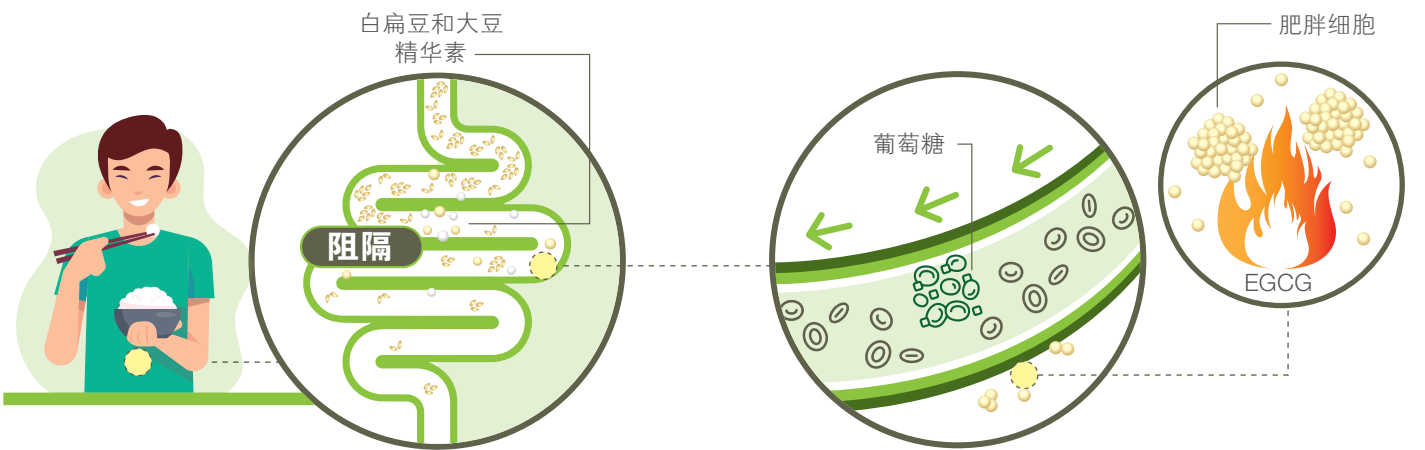
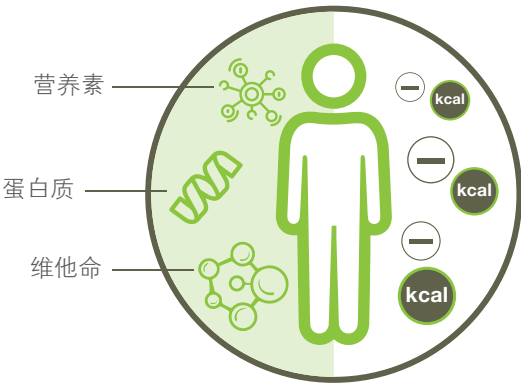


BodyKey Start-Up 配套 如何一起发挥效用？



在摄取含高碳水化合物餐食前，服用白扁豆和大豆精华素可阻隔达 500 卡路里。

在用餐后，EGCG 有助分解内脏脂肪和促进新陈代谢。



作为一顿餐食，添加大豆蛋白质饮料的营养代餐饮料能为您身体补充各种营养素、维他命和蛋白质，同时控制您一天里的卡路里摄取量。

它们一起发挥效用实现更佳的整体健康

如何在您的日常餐食里纳入 BodyKey Start-Up 配套！

您在一天中会有多种令人雀跃的用餐选项！通过切换您的任何一餐让用餐时间充满乐趣，同时继续您的旅程朝想良好健康。

早餐

- 全麦面包 (2 片)
- 花生酱 (2 茶匙)
- 半生熟蛋 (2 粒)
- 无糖咖啡乌 (1 杯) 或 Nutrilite PhytoPOWDER 饮料

+ 用餐前摄取 1-3 粒 Nutrilite CB Plus 天然纤体錠
 + 用餐后摄取 1 粒 Nutrilite Green-T Plus 錠片

≈ 400kcal

午餐

- 糙米 (1 小碗)
- 蔬菜 (1 小盘) (炒/蒸)
- 白开水 (1 杯)
- 鱼 (1 巴掌大小) (烤/蒸/酸辣/东炎) 或 鸡肉 (1 巴掌大小) (甜辣式/黄姜/酱油式)

+ 用餐前摄取 1-3 粒 Nutrilite CB Plus 天然纤体錠
 + 用餐后摄取 1 粒 Nutrilite Green-T Plus 錠片

≈ 400kcal

晚餐

- BodyKey By Nutrilite 营养代餐饮料 (1 包) (巧克力/浆果/咖啡拿铁味)
- 大豆蛋白质饮料 (1-2 勺)

≈ 285kcal

零食

- 原味饼干 (4 块)
- 水果 (1 小个/片) (苹果/蜜瓜/黄梨/香蕉) 等
- Nutrilite PhytoPOWDER 饮料

≈ 200kcal

低卡路里饮食计划

1200kcal

*Management of Obesity, www.acadmed.org.my
免责声明：卡路里乃依据来自 BodyKey App 2.0 的数字。