

1. 在执行 TruHealth 30 天减脂计划期间, 我会感受到哪些身体变化?

在某些情况下, 您可能会感受到身体的变化。这可能表明, 随着您停止摄入某些物质 (例如, 咖啡因和糖), 您的身体开始了净化过程。例如, 停止摄入咖啡因可能会导致头痛, 因此请务必多喝水。这些暂时反应一两天之后就会消退。如果这些反应持续, 建议您停止执行本计划, 并咨询您的医疗保健专业人士。

2. 遵循 TruHealth 计划, 我有望减掉多少体重?

您有望达到减脂目的, 但具体能减掉多少体重因人而异。理想的体重控制计划并非一蹴而就, 而是一个长期坚持的过程。通过遵循本计划, 您将实现持续、长期的体重控制目标。*†

3. 在 TruHealth 指南中, 只将水果和蔬菜列为滋养日的零食。我是否可以用瘦肉代替水果和蔬菜呢?

是的, 您可以将肉作为补充蛋白质的零食。如果它列于批准的食物清单, 您可以食用它! 不过, 在净化日期内, 务必只食用水果和蔬菜。

4. 如果我不饿, 我是否可以跳过一餐或食用一次营养代餐粉?

我们建议您不要跳过一餐或 TruHealth 营养代餐粉。即便您可能不觉得饿, 您的身体仍然需要营养。等一会再看看您是否开始感到饥饿, 但是一定要确保您在每个滋养日摄入 TruHealth Shake 代餐粉和正常饮食。

5. 如果我是个爱活动的人, 在执行本计划期间我一直在逐步地增加我的活动量, 如果我感到饥饿是否可以多吃一些?

在这种情况下, 我们建议在您的 TruHealth Shake 代餐粉中加入一勺美泰乳清蛋白粉。这样您可以安全地增加蛋白质和卡路里摄入。额外的蛋白质将在您疲劳时补充体能。*

6. 锻炼是必要的吗? 进行多大量的锻炼以及什么类型的锻炼比较合适?

是的, 锻炼始终是健康生活方式的重要组成部分。在执行本计划期间, 锻炼将帮助您保持强健肌肉。建议您每周至少有四天步行 30-45 分钟。

7. 产品与养生法相互配合为何重要?

美泰独特的产品是本计划的基石。它们将在 30 天里为您每天的养生提供营养补充, 搭配在一起服用可帮助您增加能量、清除体内垃圾、控制体重并保持健康的消化能力。*†

8. 如果我对清单中所列某些食品过敏该怎么办?

如果您怀疑自己对特定食品有过敏反应, 请不要再食用它, 咨询您的医疗保健专业人士如何寻找替代食品来源。

9. 可以多频繁重复执行 TruHealth 计划?

您最多可以连续三个月重复执行 TruHealth 减脂计划, 直至达到目标。一旦满足目标, 我们建议您之后至少每个季度重复执行一次该计划。

10. 如果我选择在接下来的三个月重复执行 TruHealth 计划, 我能否每个月采用快速方法开始, 并在前三天而不只在第一天遵循净化日规定?

当然可以! 您可以在每个连续月份采用快速方法。

11. TruHealth 计划能否与其他美泰产品配合使用?

完全可以! 我们鼓励您在每日补充养生法中加入其他美泰产品, 美泰益生菌粉和美泰酪质营养素都可以作为本计划很好的补充产品。

12. 是否可以在我的 TruHealth 营养代餐粉中加入水果或其他健康成分?

完全可以! 谁不喜欢加上一小点草莓呢? 不过请记住, 食用某些水果会导致血糖指数升高, 因此最好选择不会让血糖指数升高的水果。

13. TruHealth Shake 代餐粉中果糖的来源是什么？

TruHealth Shake 代餐粉中的果糖来源于甘蔗或甜菜，并非高果糖玉米糖浆。TruHealth Shake 代餐粉所含果糖量非常适中，每份大约 4.7 克。作为参考，常见中等大小的苹果含有大约 7 克果糖。因此，TruHealth Shake 代餐粉所含果糖比中等大小的苹果还少。

14. 制作营养代餐时能否使用果汁？

您可以使用 100% 纯果汁；不要使用浓缩果汁或含添加剂的果汁。我们建议使用鲜榨果汁。

15. 作为一名糖尿病患者，我有必要担心 TruHealth Shake 代餐粉中所含的糖分吗？

首先，任何个体的健康状况都各不相同。因此，在开始改变日常饮食之前，务必先咨询医疗保健从业者。不过一般来说，在您的饮食中加入 TruHealth Shake 代餐粉基本上是安全的。如果您选择在 TruHealth Shake 代餐粉中添加水果，务必注意所选水果的类型，确保其属于低升糖指数水果。

16. 我可以让 4 岁的孩子服用 TruHealth Shake 代餐粉吗？

TruHealth Shake 代餐粉的目标人群为 9 岁及以上年龄的儿童。请遵循建议的标签建议。

17. 应该多长时间服用一次 TruShape 减脂胶囊？

许多可能有助于健康碳水化合物消化的补充剂需要在每餐前服用胶囊；美泰 TruShape 减脂胶囊采用先进配方，适用于许多特定领域，可满足包括健康消化和碳水化合物利用的体重管理需求——每天只需服用一次，一天 1 粒胶囊即可！建议每天早晨随 TruHealth Shake 代餐粉服用 TruShape 减脂胶囊。*†

18. 我一天能够服用多粒 TruShape 减脂胶囊吗？

建议按照标签上的建议量服用该产品，即一天服用 1 粒。如果您需要咨询关于超标签规定量使用的问题，请寻求有资质的医疗保健专业人士的帮助。

19. 每天饮用 TruHealth Cleanse 排毒混合饮料是否安全？需要饮用多长时间？

可以每天饮用 TruHealth Cleanse 排毒混合饮料，特别是在您排毒计划的第一周，建议每天喝四次。但是，第一周过后，我们建议您每天喝一次，以更加平衡和持续的方式继续完成排毒计划。

20. 如果我没有节食，是否可以使用 TruHealth 产品？

完全可以！TruHealth 计划原本也是要为已经形成的健康生活方式提供支持的。

21. 我怀孕了，而且/或者正在哺乳期。执行本计划是否安全？

本计划不建议孕妇或哺乳期女性使用。

22. 我 8 岁的儿子/女儿是否可以参与 TruHealth 计划？

TruHealth 30 天减脂计划不建议 18 岁以下儿童或青少年参与。

23. 为什么要在纯植物源代餐粉的新配方中加入杏仁这种过敏原？

在纯植物源代餐粉的新配方中加入杏仁是为了增加营养和改善口感，它们奶油般的质地和淡淡的坚果味让这款产品的口感更加丝滑和诱人。这一成分可以满足不同人群的饮食偏好，同时也是一种蛋白质来源。我们通过严格的质量控制和标签规范将过敏原的安全性放在首位。此外，支持可持续的杏仁采购也符合绿色环保要求。虽然杏仁的过敏原属性不容忽视，但我们的目标是推出一款多样化的纯植物源代餐粉，同时兼顾口感和营养，让更多的人都能安全享用它。

*此说明尚未经过食品药品监督管理局评估。
本产品不可用于诊断、治疗、治愈或预防任何疾病。

† TruHealth 系统包含遵循低卡路里饮食和锻炼。

此为中文翻译，如有歧义，一切以英文版本为准。
仅供在美国境内分发。

© 2023 Mannatech, Incorporated. 保留所有权利。
Ambrotose, GI-ProBalance, OsoLean, TruHealth, TruSHAPE、
独特的 M 设计和 Mannatech 是 Mannatech, Incorporated 的商标。

