

클렌즈*							
	1일	2일	3일	4일	5일	6일	7일
아침	□ TruHealth 클렌즈 드링크 믹스 1개	□ TruHealth 클렌즈 드링크 믹스 1개	□ TruHealth 클렌즈 드링크 믹스 1개	□ TruHealth 클렌즈 드링크 믹스 1개	□ TruHealth 클렌즈 드링크 믹스 1개	□ TruHealth 클렌즈 드링크 믹스 1개	□ TruHealth 클렌즈 드링크 믹스 1개
아침 나절 □ 물 16온스	□ TruHealth 셰이크 1개 □ TruHealth 클렌즈 드링크 믹스 1개	□ TruHealth 셰이크 1개 □ TruHealth 클렌즈 드링크 믹스 1개	□ TruHealth 셰이크 1개 □ TruHealth 클렌즈 드링크 믹스 1개	□ TruHealth 셰이크 1개 □ TruHealth 클렌즈 드링크 믹스 1개	□ TruHealth 셰이크 1개 □ TruHealth 클렌즈 드링크 믹스 1개	□ TruHealth 셰이크 1개 □ TruHealth 클렌즈 드링크 믹스 1개	□ TruHealth 셰이크 1개 □ TruHealth 클렌즈 드링크 믹스 1개
오후 □ 물 16온스	□ TruHealth 클렌즈 드링크 믹스 1개	□ TruHealth 클렌즈 드링크 믹스 1개	□ TruHealth 클렌즈 드링크 믹스 1개	□ TruHealth 클렌즈 드링크 믹스 1개	□ TruHealth 클렌즈 드링크 믹스 1개	□ TruHealth 클렌즈 드링크 믹스 1개	□ TruHealth 클렌즈 드링크 믹스 1개
오후 중반 □ 물 16온스	□ TruHealth 셰이크 1개	□ TruHealth 셰이크 1개	□ TruHealth 셰이크 1개	□ TruHealth 셰이크 1개	□ TruHealth 셰이크 1개	□ TruHealth 셰이크 1개	□ TruHealth 셰이크 1개
저녁 □ 물 16온스	□ 저혈당 식사 □ TruHealth 클렌즈 드링크 믹스 1개	□ 저혈당 식사 □ TruHealth 클렌즈 드링크 믹스 1개	□ 저혈당 식사 □ TruHealth 클렌즈 드링크 믹스 1개	□ 저혈당 식사 □ TruHealth 클렌즈 드링크 믹스 1개	□ 저혈당 식사 □ TruHealth 클렌즈 드링크 믹스 1개	□ 저혈당 식사 □ TruHealth 클렌즈 드링크 믹스 1개	□ 저혈당 식사 □ TruHealth 클렌즈 드링크 믹스 1개
TruHealth 셰이크를 보완하는 식사나 간식을 찾고 계신가요? 	전체 프로그램이 진행되는 동안 하루 중 아무 때나 마음껏 야채를 섭취할 수 있습니다						
	클렌즈 보충제						
	□ TruSHAPE 지방 감량 캡슐 1개	□ TruSHAPE 지방 감량 캡슐 1개	□ TruSHAPE 지방 감량 캡슐 1개	□ TruSHAPE 지방 감량 캡슐 1개	□ TruSHAPE 지방 감량 캡슐 1개	□ TruSHAPE 지방 감량 캡슐 1개	□ TruSHAPE 지방 감량 캡슐 1개
수면 시간							
운동							
*첫 주에는 공복에 하루에 최대 4번 클렌즈를 섭취하면 최상의 결과를 얻을 수 있습니다. 첫 클렌즈 단계 후에는 하루에 한 스푼씩 매일 사용할 수 있습니다.							
□ 30분 이상 (빠르게 걷기, 스쿼트, 윗몸 일으키기 등...) □ 30분 이상 (빠르게 걷기, 스쿼트, 윗몸 일으키기 등...) □ 30분 이상 (빠르게 걷기, 스쿼트, 윗몸 일으키기 등...) □ 30분 이상 (빠르게 걷기, 스쿼트, 윗몸 일으키기 등...) □ 30분 이상 (빠르게 걷기, 스쿼트, 윗몸 일으키기 등...) □ 30분 이상 (빠르게 걷기, 스쿼트, 윗몸 일으키기 등...)							

TruHealth 30일 시스템의 1주차 동안 첫 클렌징을 마치고 프로그램의 영양 공급 단계로 들어갑니다. 영양 TruHealth 단계는 건강한 식사 계획을 중심으로 매일 TruHealth 셰이크가 포함되는 것을 목표로 합니다. 이 단계 동안 하루에 한 번 TruHealth 클렌즈를 함께 할 수 있습니다.

	영양						
	8일	9일	10일	11일	12일	13일	14일
아침							
아침 나절 □ 물 16온스	□TruHealth 셰이크 1개	□TruHealth 셰이크 1개	□TruHealth 셰이크 1개	□TruHealth 셰이크 1개	□TruHealth 셰이크 1개	□TruHealth 셰이크 1개	□TruHealth 셰이크 1개
오후 □ 물 16온스							
오후 중반 □ 물 16온스	□TruHealth 셰이크 1개	□TruHealth 셰이크 1개	□TruHealth 셰이크 1개	□TruHealth 셰이크 1개	□TruHealth 셰이크 1개	□TruHealth 셰이크 1개	□TruHealth 셰이크 1개
저녁 □ 물 16온스	□저혈당 식사	□저혈당 식사	□저혈당 식사	□저혈당 식사	□저혈당 식사	□저혈당 식사	□저혈당 식사
TruHealth 셰이크를 보완하는 식사나 간식을 찾고 계신가요? 	전체 프로그램이 진행되는 동안 하루 중 아무 때나 마음껏 야채를 섭취할 수 있습니다						
	영양 보충제						
	□TruSHAPE 지방 감량 캡슐 1개	□TruSHAPE 지방 감량 캡슐 1개	□TruSHAPE 지방 감량 캡슐 1개	□TruSHAPE 지방 감량 캡슐 1개	□TruSHAPE 지방 감량 캡슐 1개	□TruSHAPE 지방 감량 캡슐 1개	□TruSHAPE 지방 감량 캡슐 1개
수면 시간							
운동							
*첫 주에는 공복에 하루에 최대 4번 클렌즈를 섭취하면 최상의 결과를 얻을 수 있습니다. 첫 클렌즈 단계 후에는 하루에 한 스푼씩 매일 사용할 수 있습니다.							
	□30분 이상 (빠르게 걷기, 스쿼트, 윗몸 일으키기 등...)	□30분 이상 (빠르게 걷기, 스쿼트, 윗몸 일으키기 등...)	□30분 이상 (빠르게 걷기, 스쿼트, 윗몸 일으키기 등...)	□30분 이상 (빠르게 걷기, 스쿼트, 윗몸 일으키기 등...)	□30분 이상 (빠르게 걷기, 스쿼트, 윗몸 일으키기 등...)	□30분 이상 (빠르게 걷기, 스쿼트, 윗몸 일으키기 등...)	□30분 이상 (빠르게 걷기, 스쿼트, 윗몸 일으키기 등...)

TruHealth 30일 시스템의 1주차 동안 첫 클렌징을 마치고 프로그램의 영양 공급 단계로 들어갑니다. 영양 TruHealth 단계는 건강한 식사 계획을 중심으로 매일 TruHealth 셰이크가 포함되는 것을 목표로 합니다. 이 단계 동안 하루에 한 번 TruHealth 클렌즈를 함께 할 수 있습니다.

	영양						
	15일	16일	17일	18일	19일	20일	21일
아침							
아침 나절 □ 물 16온스	□TruHealth 셰이크 1개	□TruHealth 셰이크 1개	□TruHealth 셰이크 1개	□TruHealth 셰이크 1개	□TruHealth 셰이크 1개	□TruHealth 셰이크 1개	□TruHealth 셰이크 1개
오후 □ 물 16온스							
오후 중반 □ 물 16온스	□TruHealth 셰이크 1개	□TruHealth 셰이크 1개	□TruHealth 셰이크 1개	□TruHealth 셰이크 1개	□TruHealth 셰이크 1개	□TruHealth 셰이크 1개	□TruHealth 셰이크 1개
저녁 □ 물 16온스	□저혈당 식사	□저혈당 식사	□저혈당 식사	□저혈당 식사	□저혈당 식사	□저혈당 식사	□저혈당 식사
TruHealth 셰이크를 보완하는 식사나 간식을 찾고 계신가요? 	전체 프로그램이 진행되는 동안 하루 중 아무 때나 마음껏 야채를 섭취할 수 있습니다						
	영양 보충제						
	□TruSHAPE 지방 감량 캡슐 1개	□TruSHAPE 지방 감량 캡슐 1개	□TruSHAPE 지방 감량 캡슐 1개	□TruSHAPE 지방 감량 캡슐 1개	□TruSHAPE 지방 감량 캡슐 1개	□TruSHAPE 지방 감량 캡슐 1개	□TruSHAPE 지방 감량 캡슐 1개
	수면 시간						

*첫 주에는 공복에 하루에 최대 4번 클렌즈를 섭취하면 최상의 결과를 얻을 수 있습니다. 첫 클렌즈 단계 후에는 하루에 한 스푼씩 매일 사용할 수 있습니다.

운동

□30분 이상 (빠르게 걷기, 스쿼트, 윗몸 일으키기 등...)

□30분 이상 (빠르게 걷기, 스쿼트, 윗몸 일으키기 등...)

□30분 이상 (빠르게 걷기, 스쿼트, 윗몸 일으키기 등...)

□30분 이상 (빠르게 걷기, 스쿼트, 윗몸 일으키기 등...)

□30분 이상 (빠르게 걷기, 스쿼트, 윗몸 일으키기 등...)

□30분 이상 (빠르게 걷기, 스쿼트, 윗몸 일으키기 등...)

TruHealth 30일 시스템의 1주차 동안 첫 클렌징을 마치고 프로그램의 영양 공급 단계로 들어갑니다. 영양 TruHealth 단계는 건강한 식사 계획을 중심으로 매일 TruHealth 셰이크가 포함되는 것을 목표로 합니다. 이 단계 동안 하루에 한 번 TruHealth 클렌즈를 함께 할 수 있습니다.

		영양						
		22일	23일	24일	25일	26일	27일	28일
아침								
아침 나절	☐ TruHealth 셰이크 1개	☐ TruHealth 셰이크 1개	☐ TruHealth 셰이크 1개	☐ TruHealth 셰이크 1개	☐ TruHealth 셰이크 1개	☐ TruHealth 셰이크 1개	☐ TruHealth 셰이크 1개	☐ TruHealth 셰이크 1개
☐ 물 16온스								
오후								
☐ 물 16온스								
오후 중반	☐ TruHealth 셰이크 1개	☐ TruHealth 셰이크 1개	☐ TruHealth 셰이크 1개	☐ TruHealth 셰이크 1개	☐ TruHealth 셰이크 1개	☐ TruHealth 셰이크 1개	☐ TruHealth 셰이크 1개	☐ TruHealth 셰이크 1개
☐ 물 16온스								
저녁	☐ 저혈당 식사	☐ 저혈당 식사	☐ 저혈당 식사	☐ 저혈당 식사	☐ 저혈당 식사	☐ 저혈당 식사	☐ 저혈당 식사	☐ 저혈당 식사
☐ 물 16온스								
TruHealth 셰이크를 보완하는 식사나 간식을 찾고 계신가요?		전체 프로그램이 진행되는 동안 하루 중 아무 때나 마음껏 야채를 섭취할 수 있습니다						
		영양 보충제						
		☐ TruSHAPE 지방 감량 캡슐 1개	☐ TruSHAPE 지방 감량 캡슐 1개	☐ TruSHAPE 지방 감량 캡슐 1개	☐ TruSHAPE 지방 감량 캡슐 1개	☐ TruSHAPE 지방 감량 캡슐 1개	☐ TruSHAPE 지방 감량 캡슐 1개	☐ TruSHAPE 지방 감량 캡슐 1개
		수면 시간						
*첫 주에는 공복에 하루에 최대 4번 클렌즈를 섭취하면 최상의 결과를 얻을 수 있습니다. 첫 클렌즈 단계 후에는 하루에 한 스푼씩 매일 사용할 수 있습니다.		운동						
		☐ 30분 이상 (빠르게 걷기, 스쿼트, 윗몸 일으키기 등...)	☐ 30분 이상 (빠르게 걷기, 스쿼트, 윗몸 일으키기 등...)	☐ 30분 이상 (빠르게 걷기, 스쿼트, 윗몸 일으키기 등...)	☐ 30분 이상 (빠르게 걷기, 스쿼트, 윗몸 일으키기 등...)	☐ 30분 이상 (빠르게 걷기, 스쿼트, 윗몸 일으키기 등...)	☐ 30분 이상 (빠르게 걷기, 스쿼트, 윗몸 일으키기 등...)	☐ 30분 이상 (빠르게 걷기, 스쿼트, 윗몸 일으키기 등...)

TruHealth 30일 시스템의 1주차 동안 첫 클렌징을 마치고 프로그램의 영양 공급 단계로 들어갑니다. 영양 TruHealth 단계는 건강한 식사 계획을 중심으로 매일 TruHealth 웨이크가 포함되는 것을 목표로 합니다. 이 단계 동안 하루에 한 번 TruHealth 클렌즈를 함께 할 수 있습니다.

	영양		계속되는 변화
	29일	30일	
아침			체중 감량과 건강한 라이프스타일을 유지하는 것은 하루 아침에 이루어지지 않습니다. 이 시스템의 도움으로 건강이 새로운 생활의 중심이 되는 지점에 이르러야 하며 지속적인 노력이 필요합니다. 처음에는 더디게 진행되는 것처럼 보이더라도 포기하지 마십시오! 단기간에 고칠 수 있는 것이 아니라 건강을 위한 장기적인 노력입니다. 시스템을 그대로 잘 따른다면 더 쉬워질 것입니다. 하다 보면 몸과 마음 모두가 변하는 것을 직접 보고 느낄 수 있습니다. 원래의 목표에 도달하면 장기적으로 지속될 수 있도록 유지 관리 프로그램을 따르는 것이 중요합니다. 건강한 라이프스타일을 유지하려면 아래의 권장사항을 따라 새로운 생활로 변화하는데 도움을 받아 보십시오. - 하루에 TruHealth 웨이크 1-2개 섭취하세요. - 식사 계획에 건강한 간식을 포함하고 원하는 만큼 과일과 야채를 섭취하세요. - 하루에 TruHealth 클렌즈 1-2회를 섭취하세요. 정기적으로 또는 필요할 때마다 클렌즈 데이를 가져보세요. 정기적인 클렌즈는 전반적인 건강을 개선하고 유지하는데 도움이 될 수 있습니다. - 수분을 유지하기 위해 매일 충분한 물을 마셔주세요. 새롭고 건강한 라이프스타일을 만드는 것은 쉽지 않습니다. 그러나 이 트래커와 함께 친구와 가족(그리고 우리)의 도움을 받는다면 진정한 삶을 다시 찾을 수 있습니다!
아침 나절 □ 물 16온스	□TruHealth 웨이크 1개	□TruHealth 웨이크 1개	
오후			
오후 중반 □ 물 16온스	□TruHealth 웨이크 1개	□TruHealth 웨이크 1개	
저녁 □ 물 16온스	□저혈당 식사	□저혈당 식사	
TruHealth 웨이크를 보완하는 식사나 간식을 찾고 계신가요?	전체 프로그램이 진행되는 동안 하루 중 아무 때나 마음껏 야채를 섭취할 수 있습니다		
	영양 보충제		
	□TruSHAPE 지방 감량 캡슐 1개	□TruSHAPE 지방 감량 캡슐 1개	
	수면 시간		
	운동		
	□30분 이상 (빠르게 걷기, 스쿼트, 윗몸 일으키기 등...)	□30분 이상 (빠르게 걷기, 스쿼트, 윗몸 일으키기 등...)	*첫 주에는 공복에 하루에 최대 4번 클렌즈를 섭취하면 최상의 결과를 얻을 수 있습니다. 첫 클렌즈 단계 후에는 하루에 한 스푼씩 매일 사용할 수 있습니다.
			