

bodykey



天

指南

bodykey



指南

这是一份 15 天饮食与运动指南。您每天必须完成所建议的餐饮方案和运动例程。善用这份指南来走完您 30/60 天的塑身转型之旅吧。

第 1 天

第 15 天

第 30 天

第 45 天

第 60 天



开始之前，您必需先了解几则重要资讯！

### 身体质量指数 (BMI)

这是最受确认及最广受采用的测量法，其定义为：

**BMI = 体重 (kg)/身高的平方 (m)<sup>2</sup>**

BMI (kg/m <sup>2</sup> )	归类	健康风险的等级
<18.5	偏瘦	低
18.5 – 22.9	正常	一般
≥23	超重	高
23.0 – 27.4	肥胖前期	增加
27.5 – 34.9	I 级肥胖	中度
35.0 – 39.9	II 级肥胖	严重
≥40.0	III 级肥胖	非常严重

### 肥胖 – 您属于风险群吗？



糖尿病



心脏病和中风



高血压



骨关节炎



呼吸问题，例如  
睡眠窒息症  
和哮喘



胆囊疾病  
和胆结石



痛风



某些癌症

# BODYKEY启动配套 营养补充指南



营养代餐饮料

上午

晚上

备注



取代晚上的一餐。若晚餐吃得清淡，就以代餐饮料取代一天里最丰富的那一餐。代餐饮料也可作为早餐享用。



大豆蛋白质饮料



与营养代餐饮料一起享用以维持饱足和保持肌肉质量。



综合纤维粉



在早上或任何所选的时间摄取一包条装，以获得饱足、促进良好消化健康及新陈代谢功能。它提供了优质来源益生元，并透过益生菌提升肠道健康。

它也能与营养代餐饮料及大豆蛋白质饮料一起混合享用。



综合胶原蛋白肽  
饮品



摄取一包条装帮助您强化骨骼、关节和肌肉。让您在体重管理旅程中拥有健康亮丽的肌肤并达到塑身健美之效。



Green-T Plus 锭片



可在任何时刻摄取，唯最好是在餐后。让您在体重管理旅程中通过健康途径抗防脂肪，并配合低卡饮食和运动。



DOUBLE X



填补您日常缺失的营养。

## 额外营养补充 - NUTRILITE



**CB Plus**  
天然纤体锭  
阻挡碳水化合物



天然  
维他命 B 群  
产生能量



加镁 D 钙片  
促进更佳的  
睡眠

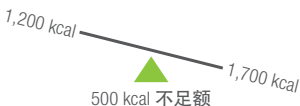


鲑鱼奥美加  
复合精华  
终极身心健康

免责声明: 视个人喜好与需求而定

# 少摄取卡路里达致 能量平衡

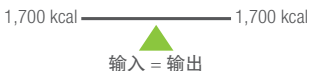
能量输入



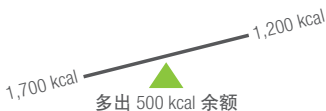
能量输出



每周减掉  
0.5 公斤



维持  
体重



每周增加  
0.5 公斤

您目前这么做吗？

一般的饮食模式  
(1800 kcal)

巨量营养素

您需要做些什么？

塑身减重的饮食模式  
(1200 kcal)

10-15%



x 6 - 9

蛋白质

25-30%



x 10 - 13

55-65%



x 16 - 19

碳水化合物

40-55%



x 8 - 11

30%



x 12

脂肪

20-30%



x 5 - 8

为何增加蛋白质？

比起脂肪和碳水化合物，蛋白质能够燃烧更多卡路里。

蛋白质



燃烧 30-40% 的卡路里

碳水化合物

燃烧 5-6% 的卡路里

脂肪

燃烧 4-5% 的卡路里



## 运动例程

- 在锻炼的日子里，运动例程需大约 20 分钟去完成。
- 您可根据自己的精力/体适能水平而选择提升或降低难度。
- 开始运动前，先完成 '60 秒 Burpee 波比测试'。这项测试将决定您的体适能/精力水平。

### 60 秒 BURPEE 测试



- 完成 BodyKey App 应用程序的 'Exercise (运动)' 之下的热身部分。
- 设定 60 秒钟。
- 在这 60 秒内尽量做最多次 burpees，同时维持良好状态。
- 15 天后再进行这测试，看看是否有改善!

#### 您的成绩:

<15 次 burpees

低于一般

<25 次 burpees

一般

<35 次 burpees

好

>45 次 burpees

很好

#### 额外备注

- 您可通过 BodyKey App 应用程序察看 'Warm-Up (热身)' 和 'Cool-Down (舒缓)' 的例程。
- 欲观赏动作指南和视频，进入 BodyKey App 应用程序的 'EZ 培训' 部分即可。

# • 第 1 天 •

## 早餐

321 kcal



- 1x 全麦墨西哥薄饼卷 (Tortilla)
- + 2x 鸡蛋 (炒蛋, 不加牛油)
- + 莴苣、黄瓜和洋葱  
(加 1 大匙半的沙拉酱)

## 午餐

427 kcal



- 1 碗板面  
(加蛋、江鱼仔、多些番薯叶,  
少些面条)

## 小食

174 kcal



- 1x BodyKey 易携式海苔味  
营养棒

## 晚餐

238 kcal



- BodyKey 营养代餐饮料 (1 包)
- + 3 勺 Nutrilite 大豆蛋白质

一天的总卡路里量

1,160 kcal

## 运动指南

做 4 回合:



热身



伏地挺身



休息



深蹲



休息



舒缓

▲ 提升难度  
完成 6-8 回合

▼ 降低难度  
每做一回合就暂歇  
1 分钟

# · 第 2 天 ·

## 早餐



360 kcal

1 碗鱼粥 (加 ½ 茶匙麻油、姜丝、6 大匙鸡肉碎、酱油、1 匙腌菜、香菇碎和 ½ 个咸蛋)

+ 中国茶

## 午餐



458 kcal

1 碗白饭

+ 1 勺拌炒蔬菜

+ 1 勺长豆

+ 1 块巴掌大小的鸡肉 (去皮)  
加 2 大匙咖喱鸡汁

+ 1 碗菜汤

## 小食



104 kcal

1 杯杂果

## 晚餐



238 kcal

BodyKey 营养代餐饮料 (1 包)

+ 3 勺 Nutrilite 大豆蛋白质

一天的总卡路里量

1,160 kcal

## 运动指南

做 4 回合:



热身



平板撑



休息



弓箭步



休息



舒缓

▲ 提升难度

完成 6-8 回合

▼ 降低难度

每做一回合就暂歇  
1 分钟

# · 第 3 天 ·

## 早餐

330 kcal

1 片吐司面包  
(涂牛油及/或咖椰)

- + 2x 半生熟蛋
- + 1 杯咖啡乌



## 午餐

439 kcal

1x 四分之一鸡  
(髀和腿部脂肪较少)

- + 1 根玉米棒
- + 1 杯烤蔬菜
- + 1 罐 XS 能量饮料



## 小食

174 kcal

1x BodyKey 易携式海苔味  
营养棒



## 晚餐

238 kcal

BodyKey 营养代餐饮料 (1 包)  
+ 3 勺 Nutrilite 大豆蛋白质



一天的总卡路里量

1,181 kcal

## 运动指南

做 8 回合:



热身



开合跳



休息



舒缓

▲ 提升难度

完成 10-12 回合

▼ 降低难度

每做一回合就暂歇  
1 分钟



# • 第 4 天 •

## 早餐

257 kcal

- 1 片全麦面包  
(涂 ¼ 罐头低脂美乃滋金枪鱼)
- + 1 杯果汁  
(2 个全水果 [橙/苹果] + 水)



## 午餐

510 kcal

- 2 勺白饭
- + 4 块冷当鸡
- + 2 勺巴拉煎炒蔬菜
- + 1 大匙腌菜



## 小食

200 kcal

- 1 杯蒸毛豆 (加少许盐)



## 晚餐

238 kcal

- BodyKey 营养代餐饮料 (1 包)
- + 3 勺 Nutrilite 大豆蛋白质



一天的总卡路里量

1,205 kcal

## 运动指南



热身



或



或



舒缓

今天来点不同的活动，出去健行/慢跑、骑脚车或游泳。享受乐趣吧！

# • 第 5 天 •

## 早餐

319 kcal

1 碗不含糖的谷粮  
加 1 杯低脂奶  
+ 1 份水果



## 午餐

422 kcal

1 碗虾面 (多些豆芽和虾仁,  
别喝超过 1/4 的汤汁)  
+ 1 杯冰茶 (少糖)



## 小食

174 kcal

1x BodyKey 易携式海苔味  
营养棒



## 晚餐

238 kcal

BodyKey 营养代餐饮料 (1 包)  
+ 3 勺 Nutrilite 大豆蛋白质



一天的总卡路里量

1,153 kcal

## 运动指南

做 4 回合:



热身



Burpees



休息



平板撑



休息



舒缓

▲ 提升难度  
完成 6-8 回合

▼ 降低难度  
每做一回合就暂歇  
1 分钟

# • 第 6 天 •

## 早餐

406 kcal

椰浆饭

- + 2x 水煮蛋
- + 多些黄瓜



## 午餐

444 kcal

1 碟鸡饭

- + 1 小份白饭
- + 1 份烧鸡 (巴掌大小)
- + 1 份豆芽
- + 1 杯中国茶



## 小食

122 kcal

豆腐花

- + ½ 大匙黄糖



## 晚餐

238 kcal

BodyKey 营养代餐饮料 (1 包)

- + 3 勺 Nutrilite 大豆蛋白质



一天的总卡路里量

1,210 kcal

## 运动指南

做 4 回合:



热身



靠墙静蹲



休息



臀桥式



休息



舒缓

▲ 提升难度

完成 6-8 回合

▼ 降低难度

每做一回合就暂歇  
1 分钟

# • 第 7 天 •

## 早餐

357 kcal



1x 便利店买的鸡蛋三明治

## 午餐

412 kcal



2 块炸酿豆腐  
+ 3 件蔬菜酿鱼滑  
+ 蘸酱

## 小食

174 kcal



1x BodyKey 易携式海苔味  
营养棒

## 晚餐

238 kcal



BodyKey 营养代餐饮料 (1 包)  
+ 3 勺 Nutrilite 大豆蛋白质

一天的总卡路里量

1,181 kcal

## 运动指南



热身



今天休息。完成您的热身和舒缓即大功告成!



舒缓

# · 第 8 天 ·

## 早餐

340 kcal



田园沙拉

- + 2 大匙亚洲芝麻蘸酱
- + 2x 水煮蛋
- + 1 份水果

## 午餐

414 kcal



1 碗槟城亚三叻沙

## 小食

179 kcal



1 把什锦烤坚果仁  
(加少许盐)

## 晚餐

238 kcal



BodyKey 营养代餐饮料 (1 包)  
+ 3 勺 Nutralite 大豆蛋白质

一天的总卡路里量

1,171 kcal

## 运动指南

做 4 回合:



热身



伏地挺身



休息



弓箭步



休息



舒缓

▲ 提升难度

完成 6-8 回合

▼ 降低难度

每做一回合就暂歇  
1 分钟

# · 第 9 天 ·

## 早餐

513 kcal

- 1x 印度烙饼 (chapati)
- + ½ 杯木豆糊 (dhal)
- + 1 块 tandoori 烤鸡 (巴掌大小)
- + 1 杯柠檬汁 (无糖)



## 午餐

325 kcal

- 1 小碗汤面
- + 1x 鱼柳 (巴掌大小)



## 小食

174 kcal

- 1x BodyKey 易携式海苔味营养棒



## 晚餐

238 kcal

- BodyKey 营养代餐饮料 (1 包)
- + 3 勺 Nutrilite 大豆蛋白质



一天的总卡路里量

1,250 kcal

## 运动指南

做 4 回合:



热身



卷腹



休息



深蹲



休息



舒缓

▲ 提升难度

完成 6-8 回合

▼ 降低难度

每做一回合就暂歇  
1 分钟

# • 第 10 天 •

## 早餐

325 kcal

- 4 片网状煎饼 (roti jala)
- + 2 块咖喱鸡
- + 2 大匙半肉汁  
(取自咖喱鸡)
- + 1 杯柠檬汁 (无糖)

## 午餐

394 kcal

- 1 碗越南河粉
- + 1 杯冻柠茶 (少糖)

## 小食

234 kcal

- + 2 小条炸春卷
- + 1 份水果

## 晚餐

238 kcal

- BodyKey 营养代餐饮料 (1 包)
- + 3 勺 Nutrilite 大豆蛋白质

一天的总卡路里量

1,191 kcal

## 运动指南



热身

做 8 回合:



Burpees



休息



舒缓

▲ 提升难度

完成 10-12 回合

▼ 降低难度

每做一回合就暂歇  
1 分钟

# • 第 11 天 •

## 早餐

330 kcal



- 1 片吐司面包  
(涂牛油及/或咖椰)
- + 2x 半生熟蛋
- + 1 杯咖啡乌

## 午餐

441 kcal



- 1 碗白饭
- + 1 勺拌炒蔬菜
- + 1 勺豆类
- + 1 块巴掌大小鱼片加汁
- + 菜汤

## 小食

174 kcal



- 1x BodyKey 易携式海苔味  
营养棒

## 晚餐

238 kcal



- BodyKey 营养代餐饮料 (1 包)
- + 3 勺 Nutrilite 大豆蛋白质

一天的总卡路里量

1,183 kcal

## 运动指南



热身



或



或



舒缓

今天来点不同的活动，出去健行/慢跑、  
骑脚车或游泳。享受乐趣吧！



# • 第 12 天 •

## 早餐

370 kcal

- 1x 多萨蛋饼 (egg thosai)
- + ½ 杯木豆糊 (dhal)
- + 2 大匙椰子酸辣蘸酱 (coconut chutney)



## 午餐

481 kcal

- 1x 中等大小的墨西哥卷饼 (burrito) 含鸡肉和豆类



## 小食

104 kcal

- 1 杯杂果



## 晚餐

238 kcal

- BodyKey 营养代餐饮料 (1 包)
- + 3 勺 Nutralite 大豆蛋白质



一天的总卡路里量

1,193 kcal

## 运动指南

做 4 回合:



热身



开合跳



> 休息



> 平板撑



> 休息



舒缓

▲ 提升难度  
完成 6-8 回合

▼ 降低难度  
每做一回合就暂歇  
1 分钟

# • 第 13 天 •

## 早餐

355 kcal

凯撒沙拉 (Caesar salad)

- + 2 大匙亚洲芝麻酱
- + 1 长条鸡肉
- + 1 份水果



## 午餐

416 kcal

1 碗东炎汤面

- + 1 块巴掌大小的鱼柳/
- 1 把切细的鱼片



## 小食

174 kcal

1x BodyKey 易携式海苔味  
营养棒



## 晚餐

238 kcal

BodyKey 营养代餐饮料 (1 包)

- + 3 勺 Nutrilite 大豆蛋白质



一天的总卡路里量

1,183 kcal

## 运动指南

做 4 回合:



热身



卷腹



休息



臀桥式



休息



舒缓

▲ 提升难度

完成 6-8 回合

▼ 降低难度

每做一回合就暂歇  
1 分钟

# • 第 14 天 •

## 早餐

265 kcal

- 1 片全麦面包  
(涂 ¼ 罐头低脂美乃滋金枪鱼)
- + 1 杯果汁  
(2 个全水果 [橙/苹果] + 水)



## 午餐

473 kcal

- 1x 照烧鲑鱼饭
- + 200 毫升优格乳饮料  
(无脂肪)



## 小食

201 kcal

- 1 杯蒸毛豆  
(加少许盐)



## 晚餐

238 kcal

- BodyKey 营养代餐饮料 (1 包)
- + 3 勺 Nutrilite 大豆蛋白质



一天的总卡路里量

1,177 kcal

## 运动指南



热身



今天休息。完成您的热身和舒缓即大功告成!



舒缓

# • 第 15 天 •

## 早餐

394 kcal



1 碗河粉汤 (汤菜加鸡丝)

## 午餐

408 kcal



1 碗白饭  
+ 1x 参巴烧鱼  
+ 1 份巴拉煎炒蕪菜

## 小食

174 kcal



1x BodyKey 易携式海苔味  
营养棒

## 晚餐

238 kcal



BodyKey 营养代餐饮料 (1 包)  
+ 3 勺 NUTRILITE 大豆蛋白质

一天的总卡路里量

1,214 kcal

## 运动指南



热身



60 秒 Burpee 波比测试



舒缓