



TruHealth 減脂系列

入門指南



扫描此处唤醒您的 AI 教练 Tru。

您可以试着问这样的问题：

“我今天应该搭配 TruHealth 减脂套组制定什么样的健康计划？”





目录

注意事项	2
产品	3
产品日常使用程序	5
通用指南	6
健康饮食摄入量指南	7
允许合理的放纵	9
锻炼的整体益处	11
前后对比	12
通过前后对比照片见证进步	13
健康生活方式建议	14
改变饮食习惯	15





注意事项



关注感觉:多关注您的身体感觉和衣服贴合度,不要把注意力放在体重秤上。



跟踪进步:拍摄一张使用本套组前的照片,并使用我们的测量跟踪表来记录您的进步。



分享目标:将您的目标告知您的家人、朋友和配偶,最好能让他们一起加入蜕变之旅。



遵循计划:严格遵循饮食计划和健康指南,购买健康食品,合理控制饮食。



不忘初心:不要忘记自己当初做出决定的原因。这是您的蜕变之旅,您要为自己的目标负责。

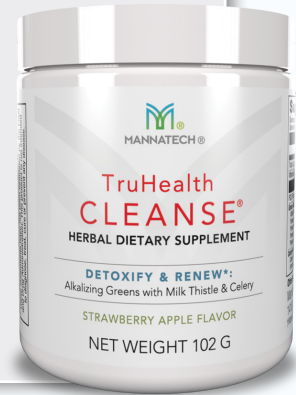


TruHealth Cleanse 排毒混合饮料

TruHealth Cleanse 排毒混合饮料温和而有效的配方可以帮助您调整自己的身体, 开启减重之旅。*

功效: 它可以有效清除体内毒素, 缓解腹胀感, 保持消化系统健康。*

用法: 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。每次一勺, 与 8-12 盎司水混合。在第一周排毒过程结束后, 每天可饮用一勺。



TruHealth Shake 营养粉

TruHealth Shake 营养粉不是普通的代餐粉。

它是一款功效强大且可口美味的营养粉, 在增加饱腹感的同时能为您的身体补充必需的营养, 让您每天保持充沛精力。*

功效: 这款营养粉富含高品质蛋白质和纤维, 能在增加饱腹感的同时促进肌肉生长。*

用法: 每天饮用两次 TruHealth Shake 营养粉 (分别在上午十点左右和下午三点左右)。可将其与水或您喜欢的非乳制品饮料混合, 使其既美味又营养。





TruSHAPE 减脂胶囊

TruSHAPE 减脂胶囊采用科学配方,有助于促进新陈代谢,燃烧脂肪。*‡

功效: 它富含多种天然成分,有助于增强体能和减少体内脂肪。*‡

用法: 每天早上或下午搭配饮食或营养粉服用一粒胶囊。



Tru, 您的 AI 教练

您的 AI 教练 Tru 是一个个性化数字教练,可在您的减重过程中为您提供指导、鼓励和支持。

功效: 您的 AI 教练专为您的需求和偏好而设计,它能为您提供个性化的建议和鼓励。

用法: 每天与您的 AI 教练互动。您可以分享进步、提出问题或获得成功的秘诀。



您可以向 Tru 提出这样的问题:“TruHealth 30 天减脂套组中的排毒混合饮料该如何饮用?”

‡ 结合低热量饮食和锻炼。效果因人而异。



* 이러한 진술은 미국식품의약국의 평가에 의한 것이 아닙니다. 본 제품은 어떠한 질병의 진단, 처치, 치료 또는 예방의 의도를 가지고 있지 않습니다.

产品日常使用程序



全天
(仅第 1 周)

TruHealth Cleanse 排毒混合饮料
每天饮用四次, 舒爽排毒。*



上午/下午

TruSHAPE 减脂胶囊
每天上午或下午服用一粒胶囊。可以搭配饮食或营养粉服用。



上午十点左右/
下午三点左右

纯植物源营养粉
这款纯植物源营养粉富含的完全蛋白质可提供 9 种必需氨基酸, 每天饮用两次有助于促进肌肉生长和修复。*

每勺含 4 克纤维和 21 克蛋白质 (160 卡路里)



*이러한 진술은 미국식품의약국의 평가에 의한 것이 아닙니다. 본 제품은 어떠한 질병의 진단, 처치, 치료 또는 예방의 의도를 가지고 있지 않습니다.

通用指南

快来开启您的健康之旅!开始时,您可以参考以下超级简单的指南:

均衡饮食

每天享用三顿低脂而营养的正餐,搭配两份美味的香草口味 TruHealth Shake 营养粉。您可以随意搭配其他美泰保健产品(请遵循标签上的使用说明)或您喜欢的水果,以获得额外的营养。

健康果蔬

您可以尽情享用各种水果和蔬菜,但请记住这条黄金法则:每份水果要搭配两份蔬菜!这样,您既能摄入充足的营养,又能合理控制血糖。

多喝水

每天必须多喝水。喝水就好比一种体内水疗,有助于促进消化、提亮肤色和增加饱腹感。

补充蛋白质

您可以在饮食中加入鸡肉、鱼肉、豆腐或豆类等富含精益蛋白质的食物。它们是您的身体不可或缺的营养物质,有助于增加您的饱腹感和满足感。

全谷物食品

选择糙米、藜麦或全谷物面包等全谷物食品,控制精制谷物食品的摄入。这类食品富含纤维,有助于增加饱腹感。

细品食物滋味

倾听您身体的饥饿感和饱腹感。花些时间仔细品味您的食物可以让饮食过程更加愉悦,还能防止暴饮暴食。

您可以这样问 Tru:“我想去购物,你能给我推荐一份食物清单吗?”



健康饮食摄入量指南



均衡饮食是关键。维持饮食中蛋白质、必需脂肪和复合碳水化合物等宏量营养素的平衡：

在不需要精确测量食物或宏量营养素的情况下，用手来估计食物的份量是一种实用的方法，个人可以根据其手掌大小非常方便地量取食物的份量。这种方法简化了跟踪食物选择和营养摄入的过程，无需繁琐的称重和测量步骤。

这是您的蜕变之旅，一定要确保饮食健康，享受整个过程，时刻关爱自己！



您可以这样问 Tru：“吃多少盎司的鸡肉才是健康的？”



食物类别	手估摄入量	宏量营养素	传统测量当量
蛋白质	1掌心	约 20–30 克	约 3–4 盎司 (85–115 克) 熟肉 / 豆腐、2 个全蛋、1 杯希腊酸奶
蔬菜	1拳	不适用	约 1 杯不含淀粉的蔬菜
碳水化合物	1捧	约 20–30 克	约 1/2–2/3 杯 (100–130 克) 熟谷物 / 豆类、1 个中等大小的水果 / 块茎
脂肪	1拇指	约 7–12 克	约 1 汤匙 (14 克) 食用油、坚果、籽类、坚果酱、奶酪等。



允许合理的放纵

在您的营养计划中合理地加入几顿调整餐或放纵餐有助于巩固您的保健成果,使最终效果更令人满意和持久。这类饮食或零食可为您的日常营养计划按下暂停键,让您有机会享受您喜欢的食物,而不用有任何负罪感。这种理念不是让您过度放纵,而是让您偶尔以合理的方式犒劳自己。我们建议您每周吃一顿放纵餐。这样既能满足您的口腹之欲,又不打乱您的营养计划。

您可以这样问 Tru:“你能给我一些放纵餐的建议吗?”



您可以用以下健康美味的食物犒劳自己::

蔬菜意大利面

小扁豆或鹰嘴豆意面配内含西葫芦、蘑菇、胡椒和洋葱的自制番茄酱。可以加少许巴马干酪或营养酵母来增加风味。



带馅烤红薯

烤红薯填充黑豆、西红柿丁、玉米和牛油果馅料, 佐以辣酱或适量希腊酸奶。



自制鸡柳

酥脆的烤鸡胸肉条撒上巴马干酪, 配红薯薯条或烤蔬菜。



冰激凌

想吃甜食可以吃一到两勺您喜欢的冰激凌。



锻炼的整体益处

锻炼不仅仅是为了塑造肌肉和燃烧卡路里;它对心理健康也有着至关重要的作用。有规律的体育锻炼有助于改善情绪、减轻压力、提高睡眠质量和增强认知能力。无论是健步走、瑜伽还是力量训练,一定要找到一项自己喜欢的运动并使之成为您日常生活的一部分。每一个步伐和每一滴汗水都是您自我关爱的证明。

您可以将以下低强度的锻炼均衡地融入您的日常生活中:

步行:这是一种简单而有效的锻炼方式,随时随地都能进行。先从简短的散步开始,逐渐增加距离和强度。

瑜伽:这种温和的锻炼方式可以增强身体柔韧性、力量 and 平衡感。您可以从各类瑜伽中选择一种符合自己健身水平和喜好的类型。

力量训练:随着我们年龄的增长,力量训练对保持肌肉质量和骨密度至关重要。力量训练有自由重量训练、弹力带训练或俯卧撑和深蹲等自重训练等多种形式。

游泳:游泳是一项有助于放松关节的全身运动,还能促进心血管健康和提高肺活量。

骑行:无论是在室内还是室外,骑行都是一项低强度的运动,可以改善心血管健康和增强腿部力量。

您可以这样问 Tru:“今天你能给我一些锻炼建议吗?”





前后对比



通过前后对比照片见证进步

前后对比照片不仅能从视觉上跟踪身体变化,它们也是您蜕变成果的见证。它们可以证明您的韧性、决心和进步。请记住,您的蜕变之旅并不是为了获得某种样貌或体重上的改变。它是为了让您关爱自己,拥抱健康;它是为了让您明白:您的每一次进步,无论多么微小,都值得庆祝。

1 保持前后背景和光线的一致性: 为了跟踪您的进步,请在拍摄前后对比照片时站在相同的位置和光线处。这样能更好地展现您身体成分的变化。

2 统一的服装: 为了保持一致性,请在拍摄前后对比照片时穿同样的衣服。您可以穿健身服等合身的衣服。

3 多角度: 从各个角度(正面、侧面和背面)捕捉您的变形。这可以让您全面了解您的进度。

4 固定的间隔: 拍摄照片时选择固定的时间间隔(例如每月拍摄一次),这样便于跟踪身体在不同时间的逐渐变化。

5 庆祝您的进步: 无论您取得的进步多么微小,您都应该为此感到骄傲。前后对比照片可以作为强大的激励工具,提醒着您在蜕变之旅中取得的进步。



健康生活方式建议



控制饮食

注意您身体发出的信号，只有在您真正感到饥饿时才吃东西。避免因无聊、压力或情绪波动而吃东西。这样有助于在饮食和您的身体之间建立一种健康的关系。



合理的放纵餐

每周允许自己吃 1-2 顿放纵餐，但一定要确保当天不再吃其他正餐。



适度放纵

不要完全剥夺自己享受美食的权利。在合理控制饮食的情况下，您可以偶尔吃一块热巧克力豆饼干或其他您喜欢的食物。



锻炼后的碳水化合物摄入

您可以在锻炼或高强度运动后吃碳水化合物含量较高的食物。这样有助于补充能量和促进身体恢复。

改变饮食习惯

改变饮食习惯可以在达成热量赤字方面发挥关键作用。一定要吃营养丰富的低热量食物。为了获得最佳保健效果,建议您选择来自草饲动物的肉类和乳制品。选择有机水果和蔬菜以及野生海鲜。《美国居民膳食指南 (2020–2025)》建议的健康饮食模式包括:

蔬菜

各种类型的蔬菜,包括深绿色、红色、橙色蔬菜、含淀粉的蔬菜等。



谷物

您摄入的谷物应该至少有一半为全谷物。



水果

优先选择新鲜的水果而不是果汁。



蛋白质

选择瘦肉、家禽肉、鸡蛋、坚果产品和海鲜。



乳制品

选择低脂或脱脂乳制品,例如牛奶、酸奶和奶酪。



健康的食用油

在您的饮食中使用橄榄油或牛油果油。



您可以这样问 Tru: “你能帮我算出健康减重的理想卡路里摄入量吗?”





了解热量赤字

热量赤字是指您在一天中消耗的热量高于摄入的热量。您的身体每天都需要一定的热量才能执行呼吸、行走等功能。不同的人每天需要的热量因性别、年龄、活动水平、身高、体重和身体成分等因素而存在差异。



达成热量赤字

要达成热量赤字，您必须先确定每天或每周的热量需求。如需在一周内减掉一磅体内脂肪，您需要达成约 3500 卡路里的热量赤字，即每天需要达成 500 卡路里的热量赤字。如需在一周内减掉两磅体内脂肪，您需要达成约 7000 卡路里的热量赤字。^{††}但是，为了以安全、可持续的方式减重，每周的热量赤字不得超过 7000 卡路里。^{††}

如果用水代替每天的含糖茶饮或苏打水，您每周可以减少约 800–1200 卡路里的热量摄入，具体取决于饮料和含糖量的多少。

请记住，达成热量赤字是指以合理、可持续的方式减少热量摄入，而不是骤然间大幅度减少热量摄入。所以，以更健康的方式享受您的蜕变之旅吧！

*이러한 진술은 미국식품의약국의 평가에 의한 것이 아닙니다. 본 제품은 어떠한 질병의 진단, 처치, 치료 또는 예방의 의도를 가지고 있지 않습니다.

最终效果可能因个人情况和其他因素而有所差异。在开始任何减重计划之前请务必咨询医疗保健专业人士。请在参考本指南的同时结合健康饮食和锻炼计划。不适用于孕妇或哺乳期妇女、18 岁以下的儿童或患有某种疾病的个人。请勿超过推荐剂量。请妥善放置在儿童接触不到的地方。

‡ 服用时结合低热量饮食和锻炼。

‡ ‡ 效果因人而异



MANNATECH®

Mannatech.com

© 2023 Mannatech, Incorporated, 保留所有权利。

仅供在美国境内分发。

TruHealth 及其设计、TruSHAPE、Mannatech 和独特的 M 型设计是 Mannatech, Incorporated 的商标。

此为中文翻译, 如有歧义, 一切以英文版本为准。

货号: 1719201

23138.1223