康
- 有助身體吸收營養

排毒飲食計畫的好處

排毒飲食計畫可以和緩地清除體內雜質，減少身體對甜食的依賴，提高身體對碳水化合物的反應力。此計畫可以幫助你早日達到減輕體重的目標；若是你的減重處於停滯狀態，你也可以藉助此計畫來促進減重效果。

做好準備

在開始7日排毒飲食計畫之前，最好是做好一切準備。清除家裡所有的垃圾食品(蛋糕、糖果、餅乾、加工食品、洋芋片—你所知道的對你身體有害的任何食品)，並且藉此機會戒掉所有含有咖啡因和酒精的飲料。咖啡因和酒精若是攝取過多，排毒效果就會受到影響。

7日排毒飲食計畫

下一頁列出7日排毒飲食計畫的樣本食譜。這些食譜特選的水果和蔬菜並無神奇之處，你可以從低升糖指數食物一覽表上選取適合自己口味的水果和蔬菜來替換。我們建議你吃未受污染的食品，最好是有機食品。

7日蔬果排毒——示範餐

	示範食譜之一	示範食譜之二	示範食譜之三
早餐前	一杯溫檸檬水	一杯溫檸檬水	一杯溫檸檬水
早餐	涼拌蔬菜 一份鳳梨 花草茶	蒸蔬菜 一顆奇異果 花草茶	莎莎醬拌綜合蔬菜水果沙拉 花草茶
點心	甜豆	黃瓜	四季豆
午餐	三菇雞味杞湯 海苔卷蔬菜絲 (芽菜、紅蘿蔔、黃瓜、木耳、彩椒、苜蓿芽、豌豆苗、牛蒡、蔥等)	番茄時菜湯 芥末涼拌蔬菜 (白蘿蔔、杏鮑菇、大頭菜、筍、竹筍、蘆筍、蓮藕等)	藥膳牛蒡木耳湯 蒜泥雜菜 (茄子、秋葵、甜豆、苦瓜、大白菜、香菇、小白菜、菜豆等)
點心	一個蘋果	一根香蕉	一個柳丁
晚餐	花草茶	花草茶	花草茶
點心	毛豆	豆薯	紅蘿蔔
晚餐	味噌蘿蔔海帶湯 椒鹽花椰菜 (青花椰、白花菜)	魚味香薑冬瓜湯 時菜雞匯 (高麗菜、地瓜葉、青江菜、大陸妹、芹菜、金針花、菠菜等)	羅宋洋蔥湯 辣味快瀨 (金針菇、秀珍菇、絲瓜、苦瓜、海帶、辣椒、豌豆等)
點心	3/4杯木瓜	1/2杯綠色香瓜	3/4杯草莓
	花草茶	花草茶	花草茶
	西洋芹	蘆筍	小番茄

一杯=250cc

7日排毒飲食計畫成功要訣

- 即使你不感覺餓，也不要省掉任一餐或點心。我們的目標是讓你的新陳代謝變得正常並開始排出脂肪，所以你必須少量多餐。不按時正常進餐將使身體處於儲存脂肪模式。
 - 在開始7天排毒計畫之前要提前準備。不要在你的工作或家庭生活非常忙亂或是精神壓力很大的那一周開始這個計畫。在排毒期可以安排按摩、美容、做手指甲、腳指甲等活動來支持自己對健康的承諾，也可以享受一下蒸桑拿，蒸汽浴或是熱水池泡澡，但一周不要超過三次。這些會有益於你的精神健康，並幫助排泄和分泌你身體中的毒素，促進循環和降低壓力。
 - 只能從低升糖指數飲食表中挑選合適的水果和蔬菜。
 - 蔬菜可以盡量多吃，但水果每天只限3份。
 - 不要添加任何脂肪——不加油，不加奶油（黃油），不加入人造奶油（黃油）。
 - 保持飲食簡單，可以添加辣味和植物調味品。少量的低鹽醬油、鹽、胡椒、醋和芥菜，但要避免使用美奶滋（沙拉醬），瓶裝的沙拉調味醬及調味番茄醬——這些產品中都加了很多糖。
 - 每天至少喝8杯水，包括湯、花草茶、過濾的純淨水或礦泉水。這會使你有飽腹感，並幫助你排出體內廢物。
 - 避免喝咖啡、酒、汽水或任何含糖、代糖或咖啡因的飲料，因為這些物質都屬於我們要從體內清除的東西。
 - 避免吃垃圾食品，切記你是在實施一個清理和排毒的計畫，現在避免接觸這些食品會幫助你降低對甜食和脂肪的渴望。
 - 可以繼續食用你一直在食用的多種維生素、礦物質。
 - 盡量休息，保證睡眠充足。因為這會幫助你的排毒過程。
 - 水果和蔬菜中所含的天然植物成份將會幫助加速清理廢物的過程。你可能在頭幾天會覺得比平時疲倦，到了排毒周快結束的時候，你的精力會很充沛。
 - 在排毒期間不要參加任何激烈的體育活動，即使你平時一直都參加。在健身方面，可以做些瑜伽和簡單的軟身活動，游泳，園藝或是散步。也可以打坐，聽一些輕音樂，或是做一些其它的減壓運動。
 - 每天早起第一件事先喝一杯溫的檸檬水（用半個鮮檸檬），它可以幫助你的膽囊更有效地工作，這是非常重要的。因為我們的膽囊是負責消化脂肪的，節食者總是有膽囊方面的問題。
- 注意：
- 注意不可使用任何糖，麵粉或奶油（除了已經天然存在於水果和蔬菜中的糖份）。
 - 如果你能，盡量吃生的新鮮水果和蔬菜，將會取得最佳的排毒效果。當然你可以稍微蒸一下那些蔬菜，例如花椰菜（綠菜花）、甘藍菜、菠菜、甜菜，或任何你喜歡簡單加工一下的蔬菜。可以用蒜、檸檬、藥草、香料來調味。
 - 你吃的食物種類越多，排毒效果越好。
 - 多長時間做一次排毒最好呢？可以根據你個人的需要決定多長時間做一次排毒。有些人喜歡每年做4次（每3個月做一次），有些人喜歡選在季節變換的時候做。我個人建議每年做一到三次。

日誌

第__週，第__天 ____月 ____日，星期__

I. 今天的自我激勵宣言 (高聲誦讀，至少早晚各一次)：
「遵循全新生活曼妙人生計畫，這是我為自己所做的最好選擇。」

II. 今天的紓壓放鬆方式：

深呼吸

1. 坐直，雙肩放鬆 (但不要垂肩)，面向前方
2. 將雙手放在腹部
3. 用鼻子吸氣，緩慢地深深吸氣，吸滿為止
4. 屏住呼吸三秒鐘
5. 用嘴緩緩地呼氣 (仍將雙手放在腹部)，直到將氣呼盡
6. 一天做五次深呼吸

III. 健康飲食提示：今天午餐一定要有生吃的蔬菜或沙拉。

IV. 我今天的飲食：

早餐 (時間:____) _____

點心 (時間:____) _____

午餐 (時間:____) _____

點心 (時間:____) _____

晚餐 (時間:____) _____

點心 (時間:____) _____

飲料/水/湯 (每喝250毫升的水，就在一個方框內打勾) = 2,000毫升

V. 運動 (多少分鐘?做了什麼運動?)

運動: _____ 分鐘: _____

VI. 營養補充品：

我所用的營養補充品 (標籤上有使用說明)：

_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

VII. 生活習慣：

起床時間: _____

睡覺時間: _____ 昨夜共睡了: _____ 小時

排便:

VIII. 日記欄: _____

日誌

第__週，第__天 ____月 ____日，星期__

I. 今天的自我激勵宣言：
「我要在這一星期內達到控制進食的目標。」

II. 今天的紓壓放鬆方式：

去除心中雜念

1. 到一個清靜無人的地方
2. 舒適地坐在椅子上或地上
3. 感到舒適鬆弛後合上雙眼
4. 做一次深呼吸動作
5. 集中精神來想那些讓你高興的事
6. 讓你的內心無拘無束，遐想聯翩
7. 讓你自己微笑、大笑或咯咯地笑
8. 睜開雙眼，靜坐一會兒
9. 將此心境帶入此後的日常活動

III. 健康飲食提示：今天要大量喝水—6杯至8杯。可以喝各類礦泉水。自來水一定要過濾後才能喝。

IV. 我今天的飲食：

早餐 (時間:____) _____

點心 (時間:____) _____

午餐 (時間:____) _____

點心 (時間:____) _____

晚餐 (時間:____) _____

點心 (時間:____) _____

飲料/水/湯 (每喝250毫升的水，就在一個方框內打勾) = 2,000毫升

V. 運動 (多少分鐘?做了什麼運動?)

運動: _____ 分鐘: _____

VI. 營養補充品：

我所用的營養補充品 (標籤上有使用說明)：

_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

VII. 生活習慣：

起床時間: _____

睡覺時間: _____ 昨夜共睡了: _____ 小時

排便:

VIII. 日記欄: _____

日誌

第__週，第__天 ____月 ____日，星期__

I. 今天的自我激勵宣言：
「我能實行這一計畫：這很容易做到。」

- II. 今天的紓壓放鬆方式：
- 背部伸展
1. 舒適地坐下
 2. 讓雙臂垂在身體兩側
 3. 身體向前伸展，試著讓你的雙肩正面觸及你的膝蓋上端
 4. 讓你的頭向前垂，面朝地面
 5. 保持此姿勢約10秒鐘
 6. 然後，以雙手撐大腿，緩慢坐直（坐起時不要讓後背使勁）

III. 健康飲食提示：晚餐後吃些水果，用以取代甜食。

IV. 我今天的飲食：

早餐 (時間:____) _____

點心 (時間:____) _____

午餐 (時間:____) _____

點心 (時間:____) _____

晚餐 (時間:____) _____

點心 (時間:____) _____

飲料/水/湯 (每喝250毫升的水，就在一個方框內打勾) = 2,000毫升

V. 運動 (多少分鐘? 做了什麼運動?)

運動: _____ 分鐘: _____

VI. 營養補充品：

我所用的營養補充品 (標籤上有使用說明)：

VII. 生活習慣：

起床時間: _____

睡覺時間: _____ 昨夜共睡了: _____ 小時

排便:

VIII. 日記欄: _____

日誌

第__週，第__天 ____月 ____日，星期__

I. 今天的自我激勵宣言：
「我正在朝著身體健康、精神愉快、體重減輕的目標邁進。」

- II. 今天的紓壓放鬆方式：
- 頸部伸展
1. 舒適地坐好
 2. 兩眼平視前方，將頭向左傾側
 3. 左右肩膀都不要聳動
 4. 保持此姿勢五秒鐘
 5. 回到原來的中間位置，面向前方
 6. 然後將頭向前伸，保持此姿勢五秒鐘
 7. 回到中間位置
 8. 然後將頭向右傾側，保持此姿勢五秒鐘
 9. 回到中間位置

III. 健康飲食提示：下午三點左右吃一些低碳水化合物食品當作零食。

IV. 我今天的飲食：

早餐 (時間:____) _____

點心 (時間:____) _____

午餐 (時間:____) _____

點心 (時間:____) _____

晚餐 (時間:____) _____

點心 (時間:____) _____

飲料/水/湯 (每喝250毫升的水，就在一個方框內打勾) = 2,000毫升

V. 運動 (多少分鐘? 做了什麼運動?)

運動: _____ 分鐘: _____

VI. 營養補充品：

我所用的營養補充品 (標籤上有使用說明)：

VII. 生活習慣：

起床時間: _____

睡覺時間: _____ 昨夜共睡了: _____ 小時

排便:

VIII. 日記欄: _____

日誌

第__週，第__天 ____月 ____日，星期__

I. 今天的自我激勵宣言：
「實行全新生活計畫讓我感到身體、精神都比以前好。」

II. 今天的紓壓放鬆方式：
美景想像

1. 到一個清靜無人的地方
2. 舒適地坐在椅子上或地上
3. 坐好後合上雙眼
4. 想像你在美麗的海灘上一想像你聽著海濤的聲音，踏著溫暖的沙灘，聞著海風的氣味—或想像你在美麗的公園裡
5. 將雙手放在腹部
6. 用鼻子深深吸氣
7. 用嘴將氣呼盡
8. 重複五次
9. 緩緩睜開眼睛

III. 健康飲食提示：幾樣蔬菜拌上低脂肪、不加糖的美味沙拉調味料，可作為下午的零食。蔬菜中包括黃瓜、紅椒和青椒、芹菜—種類越多越好。

IV. 我今天的飲食：

早餐 (時間:____) _____

點心 (時間:____) _____

午餐 (時間:____) _____

點心 (時間:____) _____

晚餐 (時間:____) _____

點心 (時間:____) _____

飲料/水/湯 (每喝250毫升的水，就在一個方框內打勾) = 2,000毫升

V. 運動 (多少分鐘?做了什麼運動?)

運動: _____ 分鐘: _____

VI. 營養補充品：

我所用的營養補充品 (標籤上有使用說明)：

VII. 生活習慣：

起床時間: _____

睡覺時間: _____ 昨夜共睡了: _____小時

排便:

VIII. 日記欄: _____

日誌

第__週，第__天 ____月 ____日，星期__

I. 今天的自我激勵宣言：
「我不吃那些有損健康的食品，也不再想吃。」

II. 今天的紓壓放鬆方式：
肌肉放鬆—上半身

1. 在一個清靜的地方坐下或躺下，合上眼睛
2. 繃緊頸部肌肉十秒鐘 (不要咬牙或磨牙)，然後緩慢放鬆
3. 緊閉嘴唇十秒鐘，然後緩慢放鬆
4. 盡力做出笑容以繃緊面部肌肉十秒鐘，然後緩慢放鬆
5. 盡力皺眉十秒鐘，然後緩慢放鬆
6. 向上聳肩十秒鐘，然後緩慢放鬆
7. 胸部向前挺、背部收緊十秒鐘，然後緩慢放鬆
8. 收緊腹部肌肉十秒鐘，然後緩慢放鬆
9. 雙臂垂在身體兩側，握緊拳頭並繃緊臂部肌肉十秒鐘，然後緩慢放鬆
10. 作兩次深呼吸，然後緩緩睜開眼睛

III. 健康飲食提示：吃一些無脂肪的雞湯或菜湯當作零食。這會讓你有飽足感。

IV. 我今天的飲食：

早餐 (時間:____) _____

點心 (時間:____) _____

午餐 (時間:____) _____

點心 (時間:____) _____

晚餐 (時間:____) _____

點心 (時間:____) _____

飲料/水/湯 (每喝250毫升的水，就在一個方框內打勾) = 2,000毫升

V. 運動 (多少分鐘?做了什麼運動?)

運動: _____ 分鐘: _____

VI. 營養補充品：

我所用的營養補充品 (標籤上有使用說明)：

VII. 生活習慣：

起床時間: _____

睡覺時間: _____ 昨夜共睡了: _____小時

排便:

VIII. 日記欄: _____

日誌

第__週，第__天 ____月 ____日，星期__

I. 今天的自我激勵宣言：
「我實行此計畫即將屆滿7天，我感覺非常好。」

II. 今天的紓壓放鬆方式：
肌肉放鬆一下半身
1. 在一個清靜的地方坐下或躺下，合上眼睛
2. 收緊臀部十秒鐘，然後緩慢放鬆
3. 收緊大腿十秒鐘，然後緩慢放鬆
4. 腳跟在地上，腳趾向上抬十秒鐘，然後緩慢放鬆
5. 腳趾在地上，腳跟向上抬十秒鐘，然後緩慢放鬆
6. 使勁彎曲腳趾十秒鐘，然後緩慢放鬆

III. 健康飲食提示：睡覺之前喝一杯熱的菊花茶。

IV. 我今天的飲食：

早餐 (時間:____) _____

點心 (時間:____) _____

午餐 (時間:____) _____

點心 (時間:____) _____

晚餐 (時間:____) _____

點心 (時間:____) _____

飲料/水/湯 (每喝250毫升的水，就在一個方框內打勾) = 2,000毫升

V. 運動 (多少分鐘?做了什麼運動?)

運動: _____ 分鐘: _____

VI. 營養補充品:

我所用的營養補充品 (標籤上有使用說明):

VII. 生活習慣:

起床時間: _____

睡覺時間: _____ 昨夜共睡了: _____小時

排便:

VIII. 日記欄: _____

日誌

第__週，第__天 ____月 ____日，星期__

I. 今天的自我激勵宣言：
「我正在進入全新的生活方式。」

II. 今天的紓壓放鬆方式：
打坐
1. 到一個清靜無人的地方
2. 盤腿閉目端坐
3. 不想任何事情
4. 聆聽自己的呼吸
5. 心中平靜後可以開始發出哼聲
6. 心中排除一切雜念，在此狀態下持續15分鐘
7. 緩緩站起，睜開眼睛

III. 健康飲食提示：確保早晨吃到有益健康的早餐。

IV. 我今天的飲食：

早餐 (時間:____) _____

點心 (時間:____) _____

午餐 (時間:____) _____

點心 (時間:____) _____

晚餐 (時間:____) _____

點心 (時間:____) _____

飲料/水/湯 (每喝250毫升的水，就在一個方框內打勾) = 2,000毫升

V. 運動 (多少分鐘?做了什麼運動?)

運動: _____ 分鐘: _____

VI. 營養補充品:

我所用的營養補充品 (標籤上有使用說明):

VII. 生活習慣:

起床時間: _____

睡覺時間: _____ 昨夜共睡了: _____小時

排便:

VIII. 日記欄: _____

「你在改變自己，第一個星期已見成效！繼續努力！」

日誌

第__週，第__天 ____月 ____日，星期__

I. 今天的自我激勵宣言：
「我感到自己日益健康。」

II. 今天的紓壓放鬆方式：

腹部呼吸

1. 將一手放在腹部，一手放在胸部
2. 吸氣時放鬆腹部肌肉，呼氣時輕輕收緊
3. 用鼻子緩慢地深深吸氣，手能感到腹部的脹起比胸部顯著
4. 然後透過合上的嘴唇呼氣，呼氣的時間應為吸氣時間的兩倍
5. 一天做兩次，每次做15分鐘

III. 健康飲食提示：確保晚餐有生吃的蔬菜或沙拉。

IV. 我今天的飲食：

早餐 (時間:____) _____

點心 (時間:____) _____

午餐 (時間:____) _____

點心 (時間:____) _____

晚餐 (時間:____) _____

點心 (時間:____) _____

飲料/水/湯 (每喝250毫升的水，就在一個方框內打勾) = 2,000毫升

V. 運動 (多少分鐘?做了什麼運動?)

運動: _____ 分鐘: _____

VI. 營養補充品：

我所用的營養補充品 (標籤上有使用說明)：

VII. 生活習慣：

起床時間: _____

睡覺時間: _____

昨夜共睡了: _____小時

排便:

VIII. 日記欄: _____

日誌

第__週，第__天 ____月 ____日，星期__

I. 今天的自我激勵宣言：
「我有力量戰勝嘴饞。」

II. 今天的紓壓放鬆方式：

平躺放鬆

1. 在一天結束的時候做此瑜珈動作
2. 到一個舒適、清靜的地方，合上眼睛
3. 躺在地上
4. 感覺自己陷入身下的地面
5. 做五次深呼吸
6. 緩緩站起來，睜開眼睛

III. 健康飲食提示：在出去購買食物前吃點東西。不要空著肚子逛超市。

IV. 我今天的飲食：

早餐 (時間:____) _____

點心 (時間:____) _____

午餐 (時間:____) _____

點心 (時間:____) _____

晚餐 (時間:____) _____

點心 (時間:____) _____

飲料/水/湯 (每喝250毫升的水，就在一個方框內打勾) = 2,000毫升

V. 運動 (多少分鐘?做了什麼運動?)

運動: _____ 分鐘: _____

VI. 營養補充品：

我所用的營養補充品 (標籤上有使用說明)：

VII. 生活習慣：

起床時間: _____

睡覺時間: _____

昨夜共睡了: _____小時

排便:

VIII. 日記欄: _____

日誌

第__週，第__天 ____月 ____日，星期 ____

I. 今天的自我激勵宣言：
「我感到從裡到外煥然一新。」

II. 今天的紓壓放鬆方式：
基本伸展

1. 深吸一口氣，交叉雙臂在胸前
2. 坐下觸摸腳趾—身子不要前後晃動
3. 上身前傾，雙手扣緊後高舉過頭部，向上伸展
4. 伸屈腳趾，向前繃直後再向後彎曲
5. 盤腿而坐，雙腳相觸，伸展大腿內側
6. 伸展之後，你一整天都會感到充滿活力

III. 健康飲食提示：每四至五小時吃一餐，兩餐之間吃一點有益健康的零食（這樣可以避免血壓過低並抑制對糖的欲望）。

IV. 我今天的飲食：

早餐 (時間:____) _____

點心 (時間:____) _____

午餐 (時間:____) _____

點心 (時間:____) _____

晚餐 (時間:____) _____

點心 (時間:____) _____

飲料/水/湯 (每喝250毫升的水，就在一個方框內打勾) = 2,000毫升

V. 運動 (多少分鐘?做了什麼運動?)

運動: _____ 分鐘: _____

VI. 營養補充品：

我所用的營養補充品 (標籤上有使用說明)：

VII. 生活習慣：

起床時間: _____

睡覺時間: _____ 昨夜共睡了: _____小時

排便:

VIII. 日記欄: _____

日誌

第__週，第__天 ____月 ____日，星期 ____

I. 今天的自我激勵宣言：
「我感到身體越來越健康。」

II. 今天的紓壓放鬆方式：
感知身體

1. 感知自身的每一方面：注意那些有緊張感的部位
2. 坐在無墊的椅子上或坐在地上
3. 肩膀放鬆，抬起頭來，讓頭部與脊椎對直
4. 身體端坐，意念專注於頭部、頸部與脊椎連成一線
5. 集中意念，運氣至頭部，再到頸部，最後到脊椎
6. 吸氣後，想像將所吸之氣貫注到上述三個部位
7. 緩緩地將氣呼出後站起來
8. 保持頭部與脊椎對直的姿勢，站在一個地方，繼續專注於體內運行之氣
9. 保持頭部與脊椎對直的姿勢，繼續專注於體內運行之氣，開始走動
10. 在一天當中無論你是走動、坐下、躺臥還是做任何事，都要保持頭部與脊椎對直的姿勢

III. 健康飲食提示：若是你打算去參加一個聚會，事先想到可能會有一些食物不適於你，那麼你在出門前就要先吃一點東西再去，到那裡後儘量挑選有益健康的食物。

IV. 我今天的飲食：

早餐 (時間:____) _____

點心 (時間:____) _____

午餐 (時間:____) _____

點心 (時間:____) _____

晚餐 (時間:____) _____

點心 (時間:____) _____

飲料/水/湯 (每喝250毫升的水，就在一個方框內打勾) = 2,000毫升

V. 運動 (多少分鐘?做了什麼運動?)

運動: _____ 分鐘: _____

VI. 營養補充品：

我所用的營養補充品 (標籤上有使用說明)：

VII. 生活習慣：

起床時間: _____

睡覺時間: _____ 昨夜共睡了: _____小時

排便:

VIII. 日記欄: _____

日誌

第__週，第__天 ____月 ____日，星期__

I. 今天的自我激勵宣言：

「我會有適宜的身材和良好的感覺。」

II. 今天的紓壓放鬆方式：

绷紧後放鬆

1. 坐在硬靠背且無坐墊的椅子上或坐在地上
2. 緊握雙拳，持續數秒，然後放鬆
3. 重複此動作數次
4. 勾緊腳趾，持續數秒，然後放鬆
5. 重複此動作數秒
6. 面部绷紧，持續數秒，然後放鬆
7. 重複此動作數秒

III. 健康飲食提示：讓你一日三餐更有味道！在食物中加點調味料：蒜、胡椒、牛至、孜然、百里香、迷迭香、辣根、鼠尾草、薑黃——你可任意選用，品嚐各式口味。

IV. 我今天的飲食：

早餐 (時間:____) _____

點心 (時間:____) _____

午餐 (時間:____) _____

點心 (時間:____) _____

晚餐 (時間:____) _____

點心 (時間:____) _____

飲料/水/湯 (每喝250毫升的水，就在一個方框內打勾) = 2,000毫升

V. 運動 (多少分鐘?做了什麼運動?)

運動: _____ 分鐘: _____

VI. 營養補充品：

我所用的營養補充品 (標籤上有使用說明)：

VII. 生活習慣：

起床時間: _____

睡覺時間: _____ 昨夜共睡了: _____小時

排便:

VIII. 日記欄: _____

日誌

第__週，第__天 ____月 ____日，星期__

I. 今天的自我激勵宣言：

「我已開始感到自己與以前不同。」

**「兩個星期之後測試
身圍。切莫放棄你的
目標！」**

II. 今天的紓壓放鬆方式：

定神打坐

1. 仰臥姿勢，最好躺在地毯上或墊子上，合上眼睛
2. 緩緩地呼吸，想像將所吸之氣貫注在有緊張感的部位，直到緊張消散
3. 想像你在雲層上面
4. 開始想像你的腳趾陷入雲端
5. 然後想像你的腳掌陷入雲端，接著身體各個部位自下而上逐一陷入，最後連頭部也慢慢陷入
6. 想像你全身都在雲中消散——所存留的只是你的氣息，在雲端輕盈地運行
7. 保持此種姿勢及心境，持續五分鐘左右
8. 起身時，先轉身側臥，用手支撐身體緩慢而起，盤腿而坐；脊柱自下而上依次伸直，最後伸直頭頸部；做深呼吸數次後緩緩站起

III. 健康飲食提示：請記住新鮮的水果和蔬菜含有維生素、礦物質和抗氧化成分。蔬菜最好是生吃或蒸熟了吃。熟吃時不要蒸煮過度。

IV. 我今天的飲食：

早餐 (時間:____) _____

點心 (時間:____) _____

午餐 (時間:____) _____

點心 (時間:____) _____

晚餐 (時間:____) _____

點心 (時間:____) _____

飲料/水/湯 (每喝250毫升的水，就在一個方框內打勾) = 2,000毫升

V. 運動 (多少分鐘?做了什麼運動?)

運動: _____ 分鐘: _____

VI. 營養補充品：

我所用的營養補充品 (標籤上有使用說明)：

VII. 生活習慣：

起床時間: _____

睡覺時間: _____ 昨夜共睡了: _____小時

排便:

VIII. 日記欄: _____

日誌

第__週，第__天 ____月 ____日，星期__

I. 今天的自我激勵宣言：

「30天的計畫我已完成過半；我知道我能達到目標。」

II. 今天的紓壓放鬆方式：

貓式/牛式伸展

1. 腹部朝下臥倒
2. 緩慢地支起身子，雙手雙膝著地
3. 雙手雙膝著地後，腿肚和腳部要放鬆，膝部與上身成90度角，深吸氣，腹部向下垂，抬頭向前看
4. 呼氣的同時以手撐地，收腹弓背，目視腹部
5. 隨著呼吸而變換動作，每個姿勢持續五至十秒
6. 恢復雙手雙膝著地姿勢
7. 繼續作貓式/牛式伸展五分鐘左右

III. 健康飲食提示：使用調味醬、沙拉醬及食用油時要小心，因為這些調味料有可能阻礙你達到減重目標。通常這些調味料含有脂肪和糖。

IV. 我今天的飲食：

早餐 (時間:____) _____

點心 (時間:____) _____

午餐 (時間:____) _____

點心 (時間:____) _____

晚餐 (時間:____) _____

點心 (時間:____) _____

飲料/水/湯 (每喝250毫升的水，就在一個方框內打勾) = 2,000毫升

V. 運動 (多少分鐘?做了什麼運動?)

運動:_____ 分鐘:_____

VI. 營養補充品：

我所用的營養補充品 (標籤上有使用說明)：

VII. 生活習慣：

起床時間:_____

睡覺時間:_____ 昨夜共睡了:_____小時

排便:

VIII. 日記欄：_____

日誌

第__週，第__天 ____月 ____日，星期__

I. 今天的自我激勵宣言：

「我愛我自己，我愛我的身體，因此我要善待自身，補充營養，經常運動。」

II. 今天的紓壓放鬆方式：

散步

1. 在你所住的區域附近找一個景色秀麗的公園
2. 計畫在悠閒時到此公園散步
3. 戴上耳機欣賞你喜愛的音樂，或者直接聆聽鳥語蟬鳴及潺潺水聲
4. 若是風和日麗的日子，可以帶上食物，與親朋好友到公園去野餐
5. 盡情享受良辰美景
6. 自然風景與天籟之音讓你內心寧靜

III. 健康飲食提示：要堅持實行健康的飲食計畫，其中不可或缺的一環就是食物要經常變換花樣。嘗試一下新的菜式，如泰國餐、印度餐或日本餐。請選擇新鮮蔬菜和瘦肉這類低升糖指數菜餚。

IV. 我今天的飲食：

早餐 (時間:____) _____

點心 (時間:____) _____

午餐 (時間:____) _____

點心 (時間:____) _____

晚餐 (時間:____) _____

點心 (時間:____) _____

飲料/水/湯 (每喝250毫升的水，就在一個方框內打勾) = 2,000毫升

V. 運動 (多少分鐘?做了什麼運動?)

運動:_____ 分鐘:_____

VI. 營養補充品：

我所用的營養補充品 (標籤上有使用說明)：

VII. 生活習慣：

起床時間:_____

睡覺時間:_____ 昨夜共睡了:_____小時

排便:

VIII. 日記欄：_____

日誌

第__週，第__天 ____月 ____日，星期__

I. 今天的自我激勵宣言：

「我不怕失敗。我克服障礙，今後就會更有力量。」

II. 今天的紓壓放鬆方式：

海豚式伸展

1. 開始時作出倒V姿勢：前臂著地，肘部朝外，雙手扣緊，臀部抬高，雙腿伸直
2. 頭部傾向雙臂之間，眼睛看著雙腳
3. 抬頭向前看，身體向下傾，直到下巴移到雙手之上
4. 恢復倒V姿勢，完成一次動作

III. 健康飲食提示：開始在飲食中加入更多的有機食品。

IV. 我今天的飲食：

早餐 (時間:____) _____

點心 (時間:____) _____

午餐 (時間:____) _____

點心 (時間:____) _____

晚餐 (時間:____) _____

點心 (時間:____) _____

飲料/水/湯 (每喝250毫升的水，就在一個方格內打勾) = 2,000毫升

V. 運動 (多少分鐘? 做了什麼運動?)

運動: _____ 分鐘: _____

VI. 營養補充品：

我所用的營養補充品 (標籤上有使用說明)：

VII. 生活習慣：

起床時間: _____

睡覺時間: _____ 昨夜共睡了: _____小時

排便:

VIII. 日記欄： _____

日誌

第__週，第__天 ____月 ____日，星期__

I. 今天的自我激勵宣言：

「我在掌控自己的健康。我決心要做的事，一定能做成。」

II. 今天的紓壓放鬆方式：

建構式放鬆

1. 仰臥姿勢，最好躺在地毯上或墊子上
2. 將一本書放在頸部下面，確保你的頭部與脊椎對直
3. 抬起雙膝，雙臂交叉放在胸部或腹部—讓你的雙膝互相倚靠，完全鬆弛，沒有一點兒緊張，也讓你的雙臂放鬆，沒有一點兒緊張
4. 合上雙眼，讓眼角放鬆
5. 嘴角微張，讓嘴角放鬆
6. 緩緩地呼吸，想像將所吸之氣貫注在有緊張感的部位，直到緊張消散
7. 保持此種姿勢及心境，持續三至五分鐘左右
8. 你要起身時，先轉身側臥，用手支撐身體緩慢而起，盤腿而坐；脊柱自下而上依次伸直，最後伸直頭頸部；做深呼吸數次後緩緩站起

III. 健康飲食提示：挑選色澤鮮亮的水果和蔬菜，因為這樣的水果和蔬菜富含營養。

IV. 我今天的飲食：

早餐 (時間:____) _____

點心 (時間:____) _____

午餐 (時間:____) _____

點心 (時間:____) _____

晚餐 (時間:____) _____

點心 (時間:____) _____

飲料/水/湯 (每喝250毫升的水，就在一個方格內打勾) = 2,000毫升

V. 運動 (多少分鐘? 做了什麼運動?)

運動: _____ 分鐘: _____

VI. 營養補充品：

我所用的營養補充品 (標籤上有使用說明)：

VII. 生活習慣：

起床時間: _____

睡覺時間: _____ 昨夜共睡了: _____小時

排便:

VIII. 日記欄： _____

日誌

第__週，第__天 __月__日，星期__

I. 今天的自我激勵宣言：
「我感到精力充沛。」

II. 今天的紓壓放鬆方式：
足浴

1. 找一塊浮石，用它來磨腳上的粗糙部位。
2. 去除角質並浸泡雙腳，水中加入浴鹽——這能使你雙腳輕鬆，去除一天的疲累。
3. 在放鬆足部的同時放鬆心境。

III. 健康飲食提示：到餐館吃飯時，記住一份的份量是很多的。留一半帶回家，第二天當作午餐。

IV. 我今天的飲食：

早餐 (時間:____) _____

點心 (時間:____) _____

午餐 (時間:____) _____

點心 (時間:____) _____

晚餐 (時間:____) _____

點心 (時間:____) _____

飲料/水/湯 (每喝250毫升的水，就在一個方框內打勾) = 2,000毫升

V. 運動 (多少分鐘? 做了什麼運動?)

運動: _____ 分鐘: _____

VI. 營養補充品：

我所用的營養補充品 (標籤上有使用說明)：

_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	

VII. 生活習慣：

起床時間: _____

睡覺時間: _____ 昨夜共睡了: _____ 小時

排便:

VIII. 日記欄: _____

日誌

第__週，第__天 __月__日，星期__

I. 今天的自我激勵宣言：
「我很健康，身體機能都正常。」

II. 今天的紓壓放鬆方式：
寫作

1. 若是你今天感到緊張鬱悶，在日記欄內寫下你的真實感受。
2. 鬱悶和緊張可以透過寫作得到有效的宣洩。
3. 寫作是為了你自己，你以後可以重新閱讀並從中有所領悟。
4. 你可以寫故事、寫詩歌或寫信，寫給你自己或所愛的人。
5. 徹底宣洩，讓自己放鬆。

III. 健康飲食提示：收集一些烹調菜湯的方法。菜湯的升糖指數比較低，讓人有飽足感，而且營養豐富。

IV. 我今天的飲食：

早餐 (時間:____) _____

點心 (時間:____) _____

午餐 (時間:____) _____

點心 (時間:____) _____

晚餐 (時間:____) _____

點心 (時間:____) _____

飲料/水/湯 (每喝250毫升的水，就在一個方框內打勾) = 2,000毫升

V. 運動 (多少分鐘? 做了什麼運動?)

運動: _____ 分鐘: _____

VI. 營養補充品：

我所用的營養補充品 (標籤上有使用說明)：

_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	

VII. 生活習慣：

起床時間: _____

睡覺時間: _____ 昨夜共睡了: _____ 小時

排便:

VIII. 日記欄: _____

日誌

第__週，第__天 ____月 ____日，星期__

I. 今天的自我激勵宣言：

「我無論做什麼都能成功，其中包括養成有益健康的生活習慣。」

**「你已經完成了用
21天養成新習慣
的過程！你做得很
棒！」**

II. 今天的紓壓放鬆方式：

全然放鬆

1. 仰臥姿勢，將雙膝蜷曲至胸前
2. 然後將腿平放在地上，雙腿分開，略寬於肩；雙腳外傾，腳踝外側著地
3. 雙肩著地，頸部與脊椎對直
4. 深深地呼吸，想像將所吸之氣貫注在有緊張感的部位，直到緊張消散
5. 使呼吸趨向和緩，持續約兩分鐘
6. 慢慢地再次轉入深呼吸
7. 你要起身時，先轉身側臥，用手支撐身體緩慢而起，盤腿而坐；脊柱自下而上依次伸直，最後伸直頭頸部；做深呼吸數次後緩緩站起

III. 健康飲食提示：簡單地做一頓飯，可以買些新鮮蔬菜快炒一下，味道也不錯。

IV. 我今天的飲食：

早餐 (時間:____) _____

點心 (時間:____) _____

午餐 (時間:____) _____

點心 (時間:____) _____

晚餐 (時間:____) _____

點心 (時間:____) _____

飲料/水/湯 (每喝250毫升的水，就在一個方框內打勾) = 2,000毫升

V. 運動 (多少分鐘？做了什麼運動？)

運動：_____ 分鐘：_____

VI. 營養補充品：

我所用的營養補充品 (標籤上有使用說明)：

_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

VII. 生活習慣：

起床時間：_____

睡覺時間：_____ 昨夜共睡了：_____小時

排便：

VIII. 日記欄：_____

日誌

第__週，第__天 ____月 ____日，星期__

I. 自我激勵宣言 (自己擬定)：

II. 紓壓放鬆方式 (自己擬定)：

III. 我今天所做的有益健康之事：

IV. 我今天的飲食：

早餐 (時間:____) _____

點心 (時間:____) _____

午餐 (時間:____) _____

點心 (時間:____) _____

晚餐 (時間:____) _____

點心 (時間:____) _____

飲料/水/湯 (每喝250毫升的水，就在一個方框內打勾) = 2,000毫升

V. 運動 (多少分鐘？做了什麼運動？)

運動：_____ 分鐘：_____

VI. 營養補充品：

我所用的營養補充品 (標籤上有使用說明)：

_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

VII. 生活習慣：

起床時間：_____

睡覺時間：_____ 昨夜共睡了：_____小時

排便：

VIII. 日記欄：_____

第23日

日誌

第__週，第__天 ____月 ____日，星期__

I. 自我激勵宣言 (自己擬定):

II. 紓壓放鬆方式 (自己擬定):

III. 我今天所做的有益健康之事:

IV. 我今天的飲食:

早餐 (時間:____) _____

點心 (時間:____) _____

午餐 (時間:____) _____

點心 (時間:____) _____

晚餐 (時間:____) _____

點心 (時間:____) _____

飲料/水/湯 (每喝250毫升的水，就在一個方框內打勾) = 2,000毫升

V. 運動 (多少分鐘? 做了什麼運動?)

運動: _____ 分鐘: _____

VI. 營養補充品:

我所用的營養補充品 (標籤上有使用說明):

VII. 生活習慣:

起床時間: _____

睡覺時間: _____ 昨夜共睡了: _____ 小時

排便:

VIII. 日記欄: _____

第24日

日誌

第__週，第__天 ____月 ____日，星期__

I. 自我激勵宣言 (自己擬定):

II. 紓壓放鬆方式 (自己擬定):

III. 我今天所做的有益健康之事:

IV. 我今天的飲食:

早餐 (時間:____) _____

點心 (時間:____) _____

午餐 (時間:____) _____

點心 (時間:____) _____

晚餐 (時間:____) _____

點心 (時間:____) _____

飲料/水/湯 (每喝250毫升的水，就在一個方框內打勾) = 2,000毫升

V. 運動 (多少分鐘? 做了什麼運動?)

運動: _____ 分鐘: _____

VI. 營養補充品:

我所用的營養補充品 (標籤上有使用說明):

VII. 生活習慣:

起床時間: _____

睡覺時間: _____ 昨夜共睡了: _____ 小時

排便:

VIII. 日記欄: _____

第25日

日誌

第__週，第__天 ____月 ____日，星期__

I. 自我激勵宣言 (自己擬定):

II. 紓壓放鬆方式 (自己擬定):

III. 我今天所做的有益健康之事:

IV. 我今天的飲食:

早餐 (時間:____) _____

點心 (時間:____) _____

午餐 (時間:____) _____

點心 (時間:____) _____

晚餐 (時間:____) _____

點心 (時間:____) _____

飲料/水/湯 (每喝250毫升的水，就在一個方框內打勾) = 2,000毫升

V. 運動 (多少分鐘? 做了什麼運動?)

運動: _____ 分鐘: _____

VI. 營養補充品:

我所用的營養補充品 (標籤上有使用說明):

_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	

VII. 生活習慣:

起床時間: _____

睡覺時間: _____ 昨夜共睡了: _____ 小時

排便:

VIII. 日記欄: _____

第26日

日誌

第__週，第__天 ____月 ____日，星期__

I. 自我激勵宣言 (自己擬定):

II. 紓壓放鬆方式 (自己擬定):

III. 我今天所做的有益健康之事:

IV. 我今天的飲食:

早餐 (時間:____) _____

點心 (時間:____) _____

午餐 (時間:____) _____

點心 (時間:____) _____

晚餐 (時間:____) _____

點心 (時間:____) _____

飲料/水/湯 (每喝250毫升的水，就在一個方框內打勾) = 2,000毫升

V. 運動 (多少分鐘? 做了什麼運動?)

運動: _____ 分鐘: _____

VI. 營養補充品:

我所用的營養補充品 (標籤上有使用說明):

_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	

VII. 生活習慣:

起床時間: _____

睡覺時間: _____ 昨夜共睡了: _____ 小時

排便:

VIII. 日記欄: _____

第27日

日誌

第__週，第__天 ____月 ____日，星期 ____

I. 自我激勵宣言 (自己擬定):

II. 紓壓放鬆方式 (自己擬定):

III. 我今天所做的有益健康之事:

IV. 我今天的飲食:

早餐 (時間:____) _____

點心 (時間:____) _____

午餐 (時間:____) _____

點心 (時間:____) _____

晚餐 (時間:____) _____

點心 (時間:____) _____

飲料/水/湯 (每喝250毫升的水,就在一個方框內打勾) = 2,000毫升

V. 運動 (多少分鐘?做了什麼運動?)

運動: _____ 分鐘: _____

VI. 營養補充品:

我所用的營養補充品 (標籤上有使用說明):

VII. 生活習慣:

起床時間: _____

睡覺時間: _____

排便:

昨夜共睡了: _____小時

VIII. 日記欄: _____

第28日

日誌

第__週，第__天 ____月 ____日，星期 ____

I. 自我激勵宣言 (自己擬定):

II. 紓壓放鬆方式 (自己擬定):

III. 我今天所做的有益健康之事:

IV. 我今天的飲食:

早餐 (時間:____) _____

點心 (時間:____) _____

午餐 (時間:____) _____

點心 (時間:____) _____

晚餐 (時間:____) _____

點心 (時間:____) _____

飲料/水/湯 (每喝250毫升的水,就在一個方框內打勾) = 2,000毫升

V. 運動 (多少分鐘?做了什麼運動?)

運動: _____ 分鐘: _____

VI. 營養補充品:

我所用的營養補充品 (標籤上有使用說明):

VII. 生活習慣:

起床時間: _____

睡覺時間: _____

排便:

昨夜共睡了: _____小時

VIII. 日記欄: _____

「成功的秘訣在於努力!
恭喜你完成了四個星期
的計畫!」

減重成功！

記錄變化

你已經完成了第一期28天的全新生活曼妙人生計畫，請再次測量你的身圍和體重。拍一張減重後的照片，與以前的照片比較一下（參見第2頁上的照片例證）。

原來狀態（__年__月__日）	現在狀態（__年__月__日）	變化
體重：_____公斤	- 體重：_____公斤	= _____公斤
體脂肪：_____ %	- 體脂肪：_____ %	= _____ %
腰圍：_____公分	- 腰圍：_____公分	= _____公分
胸圍：_____公分	- 胸圍：_____公分	= _____公分
臀圍：_____公分	- 臀圍：_____公分	= _____公分
上臂圍：_____公分	- 上臂圍：_____公分	= _____公分
大腿圍：_____公分	- 大腿圍：_____公分	= _____公分

你應當以此自豪！你已經取得了很大進展。你的生活方式已經改變，你會有更健康的身體，更勻稱的身材，更充沛的精力。請繼續使用在本日誌提供的方法和要訣。

恭喜成功！

你已經成功地完成了第一期28天的全新生活曼妙人生計畫！你已步入正軌，朝著身材更勻稱，身體更健康的方向前進，你將煥然一新！此計畫為你提供了最為健康的飲食和生活方式，因此你可以繼續實行此計畫。你所學到的有益方法，你一生都可以照此實行。你的身體結構改善了，身體處置碳水化合物的能力就會改善。我建議你在最初六個星期內一定要不折不扣地執行計畫。當然，你可以偶爾偏離計畫，但不要故態復萌，悄悄恢復原有的不良習慣。我們的飲食應該符合低升糖指數飲食計畫的要求。你實行你的新生活方式，你的家人和你所愛的人都能間接受益。以下是有關繼續實行計畫的建議：

1. 若是你需要幫助，請繼續以本日誌為指南並每日填寫本日誌。只要你願意，你可以長期這樣做。每四週為一週期，只要週而復始地做下去，就能堅守健康的生活方式。
2. 對高升糖指數碳水化合物食物要警惕。你雖然可以偶爾吃一點兒（我說的是偶爾！），但要注意吃過以後的生理反應。你是否有更餓的感覺？你是否困倦或情緒不佳？你是否感到腹脹？請記住，高升糖指數碳水化合物能改變你的代謝功能，使體內儲存脂肪，因此在飲食中應繼續限制高升糖指數食物。若是這類食物讓你感到不適，影響減重效果，或者讓你體重增加，那就索性不吃！酒類的升糖指數也很高，飲用次數和飲量都應該有節制。
3. 繼續健身。要改變你的身體結構，改善你的健康狀態，這是關鍵因素之一。
4. 繼續做舒壓放鬆的運動。選幾套最適於你的動作，熟記之後每天操練。
5. 繼續按照計畫食用營養補充品。這能為你提供所需的營養，協助你實行新的生活方式。
6. 分享你的體會，並請郵寄你的減重前後對比照片（見第4頁上的郵寄地址）。有許多人覺得自己未能取得成果，因而中途放棄。你的成功分享能夠激勵他人，讓他們取得意想不到的結果。（不要忘記填寫下一頁上的「媒體發表暨免責同意書」和「本人見證」。）

美安臺灣公司作出承諾要幫助改善你的健康。這項計畫的目標並非只是磅秤上顯示的數字，而是要為你提供動力，讓你在未來的歲月中仍能保持符合健康標準的體重。要達到目標，關鍵是要實行全新生活。祝你成功！



媒體發表暨免責同意書

本人謹此授權美安臺灣公司在與行銷、廣告、出版及/或新聞相關的計畫中使用本人的姓名、見證、照片、聲音、影像或其他同類資料。

本人了解：在無需經過本人再次授權的情形下，或在無需再次通知本人的情形下，本人的姓名、見證、照片、聲音、影像或其他同類資料可能經多種媒體方式所複製並傳播；這些媒體方式包括但並不限於：任何形式的錄影演示，美安臺灣促銷資料，以及網際網路的網站或公司內部網路的網站。

凡是由於本人授權發表，或是由於傳播本人的姓名、見證、照片、聲音、影像或其他同類資料而可能在任何時候引起的一切賠償責任，無論其形式或性質如何，本人均同意免除美安臺灣公司的責任，使其免於蒙受損失。

本人了解：本人同意授權，即在此表明今後不要求得到任何酬金，同時表明在此放棄與使用本人的姓名、見證、照片、聲音、影像或其他同類資料相關一切權利、版稅或其他酬金。

姓名(工整書寫)	簽名	日期
_____	_____	_____
地址	市/縣	郵遞區號
_____	_____	_____
_____	_____	_____

本人見證

在實行全新生活曼妙人生計畫的12週，我的體重減少_____公斤，腰圍減少_____公分，體脂減少_____ %。

我決定實行全新生活曼妙人生計畫的原因：

全新生活曼妙人生計畫藉由何種方式改變我的生活：

我為什麼要推薦全新生活曼妙人生計畫：

(請傳真發送至(02) 8712-8189)