



吃得少的12个简易方法

1. 把你的主餐放在厨房
2. 别迫不及待清理餐具
3. 使用小碟子或细长杯子
4. 把红酒当甜品
5. 用餐时，别忘了“停、看、听”
6. 分配你盘子里的食物
7. 别少吃一顿
8. 减低压力、照顾自己
9. 睡前2小时“关闭”厨房
10. 让零食远离你的视线
11. 晚餐后要刷牙
12. 看电视时不要吃东西



	使用 TRA产品前	使用 TRA产品后	总体改变
体重	57.1 kg	48.9 kg	-8.2 kg
体脂肪	32.3 %	24.9 %	-7.4 %
手臂	28.0 cm	24.5 cm	-3.5 cm
腰围	85 cm	69 cm	-16 cm
腹部	92.5 cm	76.0 cm	-16.5 cm
臀部	93 cm	81 cm	-8 cm
大腿	48.5 cm	41.0 cm	-7.5 cm

我为什么服用 TRA产品?

我从来没有察觉自己肥胖，但我知道，自己过去能穿下S尺寸衣服，现在却必须购买M尺寸衣服。男友曾向我提起过这一点，但我从来不以为意。直到有一天，在地铁站发生了一件让我震惊的事。一位年轻女性把位子让给我，而我也欣然接受，但我有点疑惑她为何如此善良。突然间，我明白了！她一定误以为我怀孕了！

几个星期后，我再度经历同样的情况。当时，我上班迟到了，我在地铁门关上跑进去。我站在一个女人前面，她也同样让位给我。那次之后，我开始醒觉男友所说的是事实。我终于明白，我真的必须减轻体重。我知道自己不能挨饿，因为，我非常热爱美食。因此，我开始寻找能帮助减轻体重的营养补充品。非常巧合地，大学时期的前室友Ai Ling致电给我，询问我是否有兴趣瘦身兼赚取额外收入。这就是我开始加入TRA计划的前因后果。

我在2009年1月5日停止服用TRA产品，最棒的是，我的体重却完全没有回弹！

TRA 真的非常有效！我的肌肉率成功从26.2% 增加至 27.1%，而体脂肪则从26.8% 减少至 24.9%。停止服用TRA产品后，我只是继续服用如沛补充营养素来维持整体健康。TRA 完全改善了 my 饮食习惯。现在，我每天用餐三次，同时确保自己摄取均衡饮食。

Montha, 27 岁, 企业家, 马来西亚

- 声明：产品使用效果可能因人而异