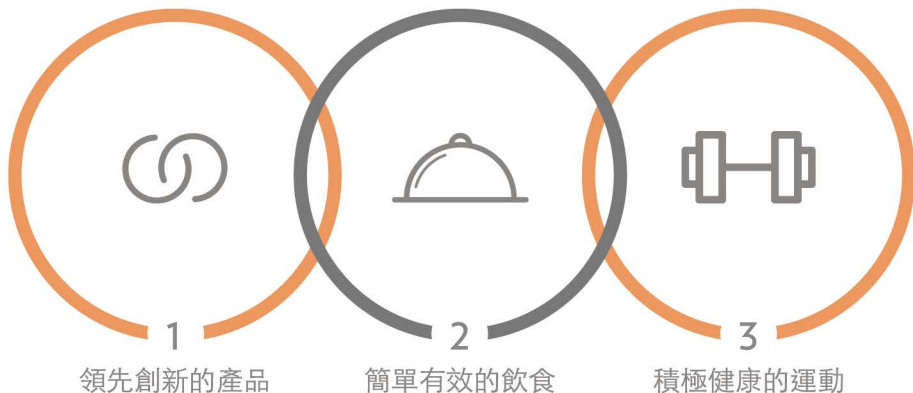




ageLOC[®]
TR90[®]

90天重啓人生計劃手冊





TR90®是 Nu Skin 累積30年的經驗以及領先的ageLOC® 創新科技，所研發出的突破性計劃。這套計劃能幫助您找到自信與價值，讓您掌握人生，掌握未來，實現年輕及健康的夢想！進而賦予他人掌握生命的力量。

• 身體脂肪率：

性別	< 30 歲	> 30 歲	肥胖
男性	14-20%	17-23%	25%以上
女性	17-24%	20-27%	30%以上

(資料來源：Chinese Taipei Association for the Study of Obesity, CTASO)

• 腰圍：

若男性腰圍超過90 厘米（約36吋），女性超過80 厘米（約 32 吋），定義為「中央肥胖」

(資料來源：香港衛生署)

體重指標(BMI):

體重指標 = 體重 (公斤 / kg) / 身高 (米 / m) ²

	體重指標 (BMI) (kg/m ²)
過輕	少於18.5
適中	18.5 – 22.9
過重	23 – 24.9
肥胖	大過或等於25

註：以上指標為世界衛生組織西太平洋區頒佈給亞洲成年人的參考，不適用於18歲以下的兒童或懷孕期的婦女。

(資料來源：世界衛生組織西太平洋區2000)



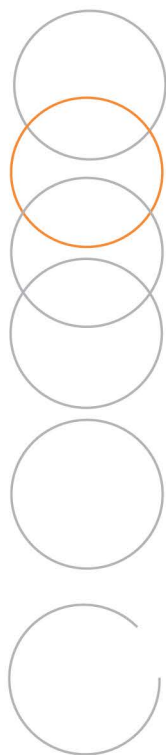
參閱 90 天重啓人生計劃量度及飲食紀錄樣式

90天重啓人生計劃

獨特的配方與工藝

遇見更完美的自己，掌握人生新價值，創造未來新巔峰

TR90[®] 計劃的產品包含JUMPSTART啓燃飲品，FIT勻致膠囊，CONTROL星沛膠囊以及TR90[®] TRIMSHAKE[®]均適奶昔。透過 TR90[®]計劃產品的獨特配方，配合健康飲食與適當運動，重啓一個嶄新的生活態度，讓您拿回人生的主控權，找回自信與魅力，全新出發追求卓越幸福的完美人生。





◎ ageLOC® TR90® JUMPSTART 啓燃飲品

食用方法：

在TR90® 計劃的第1到15天，每天上午請將1包 ageLOC® TR90® JUMPSTART啓燃飲品，依個人口味加入在60-240毫升的冷水，溫水或您喜歡的飲料中飲用。



◎ ageLOC® TR90® FIT 勻致膠囊

食用方法：

每天服食2次，每次服食2粒。為達致最佳效果，請在餐前15-20分鐘食用。



◎ ageLOC® TR90® CONTROL 星沛膠囊

食用方法：

每天服食2次，每次服食2粒。為達致最佳效果，請在餐前15-20分鐘食用。



◎ ageLOC® TR90® TRIMSHAKE® 均適奶昔

食用方法：

將1包ageLOC® TR90® TRIMSHAKE®均適奶昔加入約240毫升的冷開水、溫水或脫脂奶中混合搖勻後飲用。

產品使用方式

	早餐	午餐	晚餐
ageLOC® TR90® JUMPSTART 啓燃飲品 (前15天)	1 包		
ageLOC® TR90® FIT 勻致膠囊 (餐前15-20分)	2 粒	2 粒	
ageLOC® TR90® CONTROL 星沛膠囊 (餐前15-20分)	2 粒	2 粒	
ageLOC® TR90® TRIMSHAKE® 均適奶昔			1 包

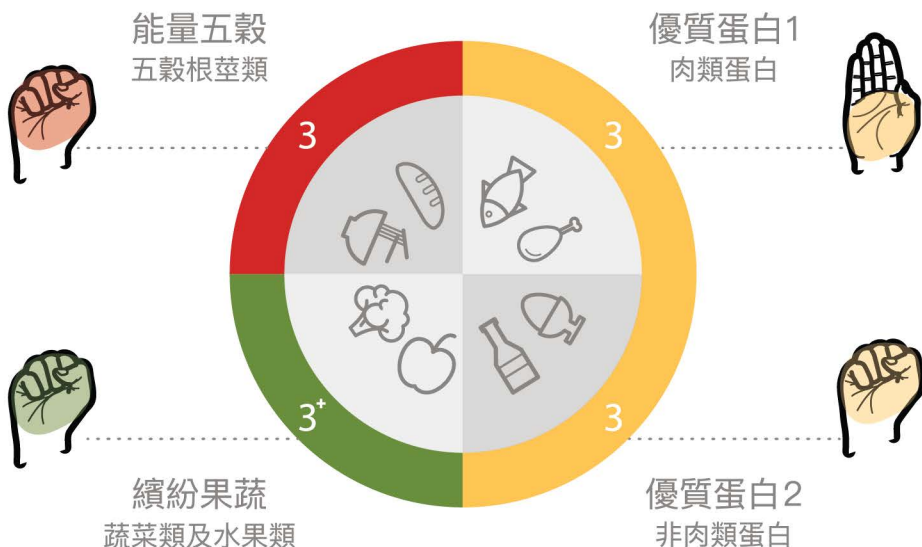
90天重啓人生計劃

均衡的飲食與營養

讓每一日精力充沛，支持您掌握更健康未來

1. 自身做起，實踐綠生活。
 - 吃在地、選當季、不浪費。
2. 營養均衡多樣化選擇食物。
3. 正確的飲食觀念，絕對不可以餓肚子。
 - 定時定量，細嚼慢嚥，飲食清淡、多補充水份。
 - 少吃煎、炸食物，多吃色彩豐富、天然、健康未經過加工製造的食物。
 - 謝絕酒精飲品，有助控制熱量。
4. 堅守 3333+ 飲食原則。
5. 飲食紀錄不能忘，營養標示看清楚。
6. 身邊勿存放紅燈區食物。

▶ 3333+ 飲食原則：



- ★ 一包 ageLOC® TR90® TRIMSHAKE® 均適奶昔 = 一拳頭非肉類蛋白(優質蛋白)+ 一拳頭能量五穀
- ★ 優質蛋白每天量要吃足 每餐一定要均勻分配

	早餐	中餐	晚餐
優質蛋白	2	2	2
能量五穀	1	1	1
繽紛果蔬	1	1	1



► 認識食物分類：

食物類別		食物舉例
優質蛋白	肉類蛋白	魚類、海鮮、豬、牛、羊、雞、鴨、鵝 (去皮/去肥肉)
	非肉類蛋白	蛋、牛奶、羊奶、奶粉、低脂芝士、無糖乳酪、黃豆及其製品(豆腐、鮮腐皮…)、毛豆、黑豆
能量五穀		白飯、麵條、粥、粟米、番薯、馬鈴薯、蓮子、蓮藕、薏米、紅豆、綠豆、山藥、米線、饅頭、麵包、吐司、蘇打餅、蘿蔔糕、小湯圓、栗子、麥片、芋頭
繽紛果蔬	蔬菜	菠菜、菜心、芥蘭、莧菜、空心菜、青江菜、青椒、茄子、大番茄、蘆筍、玉米筍、海帶、紫菜、芽菜、竹筍、冬瓜、白蘿蔔、洋蔥、四季豆、甜碗豆、冬菇、蘑菇、金針菇、西芹、紅蘿蔔
	水果	橙、蘋果、番石榴、香蕉、草莓、木瓜、芒果、小番茄、西柚、菠蘿、蓮霧、蜜瓜、西瓜、楊桃、梨、桃子、奇異果、葡萄、車厘子、荔枝、番荔枝

選擇食物前的原則：

1. 「紅燈停，綠燈行，黃燈要小心」，可讓您吃得飽、吃得巧，長久受益、擁有健康好型態。
2. 消費在地食物，減少不必要的能源耗費，減低二氧化碳排放量，幫助改善地球生態環境。
3. 避免食物浪費，為拯救全球飢餓問題盡一份力。

綠燈區食物定義：豐富營養可促進健康，多是新鮮、天然、原味的食品，熱量較低，油、糖、鹽較少

綠燈食物

優質蛋白	肉類蛋白	蒸魚、白烱瘦肉、清蒸海產、去皮烤雞鴨肉、白灼蝦、蒸烏頭、涼拌海蜇、海參(低油烹調)、鮮魷魚
	非肉類蛋白	蒸蛋、烱蛋、涼拌豆腐、豆腐花及豆漿(少糖或無糖)、脫脂奶、低脂奶、低糖低脂乳酪、烱豆、蒸素雞、燻蛋、鮮腐皮
能量五穀		糙米飯、吐司、米粉、麵、饅頭、烤番薯/芋頭/馬鈴薯、麥片、薏仁、蒸銀絲卷、陽春麵、粗糧麵包、烱粟米、蒸蘿蔔糕、炒栗子、蒸粉皮、壽司、芋絲扎、茼蒿、全麥麵包
繽紛果蔬	蔬菜	各種灼菜、涼拌新鮮蔬菜，上湯蔬菜、雲耳、沙律菜(汁另上，選醋汁或檸檬汁較佳)
	水果	各種新鮮水果(牛油果及榴槤除外)
其他		無糖飲料、水、清茶

黃燈區食物定義：富有營養、熱量適中的食品，含油、糖、鹽稍高

黃燈食物

優質蛋白	肉類蛋白	煎雞翼、咸魚、魚腐、牛肉乾、魷魚絲、炒肉片、肉餅、叉燒、燒肉(去肥)、煎魚、清湯牛展
	非肉類蛋白	荷包蛋、茶葉蛋、全脂乳酪、全脂芝士、甜豆腐花、全脂奶、滷豆干
能量五穀		蘇打餅乾、高纖餅乾、低糖海綿蛋糕/蒸蛋糕、糯米、蒸腸粉、小餐包、法國麵包
繽紛果蔬	蔬菜	炒菜(少油)、烤/焗雜菜
	水果	100% 無添加糖純果汁、無添加糖果乾
其他		低糖飲料、代糖飲料、低卡可樂、低熱量含代糖啫喱或茼蒿

紅燈區食物定義：低營養素，高熱量、高油，高糖或是調味、加工較複雜的食品

 **紅燈食物**

優質蛋白	肉類蛋白	焗牛腩、紅燒獅子頭、熱狗、煮肥肉、焗五花腩、煎午餐肉、魚肚羹、焗肉醬、罐頭、烤香腸、炸雞、鹽酥雞、臘腸、鹹魚、牛肉乾、魷魚絲
	非肉類蛋白	炒蛋、鹹蛋、乳酪雪糕(Frozen Yogurt)、煉奶、雪糕、炸豆腐、滷麵筋
能量五穀		炒飯、炒麵、油飯、爆谷、酥皮麵包、Pizza、即食麵、煎鍋貼、奶油麵包、油炸鬼、丹麥酥餅、炸麵圈(donut)、牛角包、酥皮點心、炸薯條、薯片、批、牛油蛋糕、菠蘿包、蛋撻
繽紛果蔬	蔬菜	炸蔬菜、茄子煲、醃製蔬菜、菜乾
	水果	蜜餞、水果罐頭、果醬、榴槤、牛油果
其他		一般汽水、果汁、可樂、沙士、運動飲料、糖果、巧克力、雪條、珍珠奶茶、益力多

聰明吃出好身材，多選綠燈烹調方式：

蒸	涼拌	焗	炸	酥
煮	灼	燉	滷	燴
烤	燻	炒	焗	醃
刺身	湯	撈	煎	即食

容易攝取過多的油脂

容易攝取過多的鈉

容易攝取過多的鈉和油脂

小提醒！

- “烤” ▶ 若需長時間醃製或塗抹高熱量醬料，請衡量醬料含油糖的程度將食品列為黃燈或紅燈。
- “燻” ▶ 若需長時間醃製或鹽分過高時，請將食品列為黃燈或紅燈。

► 您可以這樣吃！

餐次	食物內容 (所有吃入口中的食物，均要記錄) 烹調方式 + 食物名稱	數量	份量 (拳頭/手掌)	3333 ⁺ 計算			
				優質蛋白		能量 五穀	繽紛 果蔬
				肉類 蛋白質	非肉類 蛋白質		
早餐 7:30 ↓ 8:00	雞扒水煮蛋配全麥多士 全麥多士 雞扒 水煮蛋 細提子	1 片 1 塊 2 隻 8-10 粒	1 拳頭 1 手掌 1 拳頭 1 拳頭	1	1	1	1
午餐 12:00 ↓ 13:00	魚生飯 魚生 白飯 豆腐雜菜沙律 雜菜 豆腐	6-8 片 0.5 碗 1 碗 4-6 件	1 手掌 1 拳頭 1 拳頭 1 拳頭	1	1	1	1
晚餐 18:00 ↓ 19:00	ageLOC® TR90® TRIMSHAKE® 均適奶昔 西蘭花炒牛肉(少油) 牛肉片 西蘭花 車厘茄	1 包 8-10 片 0.5 碗 5 粒	1 拳頭 1 手掌 0.5 拳頭 0.5 拳頭	1	1	1	0.5 0.5
合 計				3	3	3	3

小提醒！ ageLOC® TR90® TRIMSHAKE® 均適奶昔包含一份非肉類蛋白&能量五穀，使用後只需再增加一份肉類蛋白和繽紛果蔬即可。

► 您可以這樣吃！

餐次	食物內容 (所有吃入口中的食物，均要記錄) 烹調方式 + 食物名稱	數量	份量 (拳頭/手掌)	3333 ⁺ 計算			
				優質蛋白		能量 五穀	繽紛 果蔬
				肉 類 蛋白質	非肉類 蛋白質		
早餐 7:30 ↓ 8:00	雞柳蛋白奄列(少油) 雞柳 蛋白 無糖豆漿/低脂奶 士多啤梨 麥片/低脂粟米片	1-2 條 1 隻 125ml 5-8 粒 0.5 碗	1 手掌 0.5 拳頭 0.5 拳頭 1 拳頭 1 拳頭	1 	 0.5 0.5 	 1 	 1
午餐 12:00 ↓ 13:00	青瓜雜菌炒紅腰豆 青瓜+雜菌 紅腰豆 糙米飯 低脂乳酪(低糖) 清蒸鮮魚	 1 碗 0.25 碗 0.5 碗 1 杯 0.5 碗	 1 拳頭 0.5 拳頭 1 拳頭 0.5 拳頭 1 手掌	 1	 0.5 0.5 	 1 	 1
晚餐 18:00 ↓ 19:00	ageLOC® TR90® TRIMSHAKE® 均適奶昔 白灼蝦(中蝦) 蒸菜心	1 包 6 隻 1 碗	1 拳頭 1 手掌 1 拳頭	 1	 1	 1	 1
合 計				3	3	3	3

小提醒！ ageLOC® TR90® TRIMSHAKE® 均適奶昔包含一份非肉類蛋白&能量五穀，使用後只需再增加一份肉類蛋白和繽紛果蔬即可。

90天重啓人生計劃

適當的伸展與運動促進新陳代謝，
增強心智，掌握人生抗老新生活



運動可改善體能、促進健康，要有好的行動力和持久力，並要與年齡對抗，增進體力與健康，日常的運動不可少。建議除了有氧運動之外，無氧運動也是非常重要的，循序漸進跟長期持續的運動習慣，才是掌握健康體型的關鍵。

有氧運動 ▾

有氧運動是指長時間進行，能提高呼吸與心跳數的運動，並能增強心肺功能。有氧運動時的能量主要源自有氧代謝，如跑步、游泳等。有氧運動會燃燒葡萄糖及貯存的脂肪，大約運動20分鐘後會開始燃燒脂肪，建議每次運動最好連續半小時以上。

無氧運動 ▾

由慢速度、慢動作組合而成，主要為鍛鍊肌肉。適宜長期練習的休閒體育項目。比如瑜珈、太極拳、普拉提，健身氣功，超慢速肌力訓練……等，以低強度，持續性為特徵，動作雖然單純，實則細膩，需要專注，控制與平衡，同時又能享受舒緩肌肉緊繃、雕塑身體曲線、排解煩惱、獲得心靈寧靜和身體健康等種種好處。衡量的標準不僅是更健康，而且包括更快樂。

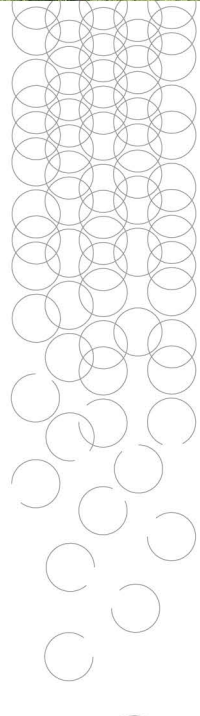
您也可以參考下面的運動，簡單的動作就能達到有效的運動效果，只要每日持之以恆，持續保持運動的習慣，才是獲得健康的**不二法門**。



◀ **深蹲** • 伸展大腿肌肉 • 訓練肺活量

▾ **平板支撐** • 訓練核心肌肉
• 訓練腹肌和肌耐力





NU
SKIN.

FEB 2020