

# 第一周

# TruHealth™ 减脂套组 30 天跟踪表

利用我们易于遵守的 TruHealth 减脂套组跟踪表, 您可以严守实现健康生活方式的目标, 始终朝着正确的方向前进。

排毒*							
	第 1 天	第 2 天	第 3 天	第 4 天	第 5 天	第 6 天	第 7 天
<b>早上</b>	<input type="checkbox"/> 1 份 TruHealth Cleanse 排毒混合饮料						
<b>上午中间时段</b> <input type="checkbox"/> 喝 16 盎司水	<input type="checkbox"/> 1 份 TruHealth Shake 营养粉 <input type="checkbox"/> 1 份 TruHealth Cleanse 排毒混合饮料	<input type="checkbox"/> 1 份 TruHealth Shake 营养粉 <input type="checkbox"/> 1 份 TruHealth Cleanse 排毒混合饮料	<input type="checkbox"/> 1 份 TruHealth Shake 营养粉 <input type="checkbox"/> 1 份 TruHealth Cleanse 排毒混合饮料	<input type="checkbox"/> 1 份 TruHealth Shake 营养粉 <input type="checkbox"/> 1 份 TruHealth Cleanse 排毒混合饮料	<input type="checkbox"/> 1 份 TruHealth Shake 营养粉 <input type="checkbox"/> 1 份 TruHealth Cleanse 排毒混合饮料	<input type="checkbox"/> 1 份 TruHealth Shake 营养粉 <input type="checkbox"/> 1 份 TruHealth Cleanse 排毒混合饮料	<input type="checkbox"/> 1 份 TruHealth Shake 营养粉 <input type="checkbox"/> 1 份 TruHealth Cleanse 排毒混合饮料
<b>下午</b> <input type="checkbox"/> 喝 16 盎司水	<input type="checkbox"/> 1 份 TruHealth Cleanse 排毒混合饮料						
<b>下午中间时段</b> <input type="checkbox"/> 喝 16 盎司水	<input type="checkbox"/> 1 份 TruHealth Shake 营养粉						
<b>晚上</b> <input type="checkbox"/> 喝 16 盎司水	<input type="checkbox"/> 低糖饮食 <input type="checkbox"/> 1 份 TruHealth Cleanse 排毒混合饮料	<input type="checkbox"/> 低糖饮食 <input type="checkbox"/> 1 份 TruHealth Cleanse 排毒混合饮料	<input type="checkbox"/> 低糖饮食 <input type="checkbox"/> 1 份 TruHealth Cleanse 排毒混合饮料	<input type="checkbox"/> 低糖饮食 <input type="checkbox"/> 1 份 TruHealth Cleanse 排毒混合饮料	<input type="checkbox"/> 低糖饮食 <input type="checkbox"/> 1 份 TruHealth Cleanse 排毒混合饮料	<input type="checkbox"/> 低糖饮食 <input type="checkbox"/> 1 份 TruHealth Cleanse 排毒混合饮料	<input type="checkbox"/> 低糖饮食 <input type="checkbox"/> 1 份 TruHealth Cleanse 排毒混合饮料
您在寻找 TruHealth Shake 营养粉的补充饮食或零食? 	在整个计划期间可以全天享用不限量的蔬菜。						
	<b>净化日补充剂</b>						
	<input type="checkbox"/> 1 粒 TruSHAPE 减脂胶囊						
<b>睡眠时间</b>							

\*在第一周, 为了达到最佳排毒效果, 建议每天空腹饮用四次排毒混合饮料。在第一周排毒过程结束后, 每天可饮用一勺。

锻炼					
<input type="checkbox"/> 30 分钟以上 (健步走、深蹲、仰卧起坐等)					

# 第二周

# TruHealth™ 减脂套组 30 天跟踪表

利用我们易于遵守的 TruHealth 减脂套组跟踪表,您可以严守实现健康生活方式的目标,始终朝着正确的方向前进。

使用 TruHealth 30 天减脂套组完成第一周的排毒过程后,您将进入本计划的滋养阶段。TruHealth 滋养阶段的目标是专注于健康的饮食计划,并将 1 份 TruHealth Shake 营养粉 营养粉纳入您的日常养生。在该阶段,您可以每天饮用一次 TruHealth Cleanse 排毒混合饮料。

滋养							
	第 8 天	第 9 天	第 10 天	第 11 天	第 12 天	第 13 天	第 14 天
<b>早上</b>							
<b>上午中间时段</b>	<input type="checkbox"/> 1 份 TruHealth Shake 营养粉						
<input type="checkbox"/> 喝 16 盎司水							
<b>下午</b>							
<input type="checkbox"/> 喝 16 盎司水							
<b>下午中间时段</b>	<input type="checkbox"/> 1 份 TruHealth Shake 营养粉						
<input type="checkbox"/> 喝 16 盎司水							
<b>晚上</b>	<input type="checkbox"/> 低糖饮食						
<input type="checkbox"/> 喝 16 盎司水							
您在寻找 TruHealth Shake 营养粉的补充饮食或零食?	在整个计划期间可以全天享用不限量的蔬菜。						
	<b>滋养日补充剂</b>						
	<input type="checkbox"/> 1 粒 TruSHAPE 减脂胶囊						
	<b>睡眠时间</b>						
*在第一周,为了达到最佳排毒效果,建议每天空腹饮用四次排毒混合饮料。在第一周排毒过程结束后,每天可饮用一勺。	<b>锻炼</b>						
	<input type="checkbox"/> 30 分钟以上 (健步走、深蹲、仰卧起坐等)						

# 第三周

# TruHealth™ 减脂套组 30 天跟踪表

利用我们易于遵守的 TruHealth 减脂套组跟踪表,您可以严守实现健康生活方式的目标,始终朝着正确的方向前进。

使用 TruHealth 30 天减脂套组完成第一周的排毒过程后,您将进入本计划的滋养阶段。TruHealth 滋养阶段的目标是专注于健康的饮食计划,并将 1 份 TruHealth Shake 营养粉 营养粉纳入您的日常养生。在该阶段,您可以每天饮用一次 TruHealth Cleanse 排毒混合饮料。

滋养							
	第 15 天	第 16 天	第 17 天	第 18 天	第 19 天	第 20 天	第 21 天
<b>早上</b>							
<b>上午中间时段</b>	<input type="checkbox"/> 1 份 TruHealth Shake 营养粉						
<input type="checkbox"/> 喝 16 盎司水							
<b>下午</b>							
<input type="checkbox"/> 喝 16 盎司水							
<b>下午中间时段</b>	<input type="checkbox"/> 1 份 TruHealth Shake 营养粉						
<input type="checkbox"/> 喝 16 盎司水							
<b>晚上</b>	<input type="checkbox"/> 低糖饮食						
<input type="checkbox"/> 喝 16 盎司水							
您在寻找 TruHealth Shake 营养粉的补充饮食或零食? 	在整个计划期间可以全天享用不限量的蔬菜。						
	<b>滋养日补充剂</b>						
	<input type="checkbox"/> 1 粒 TruSHAPE 减脂胶囊						
<b>睡眠时间</b>							
*在第一周,为了达到最佳排毒效果,建议每天空腹饮用四次排毒混合饮料。在第一周排毒过程结束后,每天可饮用一勺。	<b>锻炼</b>						
	<input type="checkbox"/> 30 分钟以上 (健步走、深蹲、仰卧起坐等)						

# 第四周

# TruHealth™ 减脂套组 30 天跟踪表

利用我们易于遵守的 TruHealth 减脂套组跟踪表,您可以严守实现健康生活方式的目标,始终朝着正确的方向前进。

使用 TruHealth 30 天减脂套组完成第一周的排毒过程后,您将进入本计划的滋养阶段。TruHealth 滋养阶段的目标是专注于健康的饮食计划,并将 1 份 TruHealth Shake 营养粉 营养粉纳入您的日常养生。在该阶段,您可以每天饮用一次 TruHealth Cleanse 排毒混合饮料。

滋养							
	第 22 天	第 23 天	第 24 天	第 25 天	第 26 天	第 27 天	第 28 天
早上							
上午中间时段	<input type="checkbox"/> 1 份 TruHealth Shake 营养粉						
<input type="checkbox"/> 喝 16 盎司水							
下午							
下午中间时段	<input type="checkbox"/> 1 份 TruHealth Shake 营养粉						
<input type="checkbox"/> 喝 16 盎司水							
晚上	<input type="checkbox"/> 低糖饮食						
<input type="checkbox"/> 喝 16 盎司水							
您在寻找 TruHealth Shake 营养粉的补充饮食或零食?	在整个计划期间可以全天享用不限量的蔬菜。						
	滋养日补充剂						
	<input type="checkbox"/> 1 粒 TruSHAPE 减脂胶囊						
	睡眠时间						
	锻炼						
	<input type="checkbox"/> 30 分钟以上 (健步走、深蹲、仰卧起坐等)						

\*在第一周,为了达到最佳排毒效果,建议每天空腹饮用四次排毒混合饮料。在第一周排毒过程结束后,每天可饮用一勺。

# 第五周

# TruHealth™ 减脂套组 30 天跟踪表

利用我们易于遵守的 TruHealth 减脂套组跟踪表,您可以严守实现健康生活方式的目标,始终朝着正确的方向前进。

使用 TruHealth 30 天减脂套组完成第一周的排毒过程后,您将进入本计划的滋养阶段。TruHealth 滋养阶段的目标是专注于健康的饮食计划,并将 1 份 TruHealth Shake 营养粉 营养粉纳入您的日常养生。在该阶段,您可以每天饮用一次 TruHealth Cleanse 排毒混合饮料。

		滋养		继续您的改变
		第 29 天	第 30 天	
早上				<p>减轻体重和保持健康生活方式不会一蹴而就。在该套组的帮助下,您要达到让健康成为新的正常状态的程度,而这需要不断的努力。</p> <p>即使刚开始进展有些缓慢,也不要放弃!这是一项长期的健康承诺,而不是权宜之计。</p> <p>如果您严格遵守该套组的使用方法,事情会变的更容易。与此同时,您会开始看到和感觉到真正的改变,包括身体上和精神上的改变。在您达到最初目标后,一定要遵守保持计划,实现长期稳定性。</p> <p>利用我们以下有帮助的健康生活方式保持建议,可以帮助您达到并保持新的正常状态:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 每天饮用 1-2 份 TruHealth Shake 营养粉。</li> <li>• 您的饮食计划中应包括健康的饮食,在自己喜欢的情况下尽可能多吃水果和蔬菜。</li> <li>• 每天饮用 1-2 份 TruHealth Cleanse 排毒混合饮料。建议定期或根据需要排毒。定期排毒可帮助改善并保持您的整体健康。</li> <li>• 每天多喝水,为身体补足水分。</li> </ul> <p>请记住,建立新的健康生活方式并非易事,但是通过本跟踪表和亲朋好友(还有我们)的支持,您可以重塑自己的人生!</p>
上午中间时段	<input type="checkbox"/> 1 份 TruHealth Shake 营养粉	<input type="checkbox"/> 1 份 TruHealth Shake 营养粉		
下午				
下午中间时段	<input type="checkbox"/> 1 份 TruHealth Shake 营养粉	<input type="checkbox"/> 1 份 TruHealth Shake 营养粉		
晚上	<input type="checkbox"/> 低糖饮食	<input type="checkbox"/> 低糖饮食		
您在寻找 TruHealth Shake 营养粉的补充饮食或零食?	在整个计划期间可以全天享用不限量的蔬菜。			
	<b>滋养日补充剂</b>			
	<input type="checkbox"/> 1 粒 TruSHAPE 减脂胶囊	<input type="checkbox"/> 1 粒 TruSHAPE 减脂胶囊		
	<b>睡眠时间</b>			
	<b>锻炼</b>			
	<input type="checkbox"/> 30 分钟以上 (健步走、深蹲、仰卧起坐等)	<input type="checkbox"/> 30 分钟以上 (健步走、深蹲、仰卧起坐等)		

\*在第一周,为了达到最佳排毒效果,建议每天空腹饮用四次排毒混合饮料。在第一周排毒过程结束后,每天可饮用一勺。

