



90天重啓人生計劃手冊





90天 重啓人生

- ◎ 掌握基因表達科技，減脂並促進肌肉維持，掌握人生抗老新生活，掌握改變他人生命的力量！！
讓貧困地區的受飢兒們也能獲得您的愛心滋養。
將人身的豐滿換為人生的豐盛！



ageLOC®
TR90™

TR90™ 是 NU SKIN 累積 20 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。



90 天重啓人生計劃目標宣誓

本人 _____

願意接受TR90™計劃之挑戰

我的重啓人生指數是 _____

開始計劃實現 _____

_____ 的人生目標

並接受TR90™顧問 _____ 之關心及指導

立志在90天內， 體重減少 _____ 公斤

體脂率減少 _____ 百分比

腰圍減少 _____ 公分

腹圍減少 _____ 公分

年 月 日

90天重啓人生計劃

重設前（請盡量穿著合身服裝，以突顯重設前的身材）

重設前



拍照服裝，建議事項如下：

女生：服裝：請穿著二截式的運動服、泳裝；或是緊身上衣+褲子

髮型：盡量乾淨整齊，五官清楚

男生：上半身：合身背心或T恤；下半身：深色合身小短褲

拍照姿勢：建議雙手插腰，雙腳微開，能明顯看出身材曲線。

拍照背景：建議白色牆面。

重設後（請盡量穿著**合身服裝**，以展現重設後的健康曲線）

重設後



拍照服裝，建議事項如下：
女生：服裝：請穿著二截式的運動服、泳裝；或是緊身上衣+褲子
髮型：盡量乾淨整齊，五官清楚
男生：上半身：合身背心或T恤；下半身：深色合身小短褲

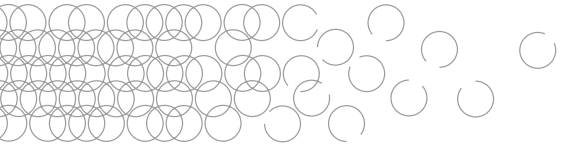
拍照姿勢：建議雙手插腰（與使用前的照片相同姿勢與地點），
攝影師由下往上拍照，更能展現身材曲線。

90 天重啓人生計劃

姓名：_____ 身高：_____ 公分 年齡：_____ 歲

	重設前	目標 設定	第1周	第2周	第3周	第4周	第5周	第6周
	//	//	//	//	//	//	//	//
體重(公斤)								
身體脂肪率(%)								
身體年齡								
BMI(身體質量指數) = 體重(公斤)÷身高(公尺) ²								
內臟脂肪指數								
全身肌肉率(%)								
右上臂圍(公分) 肩膀至手肘的中點的部位 (請右手插腰測量) 測量位置為肩膀下____公分								
腰圍(公分) 以肚臍點為準								
腹圍(公分) 腹部最胖處 測量位置為肚臍下____公分								
臀圍(公分) 臀部最突出的位置 測量位置為肚臍下____公分								
右大腿圍(公分) 大腿最胖處 測量位置為腰圍下____公分								
右小腿圍(公分) 小腿最胖處 測量位置為右膝蓋下____公分								

	第7周	第8周	第9周	第10周	第11周	第12周	差異 (重設前後)	距離 目標
	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /		
體重(公斤)								
身體脂肪率(%)								
身體年齡								
BMI(身體質量指數) = 體重(公斤)÷身高(公尺) ²								
內臟脂肪指數								
全身肌肉率(%)								
右上臂圍(公分) 肩膀至手肘的中點的部位 (請右手插腰測量) 測量位置為肩膀下__公分								
腰圍(公分) 以肚臍點為準								
腹圍(公分) 腹部最胖處 測量位置為肚臍下__公分								
臀圍(公分) 臀部最突出的位置 測量位置為肚臍下__公分								
右大腿圍(公分) 大腿最胖處 測量位置為腰圍下__公分								
右小腿圍(公分) 小腿最胖處 測量位置為右膝蓋下__公分								



• 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**公分
女性超過**80**公分，亦稱為「肥胖」

(資料來源：World Health Organization, WHO)

• 身體質量指數(BMI)：

身體質量指數(BMI)=體重(kg)/身高(m²)

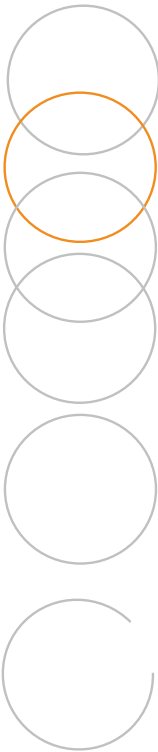
	身體質量指數(BMI)(kg/m ²)
體重過輕	BMI < 18.5
正常範圍	18.5 ≤ BMI < 24
異常範圍	過重：24 ≤ BMI < 27 輕度肥胖：27 ≤ BMI < 30 中度肥胖：30 ≤ BMI < 35 重度肥胖：BMI ≥ 35

(資料來源：World Health Organization, WHO)

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顆。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顆。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
JUMPSTART 啓燃飲品 (前15天)(隨餐)	1 包		
FIT 勻致膠囊 (餐前15-20分)	2 顆	2 顆	
CONTROL 星沛膠囊 (餐前15-20分)	2 顆	2 顆	
TR90™ TRIMSHAKE® 均適奶昔 (餐中)			1 包

90天重啓人生計劃

均衡的飲食與營養

用愛心讓更多受飢兒童展露笑顏

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。
 - 少食油煎、炸食物，多吃色彩豐富、天然、健康未經過加工製造的食物。
 - 喝酒等於喝油。
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 TR90™ TRIMSHAKE®均適奶昔 = 一拳頭非肉類蛋白(燃脂蛋白)+ 一拳頭能量五穀
- ★ 燃脂蛋白每天量要吃足 每餐一定要均勻分配

	早餐	中餐	晚餐
燃脂蛋白	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
燃脂蛋白	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、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、土司、蘇打餅、蘿蔔糕、小湯圓、栗子、紅蘿蔔
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、東菇、蘑菇、金針菇、西芹
	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、番鬼佬荔枝、榴槤

選擇食物前的原則：

1. 「紅燈停，綠燈行，黃燈要小心」，可讓您吃的飽、吃的巧，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、糖較少

綠燈食物

燃脂蛋白	肉類蛋白	蒸魚、白烺瘦肉、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)
	非肉類蛋白	蒸蛋、烺蛋及茶葉蛋、涼拌豆腐、滷豆干、豆腐花及豆漿(少糖或無糖)、脫脂奶、低脂奶、低糖低脂乳酪
能量五穀		粗米飯、吐司、米粉、麵、饅頭、烤番薯/芋頭/馬鈴薯、小餐包、麥片、薏仁、蒸銀絲卷、陽春麵、法國麵包、粗糧麵包、烺粟米、蒸蘿蔔糕、炒栗子、蒸粉皮、壽司
繽紛果蔬	蔬菜	各種灼菜、涼拌新鮮蔬菜、上湯蔬菜
	水果	各種新鮮水果(不含牛油果及榴槤)
其他		無糖飲料、代糖飲料、低卡可樂、少糖啫喱、雲耳、蒟蒻、芋絲扎

黃燈區食物定義：營養、熱量適中，含油、糖稍高

黃燈食物

燃脂蛋白	肉類蛋白	煎雞翼、咸魚、魚腐、牛肉乾、魷魚絲
	非肉類蛋白	荷包蛋、鹹蛋、全脂乳酪、全脂芝士、甜豆腐花、全脂奶
能量五穀		蘇打餅乾、高纖餅乾、海綿蛋糕
繽紛果蔬	蔬菜	醃製蔬菜、菜乾、炒菜(小油)
	水果	100%純果汁、水果乾(不添加糖)
其他		啫喱、低糖飲料

紅燈區食物定義：低營養素，高熱量、高油，高糖或是調味、加工較複雜的食物

紅燈食物

燃脂蛋白	肉類蛋白	炆牛腩、紅燒獅子頭、熱狗、煮肥肉、炆五花腩、煎午餐肉、魚肚羹、焗肉醬、罐頭、烤香腸、炸雞、鹹酥雞、臘腸
	非肉類蛋白	炒蛋、雪糕乳酪(Frozen Yogurt)、煉奶、雪糕、炸豆腐、滷麵筋益力多
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
繽紛果蔬	蔬菜	炸蔬菜，茄子煲
	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

聰明吃出好身材，多選綠燈烹調方式：

蒸	涼拌	炆	炸	酥
煮	灼	燉	爆	燴
烤	燻	醃	焗	水煮
滷	湯	煎	撈	炒

容易不知不覺攝取過多的**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列為黃燈或紅燈
 “燻”▶ 若需長時間醃製或鹽分過高時，請列為黃燈或紅燈

► 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			
				燃脂蛋白		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	雞扒煎蛋配餐包 餐包 雞扒 煎蛋 細提子	1 個 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	蝦仁炒蛋(少油) 炒蛋 蝦仁 清蒸豆腐 白飯 灼菜	1 隻 5-6 隻 0.5 碗 0.5 碗 1 碗	0.5 拳頭 1 手掌 0.5 拳頭 1 拳頭 1 拳頭	1	0.5 0.5	1	1
晚餐 18:00 ~ 19:00	TR90® TRIMSHAKE™ 均適奶昔 清湯蘿蔔炆牛腩 牛腩 (少肥/少脂) 白蘿蔔 車厘茄	1 包 1 手掌 0.5 拳頭 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

► 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			
				燃脂蛋白		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	牛肉粥 粥 牛肉片 無糖豆漿 士多啤梨	1 碗 1 手掌 250ml 5-6 粒	1 拳頭 1 手掌 1 拳頭 1 拳頭	1	1	1	1
午餐 12:00 ~ 13:00	煎蛋洋葱豬扒 豬扒 洋葱 煎蛋 白飯 蒸雲耳金菇 低脂乳酪	半塊 0.5 拳頭 1 隻 0.5 碗 0.25 碗 1 杯	1 手掌 0.5 拳頭 0.5 拳頭 1 拳頭 0.5 拳頭 0.5 拳頭	1	0.5 0.5	1	0.5 0.5
晚餐 18:00 ~ 19:00	TR90® TRIMSHAKE™ 均適奶昔 鹵水雞脾 (去皮走汁) 灼菜	1 包 1 手掌 1 碗	1 拳頭 1 手掌 1 拳頭	1	1	1	1
合 計				3	3	3	3

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



慢運動

由慢速度、慢動作組合而成，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。

有氧運動

有氧運動是指保持長時間進行一項運動，控制運動強度，適時提高呼吸與心跳數，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。



年 月 日

重啓人生第 1 天

	搭配產品	早餐 / 起床後的第1餐 (有吃請打✓)	午餐 (有吃請打✓)	晚餐 (有吃請打✓)
	JUMPSTART 燃脂飲品			
餐前	FIT 勻致膠囊			
	CONTROL 星沛膠囊			
餐中	TR90® TRIMSHAKE™ 均適奶昔			
建議搭配 NU SKIN 產品: 如沛/茶綠精華素/R ² :				

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 ⁺			
				燃脂蛋白		能量 五穀	繽紛 果蔬
				肉 類 蛋白質	非肉類 蛋白質		
早餐 : : :							
午餐 : : :							
晚餐 : : :							
合 計							

運動類型	運動時間

備註：

年 月 日

重啓人生第 2 天

	搭 配 產 品	早餐 / 起床後的第1餐 (有吃請打✓)	午餐 (有吃請打✓)	晚餐 (有吃請打✓)
	JUMPSTART 啓燃飲品			
餐前	FIT 勻致膠囊			
	CONTROL 星沛膠囊			
餐中	TR90® TRIMSHAKE™ 均適奶昔			
建議搭配 NU SKIN 產品: 如沛/茶綠精華素/R ² :				

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 ⁺			
				燃脂蛋白		能量 五穀	繽紛 果蔬
				肉 類 蛋白質	非肉類 蛋白質		
早餐							
:							
}							
:							
午餐							
:							
}							
:							
晚餐							
:							
}							
:							
合 計							

運動類型	運動時間

備註：

年 月 日

重啓人生第 3 天

	搭 配 產 品	早餐 / 起床後的第1餐 (有吃請打✓)	午餐 (有吃請打✓)	晚餐 (有吃請打✓)
	JUMPSTART 啓燃飲品			
餐前	FIT 勻致膠囊			
	CONTROL 星沛膠囊			
餐中	TR90® TRIMSHAKE™ 均適奶昔			
建議搭配 NU SKIN 產品: 如沛/茶綠精華素/R ² :				

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 ⁺			
				燃脂蛋白		能量 五穀	繽紛 果蔬
				肉 類 蛋白質	非肉類 蛋白質		
早餐							
:							
}							
:							
午餐							
:							
}							
:							
晚餐							
:							
}							
:							
合 計							

運動類型	運動時間

備註：

年 月 日

重啓人生第 4 天

	搭 配 產 品	早餐 / 起床後的第1餐 (有吃請打✓)	午餐 (有吃請打✓)	晚餐 (有吃請打✓)
	JUMPSTART 啓燃飲品			
餐前	FIT 勻致膠囊			
	CONTROL 星沛膠囊			
餐中	TR90® TRIMSHAKE™ 均適奶昔			
建議搭配 NU SKIN 產品: 如沛/茶綠精華素/R ² :				

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 ⁺			
				燃脂蛋白		能量 五穀	繽紛 果蔬
				肉 類 蛋白質	非肉類 蛋白質		
早餐							
:							
}							
:							
午餐							
:							
}							
:							
晚餐							
:							
}							
:							
合 計							

運動類型	運動時間

備註：

年 月 日

重啓人生第 5 天

	搭 配 產 品	早餐 / 起床後的第1餐 (有吃請打✓)	午餐 (有吃請打✓)	晚餐 (有吃請打✓)
	JUMPSTART 啓燃飲品			
餐前	FIT 勻致膠囊			
	CONTROL 星沛膠囊			
餐中	TR90® TRIMSHAKE™ 均適奶昔			
建議搭配 NU SKIN 產品: 如沛/茶綠精華素/R ² :				

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 ⁺			
				燃脂蛋白		能量 五穀	繽紛 果蔬
				肉 類 蛋白質	非肉類 蛋白質		
早餐							
:							
}							
:							
午餐							
:							
}							
:							
晚餐							
:							
}							
:							
合 計							

運動類型	運動時間

備註：

	搭 配 產 品	早餐 / 起床後的第1餐 (有吃請打✓)	午餐 (有吃請打✓)	晚餐 (有吃請打✓)
	JUMPSTART 啓燃飲品			
餐前	FIT 勻致膠囊			
	CONTROL 星沛膠囊			
餐中	TR90® TRIMSHAKE™ 均適奶昔			
建議搭配 NU SKIN 產品: 如沛/茶綠精華素/R ² :				

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 ⁺			
				燃脂蛋白		能量 五穀	繽紛 果蔬
				肉 類 蛋白質	非肉類 蛋白質		
早餐							
:							
}							
:							
午餐							
:							
}							
:							
晚餐							
:							
}							
:							
合 計							

運動類型	運動時間

備註：

	搭 配 產 品	早餐 / 起床後的第1餐 (有吃請打✓)	午餐 (有吃請打✓)	晚餐 (有吃請打✓)
	JUMPSTART 啓燃飲品			
餐前	FIT 勻致膠囊			
	CONTROL 星沛膠囊			
餐中	TR90® TRIMSHAKE™ 均適奶昔			
建議搭配 NU SKIN 產品: 如沛/茶綠精華素/R ² :				

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 ⁺			
				燃脂蛋白		能量 五穀	繽紛 果蔬
				肉 類 蛋白質	非肉類 蛋白質		
早餐							
:							
}							
:							
午餐							
:							
}							
:							
晚餐							
:							
}							
:							
合 計							

運動類型	運動時間

備註：

	搭 配 產 品	早餐 / 起床後的第1餐 (有吃請打✓)	午餐 (有吃請打✓)	晚餐 (有吃請打✓)
	JUMPSTART 啓燃飲品			
餐前	FIT 勻致膠囊			
	CONTROL 星沛膠囊			
餐中	TR90® TRIMSHAKE™ 均適奶昔			
建議搭配 NU SKIN 產品: 如沛/茶綠精華素/R ² :				

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 ⁺			
				燃脂蛋白		能量 五穀	繽紛 果蔬
				肉 類 蛋白質	非肉類 蛋白質		
早餐							
:							
}							
:							
午餐							
:							
}							
:							
晚餐							
:							
}							
:							
合 計							

運動類型	運動時間

備註：

	搭 配 產 品	早餐 / 起床後的第1餐 (有吃請打✓)	午餐 (有吃請打✓)	晚餐 (有吃請打✓)
	JUMPSTART 啓燃飲品			
餐前	FIT 勻致膠囊			
	CONTROL 星沛膠囊			
餐中	TR90® TRIMSHAKE™ 均適奶昔			
建議搭配 NU SKIN 產品: 如沛/茶綠精華素/R ² :				

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 ⁺			
				燃脂蛋白		能量 五穀	繽紛 果蔬
				肉 類 蛋白質	非肉類 蛋白質		
早餐							
:							
}							
:							
午餐							
:							
}							
:							
晚餐							
:							
}							
:							
合 計							

運動類型	運動時間

備註：

年 月 日

重啓人生第 10 天

	搭 配 產 品	早餐 / 起床後的第1餐 (有吃請打✓)	午餐 (有吃請打✓)	晚餐 (有吃請打✓)
	JUMPSTART 啓燃飲品			
餐前	FIT 勻致膠囊			
	CONTROL 星沛膠囊			
餐中	TR90® TRIMSHAKE™ 均適奶昔			
建議搭配 NU SKIN 產品: 如沛/茶綠精華素/R ² :				

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 ⁺			
				燃脂蛋白		能量 五穀	繽紛 果蔬
				肉 類 蛋白質	非肉類 蛋白質		
早餐							
:							
}							
:							
午餐							
:							
}							
:							
晚餐							
:							
}							
:							
合 計							

運動類型	運動時間

備註：

年 月 日

重啓人生第 11 天

	搭 配 產 品	早餐 / 起床後的第1餐 (有吃請打✓)	午餐 (有吃請打✓)	晚餐 (有吃請打✓)
	JUMPSTART 啓燃飲品			
餐前	FIT 勻致膠囊			
	CONTROL 星沛膠囊			
餐中	TR90® TRIMSHAKE™ 均適奶昔			
建議搭配 NU SKIN 產品: 如沛/茶綠精華素/R ² :				

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 ⁺			
				燃脂蛋白		能量 五穀	繽紛 果蔬
				肉 類 蛋白質	非肉類 蛋白質		
早餐							
:							
}							
:							
午餐							
:							
}							
:							
晚餐							
:							
}							
:							
合 計							

運動類型	運動時間

備註：

年 月 日

重啓人生第 12 天

	搭 配 產 品	早餐 / 起床後的第1餐 (有吃請打✓)	午餐 (有吃請打✓)	晚餐 (有吃請打✓)
	JUMPSTART 啓燃飲品			
餐前	FIT 勻致膠囊			
	CONTROL 星沛膠囊			
餐中	TR90® TRIMSHAKE™ 均適奶昔			
建議搭配 NU SKIN 產品: 如沛/茶綠精華素/R ² :				

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 ⁺			
				燃脂蛋白		能量 五穀	繽紛 果蔬
				肉 類 蛋白質	非肉類 蛋白質		
早餐							
:							
}							
:							
午餐							
:							
}							
:							
晚餐							
:							
}							
:							
合 計							

運動類型	運動時間

備註：

年 月 日

重啓人生第 13 天

	搭 配 產 品	早餐 / 起床後的第1餐 (有吃請打✓)	午餐 (有吃請打✓)	晚餐 (有吃請打✓)
	JUMPSTART 啓燃飲品			
餐前	FIT 勻致膠囊			
	CONTROL 星沛膠囊			
餐中	TR90® TRIMSHAKE™ 均適奶昔			
建議搭配 NU SKIN 產品: 如沛/茶綠精華素/R ² :				

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 ⁺			
				燃脂蛋白		能量 五穀	繽紛 果蔬
				肉 類 蛋白質	非肉類 蛋白質		
早餐							
:							
}							
:							
午餐							
:							
}							
:							
晚餐							
:							
}							
:							
合 計							

運動類型	運動時間

備註：

年 月 日

重啓人生第 14 天

	搭 配 產 品	早餐 / 起床後的第1餐 (有吃請打✓)	午餐 (有吃請打✓)	晚餐 (有吃請打✓)
	JUMPSTART 啓燃飲品			
餐前	FIT 勻致膠囊			
	CONTROL 星沛膠囊			
餐中	TR90® TRIMSHAKE™ 均適奶昔			
建議搭配 NU SKIN 產品: 如沛/茶綠精華素/R ² :				

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 ⁺			
				燃脂蛋白		能量 五穀	繽紛 果蔬
				肉 類 蛋白質	非肉類 蛋白質		
早餐 : : :							
午餐 : : :							
晚餐 : : :							
	合 計						

運動類型	運動時間

備註：

年 月 日

重啓人生第 15 天

	搭 配 產 品	早餐 / 起床後的第1餐 (有吃請打✓)	午餐 (有吃請打✓)	晚餐 (有吃請打✓)
	JUMPSTART 啓燃飲品			
餐前	FIT 勻致膠囊			
	CONTROL 星沛膠囊			
餐中	TR90® TRIMSHAKE™ 均適奶昔			
建議搭配 NU SKIN 產品: 如沛/茶綠精華素/R ² :				

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 ⁺			
				燃脂蛋白		能量 五穀	繽紛 果蔬
				肉 類 蛋白質	非肉類 蛋白質		
早餐 : : :							
午餐 : : :							
晚餐 : : :							
	合 計						

運動類型	運動時間

備註：

年 月 日

重啓人生第 16 天

	搭 配 產 品	早餐 / 起床後的第1餐 (有吃請打✓)	午餐 (有吃請打✓)	晚餐 (有吃請打✓)
	JUMPSTART 啓燃飲品			
餐前	FIT 勻致膠囊			
	CONTROL 星沛膠囊			
餐中	TR90® TRIMSHAKE™ 均適奶昔			
建議搭配 NU SKIN 產品: 如沛/茶綠精華素/R ² :				

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 ⁺			
				燃脂蛋白		能量 五穀	繽紛 果蔬
				肉 類 蛋白質	非肉類 蛋白質		
早餐							
:							
}							
:							
午餐							
:							
}							
:							
晚餐							
:							
}							
:							
合 計							

運動類型	運動時間

備註：

年 月 日

重啓人生第 17 天

	搭 配 產 品	早餐 / 起床後的第1餐 (有吃請打✓)	午餐 (有吃請打✓)	晚餐 (有吃請打✓)
	JUMPSTART 啓燃飲品			
餐前	FIT 勻致膠囊			
	CONTROL 星沛膠囊			
餐中	TR90® TRIMSHAKE™ 均適奶昔			
建議搭配 NU SKIN 產品: 如沛/茶綠精華素/R ² :				

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 ⁺			
				燃脂蛋白		能量 五穀	繽紛 果蔬
				肉 類 蛋白質	非肉類 蛋白質		
早餐							
:							
}							
:							
午餐							
:							
}							
:							
晚餐							
:							
}							
:							
合 計							

運動類型	運動時間

備註：

	搭 配 產 品	早餐 / 起床後的第1餐 (有吃請打✓)	午餐 (有吃請打✓)	晚餐 (有吃請打✓)
	JUMPSTART 啓燃飲品			
餐前	FIT 勻致膠囊			
	CONTROL 星沛膠囊			
餐中	TR90® TRIMSHAKE™ 均適奶昔			
建議搭配 NU SKIN 產品: 如沛/茶綠精華素/R ² :				

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 ⁺			
				燃脂蛋白		能量 五穀	繽紛 果蔬
				肉 類 蛋白質	非肉類 蛋白質		
早餐 : : :							
午餐 : : :							
晚餐 : : :							
	合 計						

運動類型	運動時間

備註：

	搭 配 產 品	早餐 / 起床後的第1餐 (有吃請打✓)	午餐 (有吃請打✓)	晚餐 (有吃請打✓)
	JUMPSTART 啓燃飲品			
餐前	FIT 勻致膠囊			
	CONTROL 星沛膠囊			
餐中	TR90® TRIMSHAKE™ 均適奶昔			
建議搭配 NU SKIN 產品: 如沛/茶綠精華素/R ² :				

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 ⁺			
				燃脂蛋白		能量 五穀	繽紛 果蔬
				肉 類 蛋白質	非肉類 蛋白質		
早餐 : : :							
午餐 : : :							
晚餐 : : :							
	合 計						

運動類型	運動時間

備註：

年 月 日

重啓人生第 20 天

	搭 配 產 品	早餐 / 起床後的第1餐 (有吃請打✓)	午餐 (有吃請打✓)	晚餐 (有吃請打✓)
	JUMPSTART 啓燃飲品			
餐前	FIT 勻致膠囊			
	CONTROL 星沛膠囊			
餐中	TR90® TRIMSHAKE™ 均適奶昔			
建議搭配 NU SKIN 產品: 如沛/茶綠精華素/R ² :				

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 ⁺			
				燃脂蛋白		能量 五穀	繽紛 果蔬
				肉 類 蛋白質	非肉類 蛋白質		
早餐							
:							
}							
:							
午餐							
:							
}							
:							
晚餐							
:							
}							
:							
合 計							

運動類型	運動時間

備註：

年 月 日

重啓人生第 21 天

	搭 配 產 品	早餐 / 起床後的第1餐 (有吃請打✓)	午餐 (有吃請打✓)	晚餐 (有吃請打✓)
	JUMPSTART 啓燃飲品			
餐前	FIT 勻致膠囊			
	CONTROL 星沛膠囊			
餐中	TR90® TRIMSHAKE™ 均適奶昔			
建議搭配 NU SKIN 產品: 如沛/茶綠精華素/R ² :				

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 ⁺			
				燃脂蛋白		能量 五穀	繽紛 果蔬
				肉 類 蛋白質	非肉類 蛋白質		
早餐							
:							
}							
:							
午餐							
:							
}							
:							
晚餐							
:							
}							
:							
合 計							

運動類型	運動時間

備註：

年 月 日

重啓人生第 22 天

	搭 配 產 品	早餐 / 起床後的第1餐 (有吃請打✓)	午餐 (有吃請打✓)	晚餐 (有吃請打✓)
	JUMPSTART 啓燃飲品			
餐前	FIT 勻致膠囊			
	CONTROL 星沛膠囊			
餐中	TR90® TRIMSHAKE™ 均適奶昔			
建議搭配 NU SKIN 產品: 如沛/茶綠精華素/R ² :				

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 ⁺			
				燃脂蛋白		能量 五穀	繽紛 果蔬
				肉 類 蛋白質	非肉類 蛋白質		
早餐 : : :							
午餐 : : :							
晚餐 : : :							
合 計							

運動類型	運動時間

備註：

年 月 日

重啓人生第 23 天

	搭 配 產 品	早餐 / 起床後的第1餐 (有吃請打✓)	午餐 (有吃請打✓)	晚餐 (有吃請打✓)
	JUMPSTART 啓燃飲品			
餐前	FIT 勻致膠囊			
	CONTROL 星沛膠囊			
餐中	TR90® TRIMSHAKE™ 均適奶昔			
建議搭配 NU SKIN 產品: 如沛/茶綠精華素/R ² :				

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 ⁺			
				燃脂蛋白		能量 五穀	繽紛 果蔬
				肉 類 蛋白質	非肉類 蛋白質		
早餐 : : :							
午餐 : : :							
晚餐 : : :							
合 計							

運動類型	運動時間

備註：

年 月 日

重啓人生第 24 天

	搭 配 產 品	早餐 / 起床後的第1餐 (有吃請打✓)	午餐 (有吃請打✓)	晚餐 (有吃請打✓)
	JUMPSTART 啓燃飲品			
餐前	FIT 勻致膠囊			
	CONTROL 星沛膠囊			
餐中	TR90® TRIMSHAKE™ 均適奶昔			
建議搭配 NU SKIN 產品: 如沛/茶綠精華素/R ² :				

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 ⁺			
				燃脂蛋白		能量 五穀	繽紛 果蔬
				肉 類 蛋白質	非肉類 蛋白質		
早餐 : : :							
午餐 : : :							
晚餐 : : :							
	合 計						

運動類型	運動時間

備註：

年 月 日

重啓人生第 25 天

	搭 配 產 品	早餐 / 起床後的第1餐 (有吃請打✓)	午餐 (有吃請打✓)	晚餐 (有吃請打✓)
	JUMPSTART 啓燃飲品			
餐前	FIT 勻致膠囊			
	CONTROL 星沛膠囊			
餐中	TR90® TRIMSHAKE™ 均適奶昔			
建議搭配 NU SKIN 產品: 如沛/茶綠精華素/R ² :				

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 ⁺			
				燃脂蛋白		能量 五穀	繽紛 果蔬
				肉 類 蛋白質	非肉類 蛋白質		
早餐 : : :							
午餐 : : :							
晚餐 : : :							
	合 計						

運動類型	運動時間

備註：

年 月 日

重啓人生第 26 天

	搭 配 產 品	早餐 / 起床後的第1餐 (有吃請打✓)	午餐 (有吃請打✓)	晚餐 (有吃請打✓)
	JUMPSTART 啓燃飲品			
餐前	FIT 勻致膠囊			
	CONTROL 星沛膠囊			
餐中	TR90® TRIMSHAKE™ 均適奶昔			
建議搭配 NU SKIN 產品: 如沛/茶綠精華素/R ² :				

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 ⁺			
				燃脂蛋白		能量 五穀	繽紛 果蔬
				肉 類 蛋白質	非肉類 蛋白質		
早餐							
:							
}							
:							
午餐							
:							
}							
:							
晚餐							
:							
}							
:							
合 計							

運動類型	運動時間

備註：

年 月 日

重啓人生第 27 天

	搭 配 產 品	早餐 / 起床後的第1餐 (有吃請打✓)	午餐 (有吃請打✓)	晚餐 (有吃請打✓)
	JUMPSTART 啓燃飲品			
餐前	FIT 勻致膠囊			
	CONTROL 星沛膠囊			
餐中	TR90® TRIMSHAKE™ 均適奶昔			
建議搭配 NU SKIN 產品: 如沛/茶綠精華素/R ² :				

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 ⁺			
				燃脂蛋白		能量 五穀	繽紛 果蔬
				肉 類 蛋白質	非肉類 蛋白質		
早餐							
:							
}							
:							
午餐							
:							
}							
:							
晚餐							
:							
}							
:							
合 計							

運動類型	運動時間

備註：

年

月

日

重啓人生第 28 天

	搭 配 產 品	早餐 / 起床後的第1餐 (有吃請打✓)	午餐 (有吃請打✓)	晚餐 (有吃請打✓)
	JUMPSTART 啓燃飲品			
餐前	FIT 勻致膠囊			
	CONTROL 星沛膠囊			
餐中	TR90® TRIMSHAKE™ 均適奶昔			
建議搭配 NU SKIN 產品:如沛/茶綠精華素/R ² :				

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 ⁺			
				燃脂蛋白		能量 五穀	繽紛 果蔬
				肉 類 蛋白質	非肉類 蛋白質		
早餐							
:							
}							
:							
午餐							
:							
}							
:							
晚餐							
:							
}							
:							
	合 計						

運動類型	運動時間

備註：

年

月

日

重啓人生第 29 天

	搭 配 產 品	早餐 / 起床後的第1餐 (有吃請打✓)	午餐 (有吃請打✓)	晚餐 (有吃請打✓)
	JUMPSTART 啓燃飲品			
餐前	FIT 勻致膠囊			
	CONTROL 星沛膠囊			
餐中	TR90® TRIMSHAKE™ 均適奶昔			
建議搭配 NU SKIN 產品:如沛/茶綠精華素/R ² :				

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 ⁺			
				燃脂蛋白		能量 五穀	繽紛 果蔬
				肉 類 蛋白質	非肉類 蛋白質		
早餐							
:							
}							
:							
午餐							
:							
}							
:							
晚餐							
:							
}							
:							
	合 計						

運動類型	運動時間

備註：

年 月 日

重啓人生第 30 天

	搭 配 產 品	早餐 / 起床後的第1餐 (有吃請打✓)	午餐 (有吃請打✓)	晚餐 (有吃請打✓)
	JUMPSTART 啓燃飲品			
餐前	FIT 勻致膠囊			
	CONTROL 星沛膠囊			
餐中	TR90® TRIMSHAKE™ 均適奶昔			
建議搭配 NU SKIN 產品: 如沛/茶綠精華素/R ² :				

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 ⁺			
				燃脂蛋白		能量 五穀	繽紛 果蔬
				肉 類 蛋白質	非肉類 蛋白質		
早餐							
:							
}							
:							
午餐							
:							
}							
:							
晚餐							
:							
}							
:							
合 計							

運動類型	運動時間

備註：

年 月 日

重啓人生第 31 天

	搭 配 產 品	早餐 / 起床後的第1餐 (有吃請打✓)	午餐 (有吃請打✓)	晚餐 (有吃請打✓)
	JUMPSTART 啓燃飲品			
餐前	FIT 勻致膠囊			
	CONTROL 星沛膠囊			
餐中	TR90® TRIMSHAKE™ 均適奶昔			
建議搭配 NU SKIN 產品: 如沛/茶綠精華素/R ² :				

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 ⁺			
				燃脂蛋白		能量 五穀	繽紛 果蔬
				肉 類 蛋白質	非肉類 蛋白質		
早餐							
:							
}							
:							
午餐							
:							
}							
:							
晚餐							
:							
}							
:							
合 計							

運動類型	運動時間

備註：

年 月 日

重啓人生第 32 天

	搭 配 產 品	早餐 / 起床後的第1餐 (有吃請打✓)	午餐 (有吃請打✓)	晚餐 (有吃請打✓)
	JUMPSTART 啓燃飲品			
餐前	FIT 勻致膠囊			
	CONTROL 星沛膠囊			
餐中	TR90® TRIMSHAKE™ 均適奶昔			
建議搭配 NU SKIN 產品: 如沛/茶綠精華素/R ² :				

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 ⁺			
				燃脂蛋白		能量 五穀	繽紛 果蔬
				肉 類 蛋白質	非肉類 蛋白質		
早餐							
:							
}							
:							
午餐							
:							
}							
:							
晚餐							
:							
}							
:							
合 計							

運動類型	運動時間

備註：

年 月 日

重啓人生第 33 天

	搭 配 產 品	早餐 / 起床後的第1餐 (有吃請打✓)	午餐 (有吃請打✓)	晚餐 (有吃請打✓)
	JUMPSTART 啓燃飲品			
餐前	FIT 勻致膠囊			
	CONTROL 星沛膠囊			
餐中	TR90® TRIMSHAKE™ 均適奶昔			
建議搭配 NU SKIN 產品: 如沛/茶綠精華素/R ² :				

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 ⁺			
				燃脂蛋白		能量 五穀	繽紛 果蔬
				肉 類 蛋白質	非肉類 蛋白質		
早餐							
:							
}							
:							
午餐							
:							
}							
:							
晚餐							
:							
}							
:							
合 計							

運動類型	運動時間

備註：

年

月

日

重啓人生第 34 天

	搭 配 產 品	早餐 / 起床後的第1餐 (有吃請打✓)	午餐 (有吃請打✓)	晚餐 (有吃請打✓)
	JUMPSTART 啓燃飲品			
餐前	FIT 勻致膠囊			
	CONTROL 星沛膠囊			
餐中	TR90® TRIMSHAKE™ 均適奶昔			
建議搭配 NU SKIN 產品: 如沛/茶綠精華素/R ² :				

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 ⁺			
				燃脂蛋白		能量 五穀	繽紛 果蔬
				肉 類 蛋白質	非肉類 蛋白質		
早餐							
:							
↘							
:							
午餐							
:							
↘							
:							
晚餐							
:							
↘							
:							
	合 計						

運動類型	運動時間

備註：

年

月

日

重啓人生第 35 天

	搭 配 產 品	早餐 / 起床後的第1餐 (有吃請打✓)	午餐 (有吃請打✓)	晚餐 (有吃請打✓)
	JUMPSTART 啓燃飲品			
餐前	FIT 勻致膠囊			
	CONTROL 星沛膠囊			
餐中	TR90® TRIMSHAKE™ 均適奶昔			
建議搭配 NU SKIN 產品: 如沛/茶綠精華素/R ² :				

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 ⁺			
				燃脂蛋白		能量 五穀	繽紛 果蔬
				肉 類 蛋白質	非肉類 蛋白質		
早餐							
:							
↘							
:							
午餐							
:							
↘							
:							
晚餐							
:							
↘							
:							
	合 計						

運動類型	運動時間

備註：

年 月 日

重啓人生第 **36** 天

	搭 配 產 品	早餐 / 起床後的第1餐 (有吃請打✓)	午餐 (有吃請打✓)	晚餐 (有吃請打✓)
	JUMPSTART 啓燃飲品			
餐前	FIT 勻致膠囊			
	CONTROL 星沛膠囊			
餐中	TR90® TRIMSHAKE™ 均適奶昔			
建議搭配 NU SKIN 產品: 如沛/茶綠精華素/R ² :				

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 ⁺			
				燃脂蛋白		能量 五穀	繽紛 果蔬
				肉 類 蛋白質	非肉類 蛋白質		
早餐							
:							
}							
:							
午餐							
:							
}							
:							
晚餐							
:							
}							
:							
合 計							

運動類型	運動時間

備註：

年 月 日

重啓人生第 **37** 天

	搭 配 產 品	早餐 / 起床後的第1餐 (有吃請打✓)	午餐 (有吃請打✓)	晚餐 (有吃請打✓)
	JUMPSTART 啓燃飲品			
餐前	FIT 勻致膠囊			
	CONTROL 星沛膠囊			
餐中	TR90® TRIMSHAKE™ 均適奶昔			
建議搭配 NU SKIN 產品: 如沛/茶綠精華素/R ² :				

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 ⁺			
				燃脂蛋白		能量 五穀	繽紛 果蔬
				肉 類 蛋白質	非肉類 蛋白質		
早餐							
:							
}							
:							
午餐							
:							
}							
:							
晚餐							
:							
}							
:							
合 計							

運動類型	運動時間

備註：

年

月

日

重啓人生第 38 天

	搭 配 產 品	早餐 / 起床後的第1餐 (有吃請打✓)	午餐 (有吃請打✓)	晚餐 (有吃請打✓)
	JUMPSTART 啓燃飲品			
餐前	FIT 勻致膠囊			
	CONTROL 星沛膠囊			
餐中	TR90® TRIMSHAKE™ 均適奶昔			
建議搭配 NU SKIN 產品: 如沛/茶綠精華素/R ² :				

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 ⁺			
				燃脂蛋白		能量 五穀	繽紛 果蔬
				肉 類 蛋白質	非肉類 蛋白質		
早餐 : : :							
午餐 : : :							
晚餐 : : :							
	合 計						

運動類型	運動時間

備註：

年

月

日

重啓人生第 39 天

	搭 配 產 品	早餐 / 起床後的第1餐 (有吃請打✓)	午餐 (有吃請打✓)	晚餐 (有吃請打✓)
	JUMPSTART 啓燃飲品			
餐前	FIT 勻致膠囊			
	CONTROL 星沛膠囊			
餐中	TR90® TRIMSHAKE™ 均適奶昔			
建議搭配 NU SKIN 產品: 如沛/茶綠精華素/R ² :				

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 ⁺			
				燃脂蛋白		能量 五穀	繽紛 果蔬
				肉 類 蛋白質	非肉類 蛋白質		
早餐 : : :							
午餐 : : :							
晚餐 : : :							
	合 計						

運動類型	運動時間

備註：

年

月

日

重啓人生第 40 天

	搭 配 產 品	早餐 / 起床後的第1餐 (有吃請打✓)	午餐 (有吃請打✓)	晚餐 (有吃請打✓)
	JUMPSTART 啓燃飲品			
餐前	FIT 勻致膠囊			
	CONTROL 星沛膠囊			
餐中	TR90® TRIMSHAKE™ 均適奶昔			
建議搭配 NU SKIN 產品:如沛/茶綠精華素/R ² :				

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 ⁺			
				燃脂蛋白		能量 五穀	繽紛 果蔬
				肉 類 蛋白質	非肉類 蛋白質		
早餐							
:							
↘							
:							
午餐							
:							
↘							
:							
晚餐							
:							
↘							
:							
	合 計						

運動類型	運動時間

備註：

年

月

日

重啓人生第 41 天

	搭 配 產 品	早餐 / 起床後的第1餐 (有吃請打✓)	午餐 (有吃請打✓)	晚餐 (有吃請打✓)
	JUMPSTART 啓燃飲品			
餐前	FIT 勻致膠囊			
	CONTROL 星沛膠囊			
餐中	TR90® TRIMSHAKE™ 均適奶昔			
建議搭配 NU SKIN 產品:如沛/茶綠精華素/R ² :				

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 ⁺			
				燃脂蛋白		能量 五穀	繽紛 果蔬
				肉 類 蛋白質	非肉類 蛋白質		
早餐							
:							
↘							
:							
午餐							
:							
↘							
:							
晚餐							
:							
↘							
:							
	合 計						

運動類型	運動時間

備註：

年 月 日

重啓人生第 42 天

	搭 配 產 品	早餐 / 起床後的第1餐 (有吃請打✓)	午餐 (有吃請打✓)	晚餐 (有吃請打✓)
	JUMPSTART 啓燃飲品			
餐前	FIT 勻致膠囊			
	CONTROL 星沛膠囊			
餐中	TR90® TRIMSHAKE™ 均適奶昔			
建議搭配 NU SKIN 產品: 如沛/茶綠精華素/R ² :				

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 ⁺			
				燃脂蛋白		能量 五穀	繽紛 果蔬
				肉 類 蛋白質	非肉類 蛋白質		
早餐							
:							
}							
:							
午餐							
:							
}							
:							
晚餐							
:							
}							
:							
合 計							

運動類型	運動時間

備註：

年 月 日

重啓人生第 43 天

	搭 配 產 品	早餐 / 起床後的第1餐 (有吃請打✓)	午餐 (有吃請打✓)	晚餐 (有吃請打✓)
	JUMPSTART 啓燃飲品			
餐前	FIT 勻致膠囊			
	CONTROL 星沛膠囊			
餐中	TR90® TRIMSHAKE™ 均適奶昔			
建議搭配 NU SKIN 產品: 如沛/茶綠精華素/R ² :				

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 ⁺			
				燃脂蛋白		能量 五穀	繽紛 果蔬
				肉 類 蛋白質	非肉類 蛋白質		
早餐							
:							
}							
:							
午餐							
:							
}							
:							
晚餐							
:							
}							
:							
合 計							

運動類型	運動時間

備註：

年 月 日

重啓人生第 44 天

	搭 配 產 品	早餐 / 起床後的第1餐 (有吃請打✓)	午餐 (有吃請打✓)	晚餐 (有吃請打✓)
	JUMPSTART 啓燃飲品			
餐前	FIT 勻致膠囊			
	CONTROL 星沛膠囊			
餐中	TR90® TRIMSHAKE™ 均適奶昔			
建議搭配 NU SKIN 產品: 如沛/茶綠精華素/R ² :				

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 ⁺			
				燃脂蛋白		能量 五穀	繽紛 果蔬
				肉 類 蛋白質	非肉類 蛋白質		
早餐							
:							
}							
:							
午餐							
:							
}							
:							
晚餐							
:							
}							
:							
合 計							

運動類型	運動時間

備註：

年 月 日

重啓人生第 45 天

	搭 配 產 品	早餐 / 起床後的第1餐 (有吃請打✓)	午餐 (有吃請打✓)	晚餐 (有吃請打✓)
	JUMPSTART 啓燃飲品			
餐前	FIT 勻致膠囊			
	CONTROL 星沛膠囊			
餐中	TR90® TRIMSHAKE™ 均適奶昔			
建議搭配 NU SKIN 產品: 如沛/茶綠精華素/R ² :				

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 ⁺			
				燃脂蛋白		能量 五穀	繽紛 果蔬
				肉 類 蛋白質	非肉類 蛋白質		
早餐							
:							
}							
:							
午餐							
:							
}							
:							
晚餐							
:							
}							
:							
合 計							

運動類型	運動時間

備註：

年

月

日

重啓人生第 46 天

	搭 配 產 品	早餐 / 起床後的第1餐 (有吃請打✓)	午餐 (有吃請打✓)	晚餐 (有吃請打✓)
	JUMPSTART 啓燃飲品			
餐前	FIT 勻致膠囊			
	CONTROL 星沛膠囊			
餐中	TR90® TRIMSHAKE™ 均適奶昔			
建議搭配 NU SKIN 產品: 如沛/茶綠精華素/R ² :				

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 ⁺			
				燃脂蛋白		能量 五穀	繽紛 果蔬
				肉 類 蛋白質	非肉類 蛋白質		
早餐							
:							
↘							
:							
午餐							
:							
↘							
:							
晚餐							
:							
↘							
:							
	合 計						

運動類型	運動時間

備註：

年

月

日

重啓人生第 47 天

	搭 配 產 品	早餐 / 起床後的第1餐 (有吃請打✓)	午餐 (有吃請打✓)	晚餐 (有吃請打✓)
	JUMPSTART 啓燃飲品			
餐前	FIT 勻致膠囊			
	CONTROL 星沛膠囊			
餐中	TR90® TRIMSHAKE™ 均適奶昔			
建議搭配 NU SKIN 產品: 如沛/茶綠精華素/R ² :				

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 ⁺			
				燃脂蛋白		能量 五穀	繽紛 果蔬
				肉 類 蛋白質	非肉類 蛋白質		
早餐							
:							
↘							
:							
午餐							
:							
↘							
:							
晚餐							
:							
↘							
:							
	合 計						

運動類型	運動時間

備註：

年 月 日

重啓人生第 48 天

	搭 配 產 品	早餐 / 起床後的第1餐 (有吃請打✓)	午餐 (有吃請打✓)	晚餐 (有吃請打✓)
	JUMPSTART 啓燃飲品			
餐前	FIT 勻致膠囊			
	CONTROL 星沛膠囊			
餐中	TR90® TRIMSHAKE™ 均適奶昔			
建議搭配 NU SKIN 產品: 如沛/茶綠精華素/R ² :				

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 ⁺			
				燃脂蛋白		能量 五穀	繽紛 果蔬
				肉 類 蛋白質	非肉類 蛋白質		
早餐							
:							
}							
:							
午餐							
:							
}							
:							
晚餐							
:							
}							
:							
合 計							

運動類型	運動時間

備註：

年 月 日

重啓人生第 49 天

	搭 配 產 品	早餐 / 起床後的第1餐 (有吃請打✓)	午餐 (有吃請打✓)	晚餐 (有吃請打✓)
	JUMPSTART 啓燃飲品			
餐前	FIT 勻致膠囊			
	CONTROL 星沛膠囊			
餐中	TR90® TRIMSHAKE™ 均適奶昔			
建議搭配 NU SKIN 產品: 如沛/茶綠精華素/R ² :				

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 ⁺			
				燃脂蛋白		能量 五穀	繽紛 果蔬
				肉 類 蛋白質	非肉類 蛋白質		
早餐							
:							
}							
:							
午餐							
:							
}							
:							
晚餐							
:							
}							
:							
合 計							

運動類型	運動時間

備註：

年 月 日

重啓人生第 50 天

	搭 配 產 品	早餐 / 起床後的第1餐 (有吃請打✓)	午餐 (有吃請打✓)	晚餐 (有吃請打✓)
	JUMPSTART 啓燃飲品			
餐前	FIT 勻致膠囊			
	CONTROL 星沛膠囊			
餐中	TR90® TRIMSHAKE™ 均適奶昔			
建議搭配 NU SKIN 產品: 如沛/茶綠精華素/R ² :				

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 ⁺			
				燃脂蛋白		能量 五穀	繽紛 果蔬
				肉 類 蛋白質	非肉類 蛋白質		
早餐							
:							
}							
:							
午餐							
:							
}							
:							
晚餐							
:							
}							
:							
合 計							

運動類型	運動時間

備註：

年 月 日

重啓人生第 51 天

	搭 配 產 品	早餐 / 起床後的第1餐 (有吃請打✓)	午餐 (有吃請打✓)	晚餐 (有吃請打✓)
	JUMPSTART 啓燃飲品			
餐前	FIT 勻致膠囊			
	CONTROL 星沛膠囊			
餐中	TR90® TRIMSHAKE™ 均適奶昔			
建議搭配 NU SKIN 產品: 如沛/茶綠精華素/R ² :				

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 ⁺			
				燃脂蛋白		能量 五穀	繽紛 果蔬
				肉 類 蛋白質	非肉類 蛋白質		
早餐							
:							
}							
:							
午餐							
:							
}							
:							
晚餐							
:							
}							
:							
合 計							

運動類型	運動時間

備註：

年 月 日

重啓人生第 52 天

	搭 配 產 品	早餐 / 起床後的第1餐 (有吃請打✓)	午餐 (有吃請打✓)	晚餐 (有吃請打✓)
	JUMPSTART 啓燃飲品			
餐前	FIT 勻致膠囊			
	CONTROL 星沛膠囊			
餐中	TR90® TRIMSHAKE™ 均適奶昔			
建議搭配 NU SKIN 產品: 如沛/茶綠精華素/R ² :				

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 ⁺			
				燃脂蛋白		能量 五穀	繽紛 果蔬
				肉 類 蛋白質	非肉類 蛋白質		
早餐							
:							
}							
:							
午餐							
:							
}							
:							
晚餐							
:							
}							
:							
合 計							

運動類型	運動時間

備註：

年 月 日

重啓人生第 53 天

	搭 配 產 品	早餐 / 起床後的第1餐 (有吃請打✓)	午餐 (有吃請打✓)	晚餐 (有吃請打✓)
	JUMPSTART 啓燃飲品			
餐前	FIT 勻致膠囊			
	CONTROL 星沛膠囊			
餐中	TR90® TRIMSHAKE™ 均適奶昔			
建議搭配 NU SKIN 產品: 如沛/茶綠精華素/R ² :				

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 ⁺			
				燃脂蛋白		能量 五穀	繽紛 果蔬
				肉 類 蛋白質	非肉類 蛋白質		
早餐							
:							
}							
:							
午餐							
:							
}							
:							
晚餐							
:							
}							
:							
合 計							

運動類型	運動時間

備註：

	搭 配 產 品	早餐 / 起床後的第1餐 (有吃請打✓)	午餐 (有吃請打✓)	晚餐 (有吃請打✓)
	JUMPSTART 啓燃飲品			
餐前	FIT 勻致膠囊			
	CONTROL 星沛膠囊			
餐中	TR90® TRIMSHAKE™ 均適奶昔			
建議搭配 NU SKIN 產品: 如沛/茶綠精華素/R ² :				

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 ⁺			
				燃脂蛋白		能量 五穀	繽紛 果蔬
				肉 類 蛋白質	非肉類 蛋白質		
早餐							
:							
}							
:							
午餐							
:							
}							
:							
晚餐							
:							
}							
:							
合 計							

運動類型	運動時間

備註：

	搭 配 產 品	早餐 / 起床後的第1餐 (有吃請打✓)	午餐 (有吃請打✓)	晚餐 (有吃請打✓)
	JUMPSTART 啓燃飲品			
餐前	FIT 勻致膠囊			
	CONTROL 星沛膠囊			
餐中	TR90® TRIMSHAKE™ 均適奶昔			
建議搭配 NU SKIN 產品: 如沛/茶綠精華素/R ² :				

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 ⁺			
				燃脂蛋白		能量 五穀	繽紛 果蔬
				肉 類 蛋白質	非肉類 蛋白質		
早餐							
:							
}							
:							
午餐							
:							
}							
:							
晚餐							
:							
}							
:							
合 計							

運動類型	運動時間

備註：

年 月 日

重啓人生第 **56** 天

	搭 配 產 品	早餐 / 起床後的第1餐 (有吃請打✓)	午餐 (有吃請打✓)	晚餐 (有吃請打✓)
	JUMPSTART 啓燃飲品			
餐前	FIT 勻致膠囊			
	CONTROL 星沛膠囊			
餐中	TR90® TRIMSHAKE™ 均適奶昔			
建議搭配 NU SKIN 產品: 如沛/茶綠精華素/R ² :				

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 ⁺			
				燃脂蛋白		能量 五穀	繽紛 果蔬
				肉 類 蛋白質	非肉類 蛋白質		
早餐							
:							
}							
:							
午餐							
:							
}							
:							
晚餐							
:							
}							
:							
合 計							

運動類型	運動時間

備註：

年 月 日

重啓人生第 **57** 天

	搭 配 產 品	早餐 / 起床後的第1餐 (有吃請打✓)	午餐 (有吃請打✓)	晚餐 (有吃請打✓)
	JUMPSTART 啓燃飲品			
餐前	FIT 勻致膠囊			
	CONTROL 星沛膠囊			
餐中	TR90® TRIMSHAKE™ 均適奶昔			
建議搭配 NU SKIN 產品: 如沛/茶綠精華素/R ² :				

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 ⁺			
				燃脂蛋白		能量 五穀	繽紛 果蔬
				肉 類 蛋白質	非肉類 蛋白質		
早餐							
:							
}							
:							
午餐							
:							
}							
:							
晚餐							
:							
}							
:							
合 計							

運動類型	運動時間

備註：

年

月

日

重啓人生第 58 天

	搭 配 產 品	早餐 / 起床後的第1餐 (有吃請打✓)	午餐 (有吃請打✓)	晚餐 (有吃請打✓)
	JUMPSTART 啓燃飲品			
餐前	FIT 勻致膠囊			
	CONTROL 星沛膠囊			
餐中	TR90® TRIMSHAKE™ 均適奶昔			
建議搭配 NU SKIN 產品: 如沛/茶綠精華素/R ² :				

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 ⁺			
				燃脂蛋白		能量 五穀	繽紛 果蔬
				肉 類 蛋白質	非肉類 蛋白質		
早餐							
:							
}							
:							
午餐							
:							
}							
:							
晚餐							
:							
}							
:							
	合 計						

運動類型	運動時間

備註：

年

月

日

重啓人生第 59 天

	搭 配 產 品	早餐 / 起床後的第1餐 (有吃請打✓)	午餐 (有吃請打✓)	晚餐 (有吃請打✓)
	JUMPSTART 啓燃飲品			
餐前	FIT 勻致膠囊			
	CONTROL 星沛膠囊			
餐中	TR90® TRIMSHAKE™ 均適奶昔			
建議搭配 NU SKIN 產品: 如沛/茶綠精華素/R ² :				

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 ⁺			
				燃脂蛋白		能量 五穀	繽紛 果蔬
				肉 類 蛋白質	非肉類 蛋白質		
早餐							
:							
}							
:							
午餐							
:							
}							
:							
晚餐							
:							
}							
:							
	合 計						

運動類型	運動時間

備註：

年 月 日

重啓人生第 60 天

	搭 配 產 品	早餐 / 起床後的第1餐 (有吃請打✓)	午餐 (有吃請打✓)	晚餐 (有吃請打✓)
	JUMPSTART 啓燃飲品			
餐前	FIT 勻致膠囊			
	CONTROL 星沛膠囊			
餐中	TR90® TRIMSHAKE™ 均適奶昔			
建議搭配 NU SKIN 產品: 如沛/茶綠精華素/R ² :				

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 ⁺			
				燃脂蛋白		能量 五穀	繽紛 果蔬
				肉 類 蛋白質	非肉類 蛋白質		
早餐							
:							
}							
:							
午餐							
:							
}							
:							
晚餐							
:							
}							
:							
合 計							

運動類型	運動時間

備註：

年 月 日

重啓人生第 61 天

	搭 配 產 品	早餐 / 起床後的第1餐 (有吃請打✓)	午餐 (有吃請打✓)	晚餐 (有吃請打✓)
	JUMPSTART 啓燃飲品			
餐前	FIT 勻致膠囊			
	CONTROL 星沛膠囊			
餐中	TR90® TRIMSHAKE™ 均適奶昔			
建議搭配 NU SKIN 產品: 如沛/茶綠精華素/R ² :				

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 ⁺			
				燃脂蛋白		能量 五穀	繽紛 果蔬
				肉 類 蛋白質	非肉類 蛋白質		
早餐							
:							
}							
:							
午餐							
:							
}							
:							
晚餐							
:							
}							
:							
合 計							

運動類型	運動時間

備註：

	搭 配 產 品	早餐 / 起床後的第1餐 (有吃請打✓)	午餐 (有吃請打✓)	晚餐 (有吃請打✓)
	JUMPSTART 啓燃飲品			
餐前	FIT 勻致膠囊			
	CONTROL 星沛膠囊			
餐中	TR90® TRIMSHAKE™ 均適奶昔			
建議搭配 NU SKIN 產品: 如沛/茶綠精華素/R ² :				

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 ⁺			
				燃脂蛋白		能量 五穀	繽紛 果蔬
				肉 類 蛋白質	非肉類 蛋白質		
早餐							
:							
}							
:							
午餐							
:							
}							
:							
晚餐							
:							
}							
:							
合 計							

運動類型	運動時間

備註：

	搭 配 產 品	早餐 / 起床後的第1餐 (有吃請打✓)	午餐 (有吃請打✓)	晚餐 (有吃請打✓)
	JUMPSTART 啓燃飲品			
餐前	FIT 勻致膠囊			
	CONTROL 星沛膠囊			
餐中	TR90® TRIMSHAKE™ 均適奶昔			
建議搭配 NU SKIN 產品: 如沛/茶綠精華素/R ² :				

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 ⁺			
				燃脂蛋白		能量 五穀	繽紛 果蔬
				肉 類 蛋白質	非肉類 蛋白質		
早餐							
:							
}							
:							
午餐							
:							
}							
:							
晚餐							
:							
}							
:							
合 計							

運動類型	運動時間

備註：

年 月 日

重啓人生第 64 天

	搭 配 產 品	早餐 / 起床後的第1餐 (有吃請打✓)	午餐 (有吃請打✓)	晚餐 (有吃請打✓)
	JUMPSTART 啓燃飲品			
餐前	FIT 勻致膠囊			
	CONTROL 星沛膠囊			
餐中	TR90® TRIMSHAKE™ 均適奶昔			
建議搭配 NU SKIN 產品: 如沛/茶綠精華素/R ² :				

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 ⁺			
				燃脂蛋白		能量 五穀	繽紛 果蔬
				肉 類 蛋白質	非肉類 蛋白質		
早餐							
:							
}							
:							
午餐							
:							
}							
:							
晚餐							
:							
}							
:							
合 計							

運動類型	運動時間

備註：

年 月 日

重啓人生第 65 天

	搭 配 產 品	早餐 / 起床後的第1餐 (有吃請打✓)	午餐 (有吃請打✓)	晚餐 (有吃請打✓)
	JUMPSTART 啓燃飲品			
餐前	FIT 勻致膠囊			
	CONTROL 星沛膠囊			
餐中	TR90® TRIMSHAKE™ 均適奶昔			
建議搭配 NU SKIN 產品: 如沛/茶綠精華素/R ² :				

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 ⁺			
				燃脂蛋白		能量 五穀	繽紛 果蔬
				肉 類 蛋白質	非肉類 蛋白質		
早餐							
:							
}							
:							
午餐							
:							
}							
:							
晚餐							
:							
}							
:							
合 計							

運動類型	運動時間

備註：

	搭 配 產 品	早餐 / 起床後的第1餐 (有吃請打✓)	午餐 (有吃請打✓)	晚餐 (有吃請打✓)
	JUMPSTART 啓燃飲品			
餐前	FIT 勻致膠囊			
	CONTROL 星沛膠囊			
餐中	TR90® TRIMSHAKE™ 均適奶昔			
建議搭配 NU SKIN 產品: 如沛/茶綠精華素/R ² :				

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 ⁺			
				燃脂蛋白		能量 五穀	繽紛 果蔬
				肉 類 蛋白質	非肉類 蛋白質		
早餐							
:							
}							
:							
午餐							
:							
}							
:							
晚餐							
:							
}							
:							
合 計							

運動類型	運動時間

備註：

	搭 配 產 品	早餐 / 起床後的第1餐 (有吃請打✓)	午餐 (有吃請打✓)	晚餐 (有吃請打✓)
	JUMPSTART 啓燃飲品			
餐前	FIT 勻致膠囊			
	CONTROL 星沛膠囊			
餐中	TR90® TRIMSHAKE™ 均適奶昔			
建議搭配 NU SKIN 產品: 如沛/茶綠精華素/R ² :				

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 ⁺			
				燃脂蛋白		能量 五穀	繽紛 果蔬
				肉 類 蛋白質	非肉類 蛋白質		
早餐							
:							
}							
:							
午餐							
:							
}							
:							
晚餐							
:							
}							
:							
合 計							

運動類型	運動時間

備註：

年

月

日

重啓人生第 68 天

	搭 配 產 品	早餐 / 起床後的第1餐 (有吃請打✓)	午餐 (有吃請打✓)	晚餐 (有吃請打✓)
	JUMPSTART 啓燃飲品			
餐前	FIT 勻致膠囊			
	CONTROL 星沛膠囊			
餐中	TR90® TRIMSHAKE™ 均適奶昔			
建議搭配 NU SKIN 產品:如沛/茶綠精華素/R ² :				

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 ⁺			
				燃脂蛋白		能量 五穀	繽紛 果蔬
				肉 類 蛋白質	非肉類 蛋白質		
早餐 : : :							
午餐 : : :							
晚餐 : : :							
	合 計						

運動類型	運動時間

備註：

年

月

日

重啓人生第 69 天

	搭 配 產 品	早餐 / 起床後的第1餐 (有吃請打✓)	午餐 (有吃請打✓)	晚餐 (有吃請打✓)
	JUMPSTART 啓燃飲品			
餐前	FIT 勻致膠囊			
	CONTROL 星沛膠囊			
餐中	TR90® TRIMSHAKE™ 均適奶昔			
建議搭配 NU SKIN 產品:如沛/茶綠精華素/R ² :				

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 ⁺			
				燃脂蛋白		能量 五穀	繽紛 果蔬
				肉 類 蛋白質	非肉類 蛋白質		
早餐 : : :							
午餐 : : :							
晚餐 : : :							
	合 計						

運動類型	運動時間

備註：

年 月 日

重啓人生第 70 天

	搭 配 產 品	早餐 / 起床後的第1餐 (有吃請打✓)	午餐 (有吃請打✓)	晚餐 (有吃請打✓)
	JUMPSTART 啓燃飲品			
餐前	FIT 勻致膠囊			
	CONTROL 星沛膠囊			
餐中	TR90® TRIMSHAKE™ 均適奶昔			
建議搭配 NU SKIN 產品: 如沛/茶綠精華素/R ² :				

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 ⁺			
				燃脂蛋白		能量 五穀	繽紛 果蔬
				肉 類 蛋白質	非肉類 蛋白質		
早餐							
:							
}							
:							
午餐							
:							
}							
:							
晚餐							
:							
}							
:							
合 計							

運動類型	運動時間

備註：

年 月 日

重啓人生第 71 天

	搭 配 產 品	早餐 / 起床後的第1餐 (有吃請打✓)	午餐 (有吃請打✓)	晚餐 (有吃請打✓)
	JUMPSTART 啓燃飲品			
餐前	FIT 勻致膠囊			
	CONTROL 星沛膠囊			
餐中	TR90® TRIMSHAKE™ 均適奶昔			
建議搭配 NU SKIN 產品: 如沛/茶綠精華素/R ² :				

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 ⁺			
				燃脂蛋白		能量 五穀	繽紛 果蔬
				肉 類 蛋白質	非肉類 蛋白質		
早餐							
:							
}							
:							
午餐							
:							
}							
:							
晚餐							
:							
}							
:							
合 計							

運動類型	運動時間

備註：

年 月 日

重啓人生第 72 天

	搭 配 產 品	早餐 / 起床後的第1餐 (有吃請打✓)	午餐 (有吃請打✓)	晚餐 (有吃請打✓)
	JUMPSTART 啓燃飲品			
餐前	FIT 勻致膠囊			
	CONTROL 星沛膠囊			
餐中	TR90® TRIMSHAKE™ 均適奶昔			
建議搭配 NU SKIN 產品: 如沛/茶綠精華素/R ² :				

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 ⁺			
				燃脂蛋白		能量 五穀	繽紛 果蔬
				肉 類 蛋白質	非肉類 蛋白質		
早餐 : : :							
午餐 : : :							
晚餐 : : :							
	合 計						

運動類型	運動時間

備註：

年 月 日

重啓人生第 73 天

	搭 配 產 品	早餐 / 起床後的第1餐 (有吃請打✓)	午餐 (有吃請打✓)	晚餐 (有吃請打✓)
	JUMPSTART 啓燃飲品			
餐前	FIT 勻致膠囊			
	CONTROL 星沛膠囊			
餐中	TR90® TRIMSHAKE™ 均適奶昔			
建議搭配 NU SKIN 產品: 如沛/茶綠精華素/R ² :				

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 ⁺			
				燃脂蛋白		能量 五穀	繽紛 果蔬
				肉 類 蛋白質	非肉類 蛋白質		
早餐 : : :							
午餐 : : :							
晚餐 : : :							
	合 計						

運動類型	運動時間

備註：

年 月 日

重啓人生第 **74** 天

	搭 配 產 品	早餐 / 起床後的第1餐 (有吃請打✓)	午餐 (有吃請打✓)	晚餐 (有吃請打✓)
	JUMPSTART 啓燃飲品			
餐前	FIT 勻致膠囊			
	CONTROL 星沛膠囊			
餐中	TR90® TRIMSHAKE™ 均適奶昔			
建議搭配 NU SKIN 產品: 如沛/茶綠精華素/R ² :				

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 ⁺			
				燃脂蛋白		能量 五穀	繽紛 果蔬
				肉 類 蛋白質	非肉類 蛋白質		
早餐							
:							
}							
:							
午餐							
:							
}							
:							
晚餐							
:							
}							
:							
合 計							

運動類型	運動時間

備註：

年 月 日

重啓人生第 **75** 天

	搭 配 產 品	早餐 / 起床後的第1餐 (有吃請打✓)	午餐 (有吃請打✓)	晚餐 (有吃請打✓)
	JUMPSTART 啓燃飲品			
餐前	FIT 勻致膠囊			
	CONTROL 星沛膠囊			
餐中	TR90® TRIMSHAKE™ 均適奶昔			
建議搭配 NU SKIN 產品: 如沛/茶綠精華素/R ² :				

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 ⁺			
				燃脂蛋白		能量 五穀	繽紛 果蔬
				肉 類 蛋白質	非肉類 蛋白質		
早餐							
:							
}							
:							
午餐							
:							
}							
:							
晚餐							
:							
}							
:							
合 計							

運動類型	運動時間

備註：

年 月 日

重啓人生第 **76** 天

	搭 配 產 品	早餐 / 起床後的第1餐 (有吃請打✓)	午餐 (有吃請打✓)	晚餐 (有吃請打✓)
	JUMPSTART 啓燃飲品			
餐前	FIT 勻致膠囊			
	CONTROL 星沛膠囊			
餐中	TR90® TRIMSHAKE™ 均適奶昔			
建議搭配 NU SKIN 產品: 如沛/茶綠精華素/R ² :				

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 ⁺			
				燃脂蛋白		能量 五穀	繽紛 果蔬
				肉 類 蛋白質	非肉類 蛋白質		
早餐							
:							
}							
:							
午餐							
:							
}							
:							
晚餐							
:							
}							
:							
合 計							

運動類型	運動時間

備註：

年 月 日

重啓人生第 **77** 天

	搭 配 產 品	早餐 / 起床後的第1餐 (有吃請打✓)	午餐 (有吃請打✓)	晚餐 (有吃請打✓)
	JUMPSTART 啓燃飲品			
餐前	FIT 勻致膠囊			
	CONTROL 星沛膠囊			
餐中	TR90® TRIMSHAKE™ 均適奶昔			
建議搭配 NU SKIN 產品: 如沛/茶綠精華素/R ² :				

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 ⁺			
				燃脂蛋白		能量 五穀	繽紛 果蔬
				肉 類 蛋白質	非肉類 蛋白質		
早餐							
:							
}							
:							
午餐							
:							
}							
:							
晚餐							
:							
}							
:							
合 計							

運動類型	運動時間

備註：

年 月 日

重啓人生第 78 天

	搭 配 產 品	早餐 / 起床後的第1餐 (有吃請打✓)	午餐 (有吃請打✓)	晚餐 (有吃請打✓)
	JUMPSTART 啓燃飲品			
餐前	FIT 勻致膠囊			
	CONTROL 星沛膠囊			
餐中	TR90® TRIMSHAKE™ 均適奶昔			
建議搭配 NU SKIN 產品: 如沛/茶綠精華素/R ² :				

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 ⁺			
				燃脂蛋白		能量 五穀	繽紛 果蔬
				肉 類 蛋白質	非肉類 蛋白質		
早餐							
:							
}							
:							
午餐							
:							
}							
:							
晚餐							
:							
}							
:							
合 計							

運動類型	運動時間

備註：

年 月 日

重啓人生第 79 天

	搭 配 產 品	早餐 / 起床後的第1餐 (有吃請打✓)	午餐 (有吃請打✓)	晚餐 (有吃請打✓)
	JUMPSTART 啓燃飲品			
餐前	FIT 勻致膠囊			
	CONTROL 星沛膠囊			
餐中	TR90® TRIMSHAKE™ 均適奶昔			
建議搭配 NU SKIN 產品: 如沛/茶綠精華素/R ² :				

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 ⁺			
				燃脂蛋白		能量 五穀	繽紛 果蔬
				肉 類 蛋白質	非肉類 蛋白質		
早餐							
:							
}							
:							
午餐							
:							
}							
:							
晚餐							
:							
}							
:							
合 計							

運動類型	運動時間

備註：

年 月 日

重啓人生第 80 天

	搭 配 產 品	早餐 / 起床後的第1餐 (有吃請打✓)	午餐 (有吃請打✓)	晚餐 (有吃請打✓)
	JUMPSTART 啓燃飲品			
餐前	FIT 勻致膠囊			
	CONTROL 星沛膠囊			
餐中	TR90® TRIMSHAKE™ 均適奶昔			
建議搭配 NU SKIN 產品: 如沛/茶綠精華素/R ² :				

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 ⁺			
				燃脂蛋白		能量 五穀	繽紛 果蔬
				肉 類 蛋白質	非肉類 蛋白質		
早餐							
:							
}							
:							
午餐							
:							
}							
:							
晚餐							
:							
}							
:							
合 計							

運動類型	運動時間

備註：

年 月 日

重啓人生第 81 天

	搭 配 產 品	早餐 / 起床後的第1餐 (有吃請打✓)	午餐 (有吃請打✓)	晚餐 (有吃請打✓)
	JUMPSTART 啓燃飲品			
餐前	FIT 勻致膠囊			
	CONTROL 星沛膠囊			
餐中	TR90® TRIMSHAKE™ 均適奶昔			
建議搭配 NU SKIN 產品: 如沛/茶綠精華素/R ² :				

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 ⁺			
				燃脂蛋白		能量 五穀	繽紛 果蔬
				肉 類 蛋白質	非肉類 蛋白質		
早餐							
:							
}							
:							
午餐							
:							
}							
:							
晚餐							
:							
}							
:							
合 計							

運動類型	運動時間

備註：

年 月 日

重啓人生第 82 天

	搭 配 產 品	早餐 / 起床後的第1餐 (有吃請打✓)	午餐 (有吃請打✓)	晚餐 (有吃請打✓)
	JUMPSTART 啓燃飲品			
餐前	FIT 勻致膠囊			
	CONTROL 星沛膠囊			
餐中	TR90® TRIMSHAKE™ 均適奶昔			
建議搭配 NU SKIN 產品: 如沛/茶綠精華素/R ² :				

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 ⁺			
				燃脂蛋白		能量 五穀	繽紛 果蔬
				肉 類 蛋白質	非肉類 蛋白質		
早餐							
:							
}							
:							
午餐							
:							
}							
:							
晚餐							
:							
}							
:							
合 計							

運動類型	運動時間

備註：

年 月 日

重啓人生第 83 天

	搭 配 產 品	早餐 / 起床後的第1餐 (有吃請打✓)	午餐 (有吃請打✓)	晚餐 (有吃請打✓)
	JUMPSTART 啓燃飲品			
餐前	FIT 勻致膠囊			
	CONTROL 星沛膠囊			
餐中	TR90® TRIMSHAKE™ 均適奶昔			
建議搭配 NU SKIN 產品: 如沛/茶綠精華素/R ² :				

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 ⁺			
				燃脂蛋白		能量 五穀	繽紛 果蔬
				肉 類 蛋白質	非肉類 蛋白質		
早餐							
:							
}							
:							
午餐							
:							
}							
:							
晚餐							
:							
}							
:							
合 計							

運動類型	運動時間

備註：

年

月

日

重啓人生第 84 天

	搭 配 產 品	早餐 / 起床後的第1餐 (有吃請打✓)	午餐 (有吃請打✓)	晚餐 (有吃請打✓)
	JUMPSTART 啓燃飲品			
餐前	FIT 勻致膠囊			
	CONTROL 星沛膠囊			
餐中	TR90® TRIMSHAKE™ 均適奶昔			
建議搭配 NU SKIN 產品:如沛/茶綠精華素/R ² :				

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 ⁺			
				燃脂蛋白		能量 五穀	繽紛 果蔬
				肉 類 蛋白質	非肉類 蛋白質		
早餐							
:							
↘							
:							
午餐							
:							
↘							
:							
晚餐							
:							
↘							
:							
	合 計						

運動類型	運動時間

備註：

年

月

日

重啓人生第 85 天

	搭 配 產 品	早餐 / 起床後的第1餐 (有吃請打✓)	午餐 (有吃請打✓)	晚餐 (有吃請打✓)
	JUMPSTART 啓燃飲品			
餐前	FIT 勻致膠囊			
	CONTROL 星沛膠囊			
餐中	TR90® TRIMSHAKE™ 均適奶昔			
建議搭配 NU SKIN 產品:如沛/茶綠精華素/R ² :				

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 ⁺			
				燃脂蛋白		能量 五穀	繽紛 果蔬
				肉 類 蛋白質	非肉類 蛋白質		
早餐							
:							
↘							
:							
午餐							
:							
↘							
:							
晚餐							
:							
↘							
:							
	合 計						

運動類型	運動時間

備註：

年 月 日

重啓人生第 86 天

	搭 配 產 品	早餐 / 起床後的第1餐 (有吃請打✓)	午餐 (有吃請打✓)	晚餐 (有吃請打✓)
	JUMPSTART 啓燃飲品			
餐前	FIT 勻致膠囊			
	CONTROL 星沛膠囊			
餐中	TR90® TRIMSHAKE™ 均適奶昔			
建議搭配 NU SKIN 產品: 如沛/茶綠精華素/R ² :				

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 ⁺			
				燃脂蛋白		能量 五穀	繽紛 果蔬
				肉 類 蛋白質	非肉類 蛋白質		
早餐							
:							
}							
:							
午餐							
:							
}							
:							
晚餐							
:							
}							
:							
	合 計						

運動類型	運動時間

備註：

年 月 日

重啓人生第 87 天

	搭 配 產 品	早餐 / 起床後的第1餐 (有吃請打✓)	午餐 (有吃請打✓)	晚餐 (有吃請打✓)
	JUMPSTART 啓燃飲品			
餐前	FIT 勻致膠囊			
	CONTROL 星沛膠囊			
餐中	TR90® TRIMSHAKE™ 均適奶昔			
建議搭配 NU SKIN 產品: 如沛/茶綠精華素/R ² :				

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 ⁺			
				燃脂蛋白		能量 五穀	繽紛 果蔬
				肉 類 蛋白質	非肉類 蛋白質		
早餐							
:							
}							
:							
午餐							
:							
}							
:							
晚餐							
:							
}							
:							
	合 計						

運動類型	運動時間

備註：

	搭 配 產 品	早餐 / 起床後的第1餐 (有吃請打✓)	午餐 (有吃請打✓)	晚餐 (有吃請打✓)
	JUMPSTART 啓燃飲品			
餐前	FIT 勻致膠囊			
	CONTROL 星沛膠囊			
餐中	TR90® TRIMSHAKE™ 均適奶昔			
建議搭配 NU SKIN 產品: 如沛/茶綠精華素/R ² :				

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 ⁺			
				燃脂蛋白		能量 五穀	繽紛 果蔬
				肉 類 蛋白質	非肉類 蛋白質		
早餐 : : :							
午餐 : : :							
晚餐 : : :							
	合 計						

運動類型	運動時間

備註：

	搭 配 產 品	早餐 / 起床後的第1餐 (有吃請打✓)	午餐 (有吃請打✓)	晚餐 (有吃請打✓)
	JUMPSTART 啓燃飲品			
餐前	FIT 勻致膠囊			
	CONTROL 星沛膠囊			
餐中	TR90® TRIMSHAKE™ 均適奶昔			
建議搭配 NU SKIN 產品: 如沛/茶綠精華素/R ² :				

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 ⁺			
				燃脂蛋白		能量 五穀	繽紛 果蔬
				肉 類 蛋白質	非肉類 蛋白質		
早餐 : : :							
午餐 : : :							
晚餐 : : :							
	合 計						

運動類型	運動時間

備註：

年 月 日

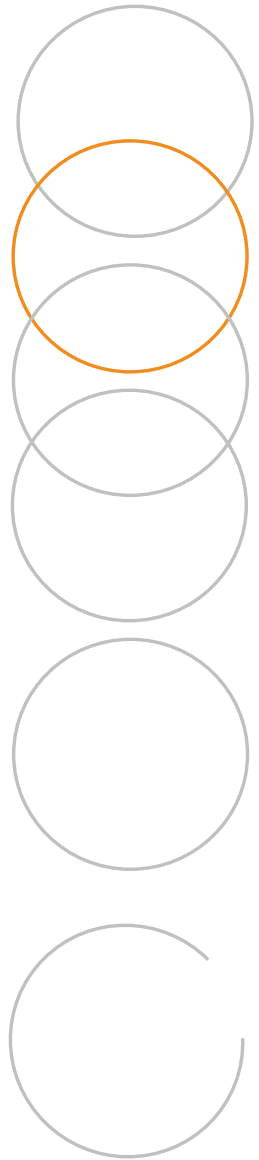
重啓人生第 90 天

	搭配產品	早餐 / 起床後的第1餐 (有吃請打✓)	午餐 (有吃請打✓)	晚餐 (有吃請打✓)
	JUMPSTART 啓燃飲品			
餐前	FIT 勻致膠囊			
	CONTROL 星沛膠囊			
餐中	TR90® TRIMSHAKE™ 均適奶昔			
建議搭配 NU SKIN 產品:如沛/茶綠精華素/R ² :				

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 ⁺			
				燃脂蛋白		能量 五穀	纖維 果蔬
				肉類 蛋白質	非肉類 蛋白質		
早餐 : }							
午餐 : }							
晚餐 : }							
	合 計						

運動類型	運動時間

備註：



NUSKIN®
THE DIFFERENCE. DEMONSTRATED.™

2013 • 02 版