ageLOC® TR90® SYSTEM

90-DAY WEIGHT MANAGEMENT AND BODY SHAPING PROGRAM
90天健康曲线计划

3

FOOD DIARY
饮食记录本

DAY 61 - DAY 90
第61天至第90天

PERSONAL PARTICULARS
个人资料

Name 姓名 _____

Height 身高 _____

Age 年龄 _____

Gender 性别 _____

Date of Birth 出身日期 _____

Address 地址 _____

_____

Contact Number 联络号码 _____

Email 电邮 _____

TRACK YOUR TRANSFORMATION
记录您的转变

		Nine weeks later 九周后	Ten weeks later 十周后	Eleven weeks later 十一周后	Twelve weeks later 十二周后
Date 日期					
Weight (kg) 体重(公斤)					
BMI* 身体质量指数*					
Skin Carotenoid Score 皮肤胡萝卜素指数					
Skeletal Muscle 骨骼肌	%				
	kg				
Body Fat 体脂肪	%				
	kg				
Visceral Fat 内脏脂肪					
Basal Metabolic Rate, BMR (kcal/day) 基础代谢率(千卡/天)					
Upper Arm (cm) 上臂围(公分)					
Waist (cm) 腰围(公分)					
Abdomen (cm) 腹围(公分)					
Hip (cm) 臀围(公分)					
Thigh (cm) 大腿围(公分)					
Calf (cm) 小腿围(公分)					

$$\text{*BMI 身体质量指数} = \frac{\text{Weight 体重 (kg)}}{[\text{Height 身高 (m)}]^2}$$

ageLOC® TR90® SYSTEM 系统

90-DAY WEIGHT MANAGEMENT AND BODY SHAPING PROGRAM
90天健康曲线计划

ageLOC® TR90® System is a breakthrough 90-day weight management and body shaping program based on highly innovative gene expression science that unifies your mind and body— for a leaner, younger looking you.

ageLOC® TR90® 系统是一个突破性的90天健康曲线计划，它是根据创新基因表达的科学结合您的身心灵- 以达到更纤瘦和更年轻的自己。

ageLOC® TR90® System will help you to stay motivated as you work towards your goal via:

ageLOC® TR90® 系统可通过以下方位，让您更积极地迈向您的目标：

On top of that, ageLOC® TR90® System is designed to target three important contributors to healthy weight management:

除此之外，ageLOC® TR90® 系统是为直击健康体重管理的三大因素而设：

Healthy Metabolism
健康的新陈代谢

Lean Muscle
瘦肌肉

Appetite Control
控制食欲

Both the ageLOC® TR90® System and eating plan are designed to work synergistically to:

ageLOC® TR90® 系统和饮食计划是为以下协同作用而设：

- Balance your mind and body 身心灵平衡
- Support healthy metabolism 维持健康的新陈代谢
- Maintain a youthful, toned body shape 保持年轻，健美的体态
- Support healthy glycemic response 维持健康的血糖水平
- Promote satiety and manage food cravings 提供饱足感以及控制食欲

Let's transform your life in 90 days now!

现在就以90天来改变您的人生！

ageLOC® TR90® SYSTEM 系统

ageLOC® TR90® JUMPSTART 启燃

ageLOC® TR90® JumpStart is the perfect push to get you primed and ready for success by resetting your body's balance and targeting all three important areas for weight management: metabolism, lean muscle and appetite control.

You can see the beginning of a leaner you in just 15 days and experience all the motivation that comes along with it.

ageLOC® TR90® 启燃是一个能让您蓄势待发，做好准备以迈向瘦身成功道路的产品。通过重设您身体的平衡和直击3大体重管理的领域：新陈代谢，瘦肌肉和控制食欲。

您可以在前15天内目睹更纤瘦的自己，使您变得更有推动力。

ageLOC® TR90® COMPLEX 纤体素

ageLOC® TR90® Complex is a great way to get your healthy metabolism back on track, while also making sure to maintain that incredibly important lean muscle.

ageLOC® TR90®纤体素能让您的新陈代谢回归正状，同时也可以帮助维持瘦肌肉的组织。

ageLOC® TR90® CONTROL 纤控素

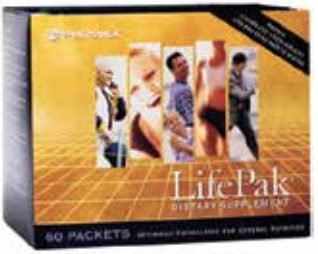
ageLOC® TR90® Control is formulated to help control your appetite, reduce food cravings and support a positive mood and mindset for enhanced willpower—making it much easier to stay on the path to success.

ageLOC® TR90®纤控素的配方有助于控制您的食欲，降低对食物的渴望，以及改善您的情绪和思维,以提升您的意志力-让您更容易地迈向成功瘦身的道路。

ageLOC® TR90® TRIMSHAKE® 纤沛营养奶昔

ageLOC® TR90® TrimShake® is a great tasting source of the high-quality protein that your muscles need. It also helps to reduce your food cravings while helping you feel fuller longer by producing a feeling of satiety.

ageLOC® TR90® 纤沛营养奶昔不但美味可口，也包含了肌肉所需的优质蛋白质。它有助于降低对食物的渴望，同时也可以让您更有饱足感。



LIFEPAK® 如沛补充营养素

It provides essential nutrients during weight management program and enhances the efficacy of weight management program. Besides, it also can help to off-set oxidative stress.

在体重管理期间，它有助于提供主要的营养成份，以及促瘦身效果。除此之外，它也可抵消氧化应激的现象。

ageLOC® TR90® SYSTEM REGIMEN
ageLOC® TR90® 系统服用法

FROM DAY 1 – 15 从第1天至第15天

ageLOC® TR90® SYSTEM 系统	MORNING 早上	AFTERNOON 下午	EVENING 傍晚
ageLOC® TR90® JUMPSTART 启燃	1 packet (mixed in water or healthy beverage) 一 包 (以清水或健康饮料来冲泡)		
ageLOC® TR90® COMPLEX 纤体素	2 capsules 两颗胶囊		2 capsules 两颗胶囊
ageLOC® TR90® CONTROL 纤控素	2 capsules 两颗胶囊		2 capsules 两颗胶囊
LIFEPAK® 如沛补充营养素	1 packet 一 包		1 packet 一 包
ageLOC® TR90®* TRIMSHAKE® 纤沛营养奶昔	1 packet 一 包		

FROM DAY 16 – 90 从第16天至第90天

ageLOC® TR90® SYSTEM 系统	MORNING 早上	AFTERNOON 下午	EVENING 傍晚
ageLOC® TR90® COMPLEX 纤体素	2 capsules 两颗胶囊		2 capsules 两颗胶囊
ageLOC® TR90® CONTROL 纤控素	2 capsules 两颗胶囊		2 capsules 两颗胶囊
LIFEPAK® 如沛补充营养素	1 packet 一 包		1 packet 一 包
ageLOC® TR90®* TRIMSHAKE® 纤沛营养奶昔	1 packet 一 包		

*Each packet of ageLOC® TR90® TrimShake® is equal to 1 serving of protein from non-meat source and 1 serving of carbohydrate. ageLOC® TR90® TrimShake® is a meal replacement. For best result, replace your heaviest meal of the day with ageLOC® TR90® TrimShake®.
Mix one packet of ageLOC® TR90® TrimShake® with eight (8) ounces of cold water.

每包 ageLOC® TR90® 纤沛营养奶昔相等于1 份的非肉类蛋白质和1份的碳水化合物。
ageLOC® TR90 纤沛营养奶昔是代餐。您可使用它来替代您最大的一餐。
将1包ageLOC® TR90® 纤沛营养奶昔，以8 安士的冷水来冲泡。

ageLOC® TR90® EATING PLAN 饮食计划
FOOD FUNCTIONS 食物功能

BURNING FOOD 燃烧性质的食物:
(Protein from meat sources and non-meat sources 肉类蛋白质与非肉类蛋白质)

Food that supports metabolically active lean tissue, healthy metabolism and maximizes metabolic burning rate.
这食物有助于支撑活跃代谢的瘠瘦组织，以及促进代谢燃烧率。

STORING FOOD 储存性质的食物:
(Carbohydrate 碳水化合物)

Food that tend to be carbohydrate-rich food. It can help to support healthy blood sugar levels and provide energy. Excessive intake of storing food will be stored as fat.
它趋向丰富的碳水化合物种类的食物。碳水化合物有助于维持健康的血糖水平和提供能量。过量摄取储存性质的食物会导致脂肪的囤积。

PROTECTING FOOD 保护性质的食物:
(Fruits & Vegetables 水果与蔬菜)

Protecting food can help to enhance our body antioxidant defense system and they consist of fruits and vegetables. In fact, human body relies on a network of antioxidant defense mechanisms to combat free radical attacks to safeguard our health. Thus, we are encouraged to eat as many servings of fruits and vegetables as we desired on daily basis.
保护性质的食物有助于提升我们身体的抗氧化功能,它们包括水果与蔬菜。其实人体非常依赖抗氧化防卸功能网络来抵抗自由基的侵袭以维持健康。因此我们每天都可以摄取多量的水果与蔬菜。

ageLOC® TR90® EATING PLAN 饮食计划
DAILY FOOD SERVINGS 每日饮食份量摄取

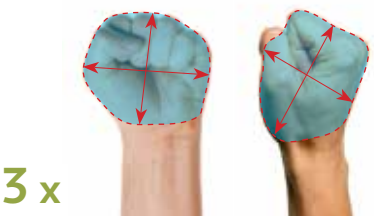
FOOD FUNCTIONS 食物功能	FOOD CATEGORIES 食物种类	BREAKFAST (SERVING) 早餐(份量)	LUNCH (SERVING) 午餐(份量)	DINNER (SERVING) 晚餐(份量)	TOTAL SERVINGS 总份量
Burning food 燃烧性质的食物	Protein from meat sources 肉类蛋白质	1	1	1	3
	Protein from non–meat sources 非肉类蛋白质	1	1	1	3
Storing food 储存性质的食物	Carbohydrates 碳水化合物	1	1	1	3
Protecting food 保护性质的食物	Fruits and Vegetables 水果与蔬菜	1	1	1	3

NOTE:

*Each packet of ageLOC® TR90® TRIMSHAKE® is equal to 1 serving of protein from non-meat source and 1 serving of carbohydrate.

每包 ageLOC® TR90® 纤沛营养奶昔相等于1 份的非肉类蛋白质和1份的碳水化合物。

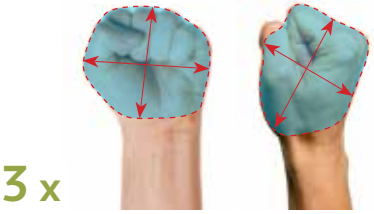
ageLOC® TR90® EATING PLAN 饮食计划
DAILY PORTION GUIDE 每日饮食份量指南



Protein from Meat Sources
肉类蛋白质

Size and thickness of fist.
拳头的尺寸和厚度。

E.g.: Chicken breast, fish fillet, steamed fish, etc.
例如：鸡胸肉，鱼片，蒸鱼等。



Protein from Non-Meat Sources
非肉类蛋白质

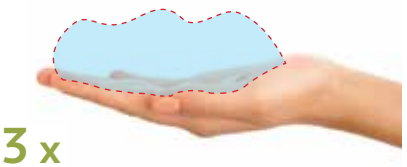
Size and thickness of fist.
拳头的尺寸和厚度。

E.g.: Soy milk, boiled eggs, unsweetened Greek yogurt, legumes, etc.
例如：豆奶，水煮蛋，无糖希腊酸奶等。

Carbohydrates
碳水化合物

Amount that can fit into cupped hand.
此份量是以手环状的份量来衡量。

E.g.: Quinoa, brown rice, oatmeal, etc.
例如：藜麦，糙米，燕麦等。



Fruits & Vegetables
水果与蔬菜

Amount that can be held by open palm.
此份量是以手掌般的大小来衡量 。

E.g.: Green leafy vegetables, asparagus, radishes, carrots, brocolli, cabbage, apples, oranges, grapes, etc.
例如：绿叶蔬菜，芦笋，萝卜，西兰菜，包菜，苹果，橙，葡萄等。

FOOD FUNCTIONS 食物功能	FOOD CATEGORIES 食物种类	SERVINGS PER DAY 每日份量	EXAMPLES 例子
Burning food 燃烧性质的食物	Protein from meat sources 肉类蛋白质	3	Steamed lean chicken meat (without skin), tuna, sardine, salmon, mackerel, etc. 蒸煮的鸡肉（去皮）、金枪鱼、沙丁鱼、鲑鱼、鲭鱼等。
	Protein from non-meat sources 非肉类蛋白质	3	Black-eyed pea, red kidney bean, black bean, edamame, chick pea, lentils, green pea, soy milk (unsweetened), low fat milk, bean curd, bean curd skin, tempeh, low-fat cheddar cheese, greek yogurt (unsweetened), egg, etc. 黑眼豆，红芸豆，黑豆，毛豆，鹰嘴豆，小扁豆，青豌豆，豆奶（无糖），低脂牛奶，豆腐，豆腐皮，天贝，低脂切达奶酪，希腊酸奶（无糖），蛋等。
Storing food 储存性质的食物	Carbohydrates 碳水化合物	3	Whole grain bread, brown rice, steamed/baked sweet potatoes, steamed/baked potatoes, oats, multigrain crackers, cereal, rolled oats, wholemeal pasta, multigrain bread, barley, buckwheat, etc. 全麦面包、糙米、蒸/烘番薯、蒸/烘马铃薯、燕麦、杂谷饼干、谷类、燕麦片、全麦意大利面、杂谷面包、薏米、荞麦等。
Protecting food 保护性质的食物	Vegetables 蔬菜	3	Carrots, cabbage, cauliflower, collard greens, cucumber, green beans, ladies finger, celery, beet root, tomatoes, bitter gourd, parsley, etc. 萝卜、包菜、花椰菜、青瓜、青豆、羊角豆、芹菜、苜蓿、甜菜根、番茄、苦瓜、欧芹等。
	Fruits 水果		Papaya, guava, kiwi, orange, water melon, honey dew, green apple, red apple, strawberries, blueberries, grapes, etc. 木瓜、番石榴、奇异果、橙、西瓜、哈密瓜、青苹果、红苹果、草莓、蓝莓、葡萄等。

DAY 1 第一天

TRACK YOUR PROGRESS 记录您的进度

DATE 日期: Jan. 5, 2013

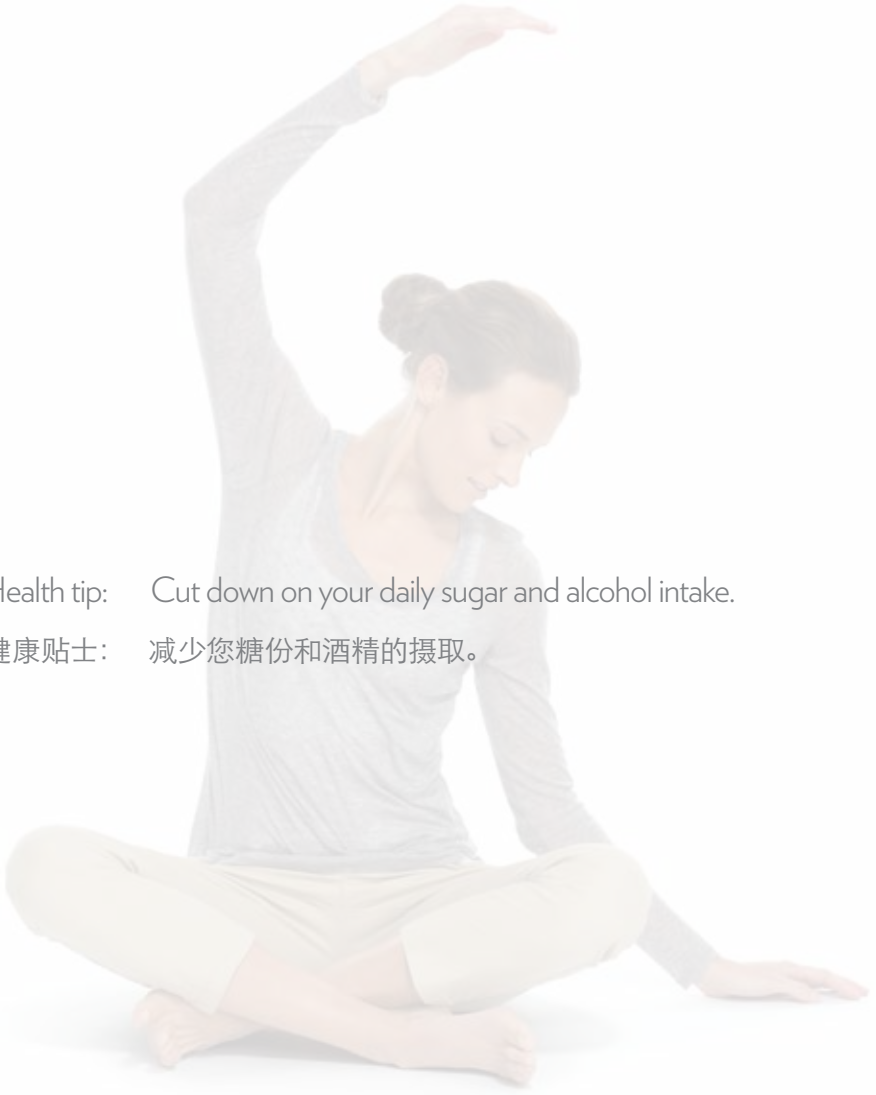
3 PROTEIN FROM MEAT SOURCES 肉类蛋白质
3 PROTEIN FROM NON-MEAT SOURCES 非肉类蛋白质
3 CARBOHYDRATES 碳水化合物
3 FRUITS & VEGETABLES 水果与蔬菜

Time of the day 时段	Please indicate number of servings in the space provided 请在空格里填写食物的份量	Description of food variety 说明食物的类别
BREAKFAST 早餐	1 x Protein from Meat Sources 肉类蛋白质 1 x Protein from Non-Meat Sources 非肉类蛋白质 1 x Carbohydrates 碳水化合物 1 x Fruits & Vegetables 水果与蔬菜	Tuna 金枪鱼 Skimmed milk 脱脂牛奶 Wholemeal bread 全麦面包 Lettuce 生菜
LUNCH 午餐	1 x Protein from Meat Sources 肉类蛋白质 1 x Protein from Non-Meat Sources 非肉类蛋白质 1 x Carbohydrates 碳水化合物 1 x Fruits & Vegetables 水果与蔬菜	Grilled lean chicken breast 烤瘦鸡胸 Steamed Tofu 蒸豆腐 Brown rice 糙米 papaya 木瓜
DINNER 晚餐	1 x Protein from Meat Sources 肉类蛋白质 1 x Protein from Non-Meat Sources 非肉类蛋白质 1 x Carbohydrates 碳水化合物 1 x Fruits & Vegetables 水果与蔬菜	Steamed fish 蒸鱼(optional 可选) ageLOC TR90 TRIMshake 纤沛营养奶昔 (meal replacement 代餐) Guava 番石榴
TOTAL SERVINGS PER DAY 每日的总份量摄取	3 **Protein from Meat Sources** 肉类蛋白质 3 **Protein from Non-Meat Sources** 非肉类蛋白质 3 **Carbohydrates** 碳水化合物 3 **Fruits & Vegetables** 水果与蔬菜	
SNACKS (IF ANY) 点心 (若有)	x Fruits / Vegetables 水果/蔬菜	
WATER INTAKE 水份摄取量	8 x Glasses of Water 杯水	
EXERCISES 运动	Type of Exercise 运动项目 : 1. Brisk walking 快步行走 2. _____ Duration 时间 : 45 mins 分钟 _____ mins 分钟	

ageLOC® TR90® SYSTEM 系统		Morning 早上	Afternoon 下午	Evening 傍晚
ageLOC® TR90® JUMPSTART 启燃		1		
ageLOC® TR90® COMPLEX 纤体素		2		2
ageLOC® TR90® CONTROL 纤控素		2		2
ageLOC® TR90® TRIMSHAKE® 纤沛营养奶昔				1
LIFEPAK® 如沛补充营养素		1		1
Other Products 其它产品	ageLOC R²	6		2
	ageLOC Y-Span	2		2

EXAMPLE

Obstacles are what we see when we take our eyes off our goals.
阻碍就是当您忽略您目标的时候。



Health tip: Cut down on your daily sugar and alcohol intake.

健康贴士：减少您糖份和酒精的摄取。

DAY 61 第61天

TRACK YOUR PROGRESS 记录您的进度

3 PROTEIN FROM MEAT SOURCES
肉类蛋白质
3 PROTEIN FROM NON-MEAT SOURCES
非肉类蛋白质
3 CARBOHYDRATES 碳水化合物
3 FRUITS & VEGETABLES 水果与蔬菜

DATE 日期: _____

Time of the day 时段	Please indicate number of servings in the space provided 请在空格里填写食物的份量	Description of food variety 说明食物的类别
BREAKFAST 早餐	_____x Protein from Meat Sources 肉类蛋白质 _____x Protein from Non–Meat Sources 非肉类蛋白质 _____x Carbohydrates 碳水化合物 _____x Fruits & Vegetables 水果与蔬菜	
LUNCH 午餐	_____x Protein from Meat Sources 肉类蛋白质 _____x Protein from Non–Meat Sources 非肉类蛋白质 _____x Carbohydrates 碳水化合物 _____x Fruits & Vegetables 水果与蔬菜	
DINNER 晚餐	_____x Protein from Meat Sources 肉类蛋白质 _____x Protein from Non–Meat Sources 非肉类蛋白质 _____x Carbohydrates 碳水化合物 _____x Fruits & Vegetables 水果与蔬菜	
TOTAL SERVINGS PER DAY 每日的总份量摄取	_____ **Protein from Meat Sources** 肉类蛋白质 _____ **Protein from Non-Meat Sources** 非肉类蛋白质 _____ **Carbohydrates** 碳水化合物 _____ **Fruits & Vegetables** 水果与蔬菜	
SNACKS (IF ANY) 点心 (若有)	_____x Fruits / Vegetables 水果/蔬菜	
WATER INTAKE 水份摄取量	_____x Glasses of Water 杯水	
EXERCISES 运动	Type of Exercise 运动项目 :1. _____ 2. _____ Duration 时间 : _____mins 分钟 _____mins 分钟	

ageLOC® TR90® SYSTEM 系统	Morning 早上	Afternoon 下午	Evening 傍晚
ageLOC® TR90® COMPLEX 纤体素			
ageLOC® TR90® CONTROL 纤控素			
ageLOC® TR90® TRIMSHAKE® 纤沛营养奶昔			
LIFEPAK® 如沛补充营养素			
Other Products 其它产品			

DAY 62 第62天

TRACK YOUR PROGRESS 记录您的进度

3 PROTEIN FROM MEAT SOURCES 肉类蛋白质
3 PROTEIN FROM NON-MEAT SOURCES 非肉类蛋白质
3 CARBOHYDRATES 碳水化合物
3 FRUITS & VEGETABLES 水果与蔬菜

DATE 日期: _____

Time of the day 时段	Please indicate number of servings in the space provided 请在空格里填写食物的份量	Description of food variety 说明食物的类别
BREAKFAST 早餐	_____ x Protein from Meat Sources 肉类蛋白质 _____ x Protein from Non–Meat Sources 非肉类蛋白质 _____ x Carbohydrates 碳水化合物 _____ x Fruits & Vegetables 水果与蔬菜	
LUNCH 午餐	_____ x Protein from Meat Sources 肉类蛋白质 _____ x Protein from Non–Meat Sources 非肉类蛋白质 _____ x Carbohydrates 碳水化合物 _____ x Fruits & Vegetables 水果与蔬菜	
DINNER 晚餐	_____ x Protein from Meat Sources 肉类蛋白质 _____ x Protein from Non–Meat Sources 非肉类蛋白质 _____ x Carbohydrates 碳水化合物 _____ x Fruits & Vegetables 水果与蔬菜	
TOTAL SERVINGS PER DAY 每日的总份量摄取	_____ **Protein from Meat Sources** 肉类蛋白质 _____ **Protein from Non-Meat Sources** 非肉类蛋白质 _____ **Carbohydrates** 碳水化合物 _____ **Fruits & Vegetables** 水果与蔬菜	
SNACKS (IF ANY) 点心 (若有)	_____ x Fruits / Vegetables 水果/蔬菜	
WATER INTAKE 水份摄取量	_____ x Glasses of Water 杯水	
EXERCISES 运动	Type of Exercise 运动项目 :1. _____ 2. _____ Duration 时间 : _____ mins 分钟 _____ mins 分钟	

ageLOC® TR90® SYSTEM 系统	Morning 早上	Afternoon 下午	Evening 傍晚
ageLOC® TR90® COMPLEX 纤体素			
ageLOC® TR90® CONTROL 纤控素			
ageLOC® TR90® TRIMSHAKE® 纤沛营养奶昔			
LIFEPAK® 如沛补充营养素			
Other Products 其它产品			

DAY 63 第63天

TRACK YOUR PROGRESS 记录您的进度

3 PROTEIN FROM MEAT SOURCES
肉类蛋白质
3 PROTEIN FROM NON-MEAT SOURCES
非肉类蛋白质
3 CARBOHYDRATES 碳水化合物
3 FRUITS & VEGETABLES 水果与蔬菜

DATE 日期: _____

Time of the day 时段	Please indicate number of servings in the space provided 请在空格里填写食物的份量	Description of food variety 说明食物的类别
BREAKFAST 早餐	_____x Protein from Meat Sources 肉类蛋白质 _____x Protein from Non–Meat Sources 非肉类蛋白质 _____x Carbohydrates 碳水化合物 _____x Fruits & Vegetables 水果与蔬菜	
LUNCH 午餐	_____x Protein from Meat Sources 肉类蛋白质 _____x Protein from Non–Meat Sources 非肉类蛋白质 _____x Carbohydrates 碳水化合物 _____x Fruits & Vegetables 水果与蔬菜	
DINNER 晚餐	_____x Protein from Meat Sources 肉类蛋白质 _____x Protein from Non–Meat Sources 非肉类蛋白质 _____x Carbohydrates 碳水化合物 _____x Fruits & Vegetables 水果与蔬菜	
TOTAL SERVINGS PER DAY 每日的总份量摄取	_____ **Protein from Meat Sources** 肉类蛋白质 _____ **Protein from Non-Meat Sources** 非肉类蛋白质 _____ **Carbohydrates** 碳水化合物 _____ **Fruits & Vegetables** 水果与蔬菜	
SNACKS (IF ANY) 点心 (若有)	_____x Fruits / Vegetables 水果/蔬菜	
WATER INTAKE 水份摄取量	_____x Glasses of Water 杯水	
EXERCISES 运动	Type of Exercise 运动项目 :1. _____ 2. _____ Duration 时间 : _____mins 分钟 _____mins 分钟	

ageLOC® TR90® SYSTEM 系统	Morning 早上	Afternoon 下午	Evening 傍晚
ageLOC® TR90® COMPLEX 纤体素			
ageLOC® TR90® CONTROL 纤控素			
ageLOC® TR90® TRIMSHAKE® 纤沛营养奶昔			
LIFEPAK® 如沛补充营养素			
Other Products 其它产品			

DAY 64 第64天

TRACK YOUR PROGRESS 记录您的进度

3 PROTEIN FROM MEAT SOURCES
肉类蛋白质
3 PROTEIN FROM NON-MEAT SOURCES
非肉类蛋白质
3 CARBOHYDRATES 碳水化合物
3 FRUITS & VEGETABLES 水果与蔬菜

DATE 日期: _____

Time of the day 时段	Please indicate number of servings in the space provided 请在空格里填写食物的份量	Description of food variety 说明食物的类别
BREAKFAST 早餐	_____ x Protein from Meat Sources 肉类蛋白质 _____ x Protein from Non–Meat Sources 非肉类蛋白质 _____ x Carbohydrates 碳水化合物 _____ x Fruits & Vegetables 水果与蔬菜	
LUNCH 午餐	_____ x Protein from Meat Sources 肉类蛋白质 _____ x Protein from Non–Meat Sources 非肉类蛋白质 _____ x Carbohydrates 碳水化合物 _____ x Fruits & Vegetables 水果与蔬菜	
DINNER 晚餐	_____ x Protein from Meat Sources 肉类蛋白质 _____ x Protein from Non–Meat Sources 非肉类蛋白质 _____ x Carbohydrates 碳水化合物 _____ x Fruits & Vegetables 水果与蔬菜	
TOTAL SERVINGS PER DAY 每日的总份量摄取	_____ **Protein from Meat Sources** 肉类蛋白质 _____ **Protein from Non-Meat Sources** 非肉类蛋白质 _____ **Carbohydrates** 碳水化合物 _____ **Fruits & Vegetables** 水果与蔬菜	
SNACKS (IF ANY) 点心 (若有)	_____ x Fruits / Vegetables 水果/蔬菜	
WATER INTAKE 水份摄取量	_____ x Glasses of Water 杯水	
EXERCISES 运动	Type of Exercise 运动项目 :1. _____ 2. _____ Duration 时间 : _____ mins 分钟 _____ mins 分钟	

ageLOC® TR90® SYSTEM 系统	Morning 早上	Afternoon 下午	Evening 傍晚
ageLOC® TR90® COMPLEX 纤体素			
ageLOC® TR90® CONTROL 纤控素			
ageLOC® TR90® TRIMSHAKE® 纤沛营养奶昔			
LIFEPAK® 如沛补充营养素			
Other Products 其它产品			

DAY 65 第65天

TRACK YOUR PROGRESS 记录您的进度

3 PROTEIN FROM MEAT SOURCES
肉类蛋白质
3 PROTEIN FROM NON-MEAT SOURCES
非肉类蛋白质
3 CARBOHYDRATES 碳水化合物
3 FRUITS & VEGETABLES 水果与蔬菜

DATE 日期: _____

Time of the day 时段	Please indicate number of servings in the space provided 请在空格里填写食物的份量	Description of food variety 说明食物的类别
BREAKFAST 早餐	_____x Protein from Meat Sources 肉类蛋白质 _____x Protein from Non–Meat Sources 非肉类蛋白质 _____x Carbohydrates 碳水化合物 _____x Fruits & Vegetables 水果与蔬菜	
LUNCH 午餐	_____x Protein from Meat Sources 肉类蛋白质 _____x Protein from Non–Meat Sources 非肉类蛋白质 _____x Carbohydrates 碳水化合物 _____x Fruits & Vegetables 水果与蔬菜	
DINNER 晚餐	_____x Protein from Meat Sources 肉类蛋白质 _____x Protein from Non–Meat Sources 非肉类蛋白质 _____x Carbohydrates 碳水化合物 _____x Fruits & Vegetables 水果与蔬菜	
TOTAL SERVINGS PER DAY 每日的总份量摄取	_____ **Protein from Meat Sources** 肉类蛋白质 _____ **Protein from Non-Meat Sources** 非肉类蛋白质 _____ **Carbohydrates** 碳水化合物 _____ **Fruits & Vegetables** 水果与蔬菜	
SNACKS (IF ANY) 点心 (若有)	_____x Fruits / Vegetables 水果/蔬菜	
WATER INTAKE 水份摄取量	_____x Glasses of Water 杯水	
EXERCISES 运动	Type of Exercise 运动项目 :1. _____ 2. _____ Duration 时间 : _____mins 分钟 _____mins 分钟	

ageLOC® TR90® SYSTEM 系统	Morning 早上	Afternoon 下午	Evening 傍晚
ageLOC® TR90® COMPLEX 纤体素			
ageLOC® TR90® CONTROL 纤控素			
ageLOC® TR90® TRIMSHAKE® 纤沛营养奶昔			
LIFEPAK® 如沛补充营养素			
Other Products 其它产品			

DAY 66 第66天

TRACK YOUR PROGRESS 记录您的进度

3 PROTEIN FROM MEAT SOURCES
肉类蛋白质
3 PROTEIN FROM NON-MEAT SOURCES
非肉类蛋白质
3 CARBOHYDRATES 碳水化合物
3 FRUITS & VEGETABLES 水果与蔬菜

DATE 日期: _____

Time of the day 时段	Please indicate number of servings in the space provided 请在空格里填写食物的份量	Description of food variety 说明食物的类别
BREAKFAST 早餐	_____ x Protein from Meat Sources 肉类蛋白质 _____ x Protein from Non–Meat Sources 非肉类蛋白质 _____ x Carbohydrates 碳水化合物 _____ x Fruits & Vegetables 水果与蔬菜	
LUNCH 午餐	_____ x Protein from Meat Sources 肉类蛋白质 _____ x Protein from Non–Meat Sources 非肉类蛋白质 _____ x Carbohydrates 碳水化合物 _____ x Fruits & Vegetables 水果与蔬菜	
DINNER 晚餐	_____ x Protein from Meat Sources 肉类蛋白质 _____ x Protein from Non–Meat Sources 非肉类蛋白质 _____ x Carbohydrates 碳水化合物 _____ x Fruits & Vegetables 水果与蔬菜	
TOTAL SERVINGS PER DAY 每日的总份量摄取	_____ **Protein from Meat Sources** 肉类蛋白质 _____ **Protein from Non-Meat Sources** 非肉类蛋白质 _____ **Carbohydrates** 碳水化合物 _____ **Fruits & Vegetables** 水果与蔬菜	
SNACKS (IF ANY) 点心 (若有)	_____ x Fruits / Vegetables 水果/蔬菜	
WATER INTAKE 水份摄取量	_____ x Glasses of Water 杯水	
EXERCISES 运动	Type of Exercise 运动项目 :1. _____ 2. _____ Duration 时间 : _____ mins 分钟 _____ mins 分钟	

ageLOC® TR90® SYSTEM 系统	Morning 早上	Afternoon 下午	Evening 傍晚
ageLOC® TR90® COMPLEX 纤体素			
ageLOC® TR90® CONTROL 纤控素			
ageLOC® TR90® TRIMSHAKE® 纤沛营养奶昔			
LIFEPAK® 如沛补充营养素			
Other Products 其它产品			

DAY 67 第67天

TRACK YOUR PROGRESS 记录您的进度

3 PROTEIN FROM MEAT SOURCES
肉类蛋白质
3 PROTEIN FROM NON-MEAT SOURCES
非肉类蛋白质
3 CARBOHYDRATES 碳水化合物
3 FRUITS & VEGETABLES 水果与蔬菜

DATE 日期: _____

Time of the day 时段	Please indicate number of servings in the space provided 请在空格里填写食物的份量	Description of food variety 说明食物的类别
BREAKFAST 早餐	_____x Protein from Meat Sources 肉类蛋白质 _____x Protein from Non–Meat Sources 非肉类蛋白质 _____x Carbohydrates 碳水化合物 _____x Fruits & Vegetables 水果与蔬菜	
LUNCH 午餐	_____x Protein from Meat Sources 肉类蛋白质 _____x Protein from Non–Meat Sources 非肉类蛋白质 _____x Carbohydrates 碳水化合物 _____x Fruits & Vegetables 水果与蔬菜	
DINNER 晚餐	_____x Protein from Meat Sources 肉类蛋白质 _____x Protein from Non–Meat Sources 非肉类蛋白质 _____x Carbohydrates 碳水化合物 _____x Fruits & Vegetables 水果与蔬菜	
TOTAL SERVINGS PER DAY 每日的总份量摄取	_____ **Protein from Meat Sources** 肉类蛋白质 _____ **Protein from Non-Meat Sources** 非肉类蛋白质 _____ **Carbohydrates** 碳水化合物 _____ **Fruits & Vegetables** 水果与蔬菜	
SNACKS (IF ANY) 点心 (若有)	_____x Fruits / Vegetables 水果/蔬菜	
WATER INTAKE 水份摄取量	_____x Glasses of Water 杯水	
EXERCISES 运动	Type of Exercise 运动项目 :1. _____ 2. _____ Duration 时间 : _____mins 分钟 _____mins 分钟	

ageLOC® TR90® SYSTEM 系统	Morning 早上	Afternoon 下午	Evening 傍晚
ageLOC® TR90® COMPLEX 纤体素			
ageLOC® TR90® CONTROL 纤控素			
ageLOC® TR90® TRIMSHAKE® 纤沛营养奶昔			
LIFEPAK® 如沛补充营养素			
Other Products 其它产品			

DAY 68 第68天

TRACK YOUR PROGRESS 记录您的进度

3 PROTEIN FROM MEAT SOURCES 肉类蛋白质
3 PROTEIN FROM NON-MEAT SOURCES 非肉类蛋白质
3 CARBOHYDRATES 碳水化合物
3 FRUITS & VEGETABLES 水果与蔬菜

DATE 日期: _____

Time of the day 时段	Please indicate number of servings in the space provided 请在空格里填写食物的份量	Description of food variety 说明食物的类别
BREAKFAST 早餐	_____ x Protein from Meat Sources 肉类蛋白质 _____ x Protein from Non–Meat Sources 非肉类蛋白质 _____ x Carbohydrates 碳水化合物 _____ x Fruits & Vegetables 水果与蔬菜	
LUNCH 午餐	_____ x Protein from Meat Sources 肉类蛋白质 _____ x Protein from Non–Meat Sources 非肉类蛋白质 _____ x Carbohydrates 碳水化合物 _____ x Fruits & Vegetables 水果与蔬菜	
DINNER 晚餐	_____ x Protein from Meat Sources 肉类蛋白质 _____ x Protein from Non–Meat Sources 非肉类蛋白质 _____ x Carbohydrates 碳水化合物 _____ x Fruits & Vegetables 水果与蔬菜	
TOTAL SERVINGS PER DAY 每日的总份量摄取	_____ **Protein from Meat Sources** 肉类蛋白质 _____ **Protein from Non-Meat Sources** 非肉类蛋白质 _____ **Carbohydrates** 碳水化合物 _____ **Fruits & Vegetables** 水果与蔬菜	
SNACKS (IF ANY) 点心 (若有)	_____ x Fruits / Vegetables 水果/蔬菜	
WATER INTAKE 水份摄取量	_____ x Glasses of Water 杯水	
EXERCISES 运动	Type of Exercise 运动项目 :1. _____ 2. _____ Duration 时间 : _____ mins 分钟 _____ mins 分钟	

ageLOC® TR90® SYSTEM 系统	Morning 早上	Afternoon 下午	Evening 傍晚
ageLOC® TR90® COMPLEX 纤体素			
ageLOC® TR90® CONTROL 纤控素			
ageLOC® TR90® TRIMSHAKE® 纤沛营养奶昔			
LIFEPAK® 如沛补充营养素			
Other Products 其它产品			

DAY 69 第69天

TRACK YOUR PROGRESS 记录您的进度

3 PROTEIN FROM MEAT SOURCES
肉类蛋白质
3 PROTEIN FROM NON-MEAT SOURCES
非肉类蛋白质
3 CARBOHYDRATES 碳水化合物
3 FRUITS & VEGETABLES 水果与蔬菜

DATE 日期: _____

Time of the day 时段	Please indicate number of servings in the space provided 请在空格里填写食物的份量	Description of food variety 说明食物的类别
BREAKFAST 早餐	_____x Protein from Meat Sources 肉类蛋白质 _____x Protein from Non–Meat Sources 非肉类蛋白质 _____x Carbohydrates 碳水化合物 _____x Fruits & Vegetables 水果与蔬菜	
LUNCH 午餐	_____x Protein from Meat Sources 肉类蛋白质 _____x Protein from Non–Meat Sources 非肉类蛋白质 _____x Carbohydrates 碳水化合物 _____x Fruits & Vegetables 水果与蔬菜	
DINNER 晚餐	_____x Protein from Meat Sources 肉类蛋白质 _____x Protein from Non–Meat Sources 非肉类蛋白质 _____x Carbohydrates 碳水化合物 _____x Fruits & Vegetables 水果与蔬菜	
TOTAL SERVINGS PER DAY 每日的总份量摄取	_____ **Protein from Meat Sources** 肉类蛋白质 _____ **Protein from Non-Meat Sources** 非肉类蛋白质 _____ **Carbohydrates** 碳水化合物 _____ **Fruits & Vegetables** 水果与蔬菜	
SNACKS (IF ANY) 点心 (若有)	_____x Fruits / Vegetables 水果/蔬菜	
WATER INTAKE 水份摄取量	_____x Glasses of Water 杯水	
EXERCISES 运动	Type of Exercise 运动项目 :1. _____ 2. _____ Duration 时间 : _____mins 分钟 _____mins 分钟	

ageLOC® TR90® SYSTEM 系统	Morning 早上	Afternoon 下午	Evening 傍晚
ageLOC® TR90® COMPLEX 纤体素			
ageLOC® TR90® CONTROL 纤控素			
ageLOC® TR90® TRIMSHAKE® 纤沛营养奶昔			
LIFEPAK® 如沛补充营养素			
Other Products 其它产品			

DAY 70 第70天

TRACK YOUR PROGRESS 记录您的进度

3 PROTEIN FROM MEAT SOURCES 肉类蛋白质
3 PROTEIN FROM NON-MEAT SOURCES 非肉类蛋白质
3 CARBOHYDRATES 碳水化合物
3 FRUITS & VEGETABLES 水果与蔬菜

DATE 日期: _____

Time of the day 时段	Please indicate number of servings in the space provided 请在空格里填写食物的份量	Description of food variety 说明食物的类别
BREAKFAST 早餐	_____ x Protein from Meat Sources 肉类蛋白质 _____ x Protein from Non–Meat Sources 非肉类蛋白质 _____ x Carbohydrates 碳水化合物 _____ x Fruits & Vegetables 水果与蔬菜	
LUNCH 午餐	_____ x Protein from Meat Sources 肉类蛋白质 _____ x Protein from Non–Meat Sources 非肉类蛋白质 _____ x Carbohydrates 碳水化合物 _____ x Fruits & Vegetables 水果与蔬菜	
DINNER 晚餐	_____ x Protein from Meat Sources 肉类蛋白质 _____ x Protein from Non–Meat Sources 非肉类蛋白质 _____ x Carbohydrates 碳水化合物 _____ x Fruits & Vegetables 水果与蔬菜	
TOTAL SERVINGS PER DAY 每日的总份量摄取	_____ **Protein from Meat Sources** 肉类蛋白质 _____ **Protein from Non-Meat Sources** 非肉类蛋白质 _____ **Carbohydrates** 碳水化合物 _____ **Fruits & Vegetables** 水果与蔬菜	
SNACKS (IF ANY) 点心 (若有)	_____ x Fruits / Vegetables 水果/蔬菜	
WATER INTAKE 水份摄取量	_____ x Glasses of Water 杯水	
EXERCISES 运动	Type of Exercise 运动项目 :1. _____ 2. _____ Duration 时间 : _____ mins 分钟 _____ mins 分钟	

ageLOC® TR90® SYSTEM 系统	Morning 早上	Afternoon 下午	Evening 傍晚
ageLOC® TR90® COMPLEX 纤体素			
ageLOC® TR90® CONTROL 纤控素			
ageLOC® TR90® TRIMSHAKE® 纤沛营养奶昔			
LIFEPAK® 如沛补充营养素			
Other Products 其它产品			

DAY 71 第71天

TRACK YOUR PROGRESS 记录您的进度

3 PROTEIN FROM MEAT SOURCES
肉类蛋白质
3 PROTEIN FROM NON-MEAT SOURCES
非肉类蛋白质
3 CARBOHYDRATES 碳水化合物
3 FRUITS & VEGETABLES 水果与蔬菜

DATE 日期: _____

Time of the day 时段	Please indicate number of servings in the space provided 请在空格里填写食物的份量	Description of food variety 说明食物的类别
BREAKFAST 早餐	_____x Protein from Meat Sources 肉类蛋白质 _____x Protein from Non–Meat Sources 非肉类蛋白质 _____x Carbohydrates 碳水化合物 _____x Fruits & Vegetables 水果与蔬菜	
LUNCH 午餐	_____x Protein from Meat Sources 肉类蛋白质 _____x Protein from Non–Meat Sources 非肉类蛋白质 _____x Carbohydrates 碳水化合物 _____x Fruits & Vegetables 水果与蔬菜	
DINNER 晚餐	_____x Protein from Meat Sources 肉类蛋白质 _____x Protein from Non–Meat Sources 非肉类蛋白质 _____x Carbohydrates 碳水化合物 _____x Fruits & Vegetables 水果与蔬菜	
TOTAL SERVINGS PER DAY 每日的总份量摄取	_____ **Protein from Meat Sources** 肉类蛋白质 _____ **Protein from Non-Meat Sources** 非肉类蛋白质 _____ **Carbohydrates** 碳水化合物 _____ **Fruits & Vegetables** 水果与蔬菜	
SNACKS (IF ANY) 点心 (若有)	_____x Fruits / Vegetables 水果/蔬菜	
WATER INTAKE 水份摄取量	_____x Glasses of Water 杯水	
EXERCISES 运动	Type of Exercise 运动项目 :1. _____ 2. _____ Duration 时间 : _____mins 分钟 _____mins 分钟	

ageLOC® TR90® SYSTEM 系统	Morning 早上	Afternoon 下午	Evening 傍晚
ageLOC® TR90® COMPLEX 纤体素			
ageLOC® TR90® CONTROL 纤控素			
ageLOC® TR90® TRIMSHAKE® 纤沛营养奶昔			
LIFEPAK® 如沛补充营养素			
Other Products 其它产品			

DAY 72 第72天

TRACK YOUR PROGRESS 记录您的进度

3 PROTEIN FROM MEAT SOURCES 肉类蛋白质
3 PROTEIN FROM NON-MEAT SOURCES 非肉类蛋白质
3 CARBOHYDRATES 碳水化合物
3 FRUITS & VEGETABLES 水果与蔬菜

DATE 日期: _____

Time of the day 时段	Please indicate number of servings in the space provided 请在空格里填写食物的份量	Description of food variety 说明食物的类别
BREAKFAST 早餐	_____ x Protein from Meat Sources 肉类蛋白质 _____ x Protein from Non–Meat Sources 非肉类蛋白质 _____ x Carbohydrates 碳水化合物 _____ x Fruits & Vegetables 水果与蔬菜	
LUNCH 午餐	_____ x Protein from Meat Sources 肉类蛋白质 _____ x Protein from Non–Meat Sources 非肉类蛋白质 _____ x Carbohydrates 碳水化合物 _____ x Fruits & Vegetables 水果与蔬菜	
DINNER 晚餐	_____ x Protein from Meat Sources 肉类蛋白质 _____ x Protein from Non–Meat Sources 非肉类蛋白质 _____ x Carbohydrates 碳水化合物 _____ x Fruits & Vegetables 水果与蔬菜	
TOTAL SERVINGS PER DAY 每日的总份量摄取	_____ **Protein from Meat Sources** 肉类蛋白质 _____ **Protein from Non-Meat Sources** 非肉类蛋白质 _____ **Carbohydrates** 碳水化合物 _____ **Fruits & Vegetables** 水果与蔬菜	
SNACKS (IF ANY) 点心 (若有)	_____ x Fruits / Vegetables 水果/蔬菜	
WATER INTAKE 水份摄取量	_____ x Glasses of Water 杯水	
EXERCISES 运动	Type of Exercise 运动项目 :1. _____ 2. _____ Duration 时间 : _____ mins 分钟 _____ mins 分钟	

ageLOC® TR90® SYSTEM 系统	Morning 早上	Afternoon 下午	Evening 傍晚
ageLOC® TR90® COMPLEX 纤体素			
ageLOC® TR90® CONTROL 纤控素			
ageLOC® TR90® TRIMSHAKE® 纤沛营养奶昔			
LIFEPAK® 如沛补充营养素			
Other Products 其它产品			

DAY 73 第73天

TRACK YOUR PROGRESS 记录您的进度

3 PROTEIN FROM MEAT SOURCES 肉类蛋白质
3 PROTEIN FROM NON-MEAT SOURCES 非肉类蛋白质
3 CARBOHYDRATES 碳水化合物
3 FRUITS & VEGETABLES 水果与蔬菜

DATE 日期: _____

Time of the day 时段	Please indicate number of servings in the space provided 请在空格里填写食物的份量	Description of food variety 说明食物的类别
BREAKFAST 早餐	_____x Protein from Meat Sources 肉类蛋白质 _____x Protein from Non–Meat Sources 非肉类蛋白质 _____x Carbohydrates 碳水化合物 _____x Fruits & Vegetables 水果与蔬菜	
LUNCH 午餐	_____x Protein from Meat Sources 肉类蛋白质 _____x Protein from Non–Meat Sources 非肉类蛋白质 _____x Carbohydrates 碳水化合物 _____x Fruits & Vegetables 水果与蔬菜	
DINNER 晚餐	_____x Protein from Meat Sources 肉类蛋白质 _____x Protein from Non–Meat Sources 非肉类蛋白质 _____x Carbohydrates 碳水化合物 _____x Fruits & Vegetables 水果与蔬菜	
TOTAL SERVINGS PER DAY 每日的总份量摄取	_____ **Protein from Meat Sources** 肉类蛋白质 _____ **Protein from Non-Meat Sources** 非肉类蛋白质 _____ **Carbohydrates** 碳水化合物 _____ **Fruits & Vegetables** 水果与蔬菜	
SNACKS (IF ANY) 点心 (若有)	_____x Fruits / Vegetables 水果/蔬菜	
WATER INTAKE 水份摄取量	_____x Glasses of Water 杯水	
EXERCISES 运动	Type of Exercise 运动项目 :1. _____ 2. _____ Duration 时间 : _____mins 分钟 _____mins 分钟	

ageLOC® TR90® SYSTEM 系统	Morning 早上	Afternoon 下午	Evening 傍晚
ageLOC® TR90® COMPLEX 纤体素			
ageLOC® TR90® CONTROL 纤控素			
ageLOC® TR90® TRIMSHAKE® 纤沛营养奶昔			
LIFEPAK® 如沛补充营养素			
Other Products 其它产品			

DAY 74 第74天

TRACK YOUR PROGRESS 记录您的进度

3 PROTEIN FROM MEAT SOURCES 肉类蛋白质
3 PROTEIN FROM NON-MEAT SOURCES 非肉类蛋白质
3 CARBOHYDRATES 碳水化合物
3 FRUITS & VEGETABLES 水果与蔬菜

DATE 日期: _____

Time of the day 时段	Please indicate number of servings in the space provided 请在空格里填写食物的份量	Description of food variety 说明食物的类别
BREAKFAST 早餐	_____ x Protein from Meat Sources 肉类蛋白质 _____ x Protein from Non–Meat Sources 非肉类蛋白质 _____ x Carbohydrates 碳水化合物 _____ x Fruits & Vegetables 水果与蔬菜	
LUNCH 午餐	_____ x Protein from Meat Sources 肉类蛋白质 _____ x Protein from Non–Meat Sources 非肉类蛋白质 _____ x Carbohydrates 碳水化合物 _____ x Fruits & Vegetables 水果与蔬菜	
DINNER 晚餐	_____ x Protein from Meat Sources 肉类蛋白质 _____ x Protein from Non–Meat Sources 非肉类蛋白质 _____ x Carbohydrates 碳水化合物 _____ x Fruits & Vegetables 水果与蔬菜	
TOTAL SERVINGS PER DAY 每日的总份量摄取	_____ **Protein from Meat Sources** 肉类蛋白质 _____ **Protein from Non-Meat Sources** 非肉类蛋白质 _____ **Carbohydrates** 碳水化合物 _____ **Fruits & Vegetables** 水果与蔬菜	
SNACKS (IF ANY) 点心 (若有)	_____ x Fruits / Vegetables 水果/蔬菜	
WATER INTAKE 水份摄取量	_____ x Glasses of Water 杯水	
EXERCISES 运动	Type of Exercise 运动项目 :1. _____ 2. _____ Duration 时间 : _____ mins 分钟 _____ mins 分钟	

ageLOC® TR90® SYSTEM 系统	Morning 早上	Afternoon 下午	Evening 傍晚
ageLOC® TR90® COMPLEX 纤体素			
ageLOC® TR90® CONTROL 纤控素			
ageLOC® TR90® TRIMSHAKE® 纤沛营养奶昔			
LIFEPAK® 如沛补充营养素			
Other Products 其它产品			

DAY 75 第75天

TRACK YOUR PROGRESS 记录您的进度

3 PROTEIN FROM MEAT SOURCES
肉类蛋白质
3 PROTEIN FROM NON-MEAT SOURCES
非肉类蛋白质
3 CARBOHYDRATES 碳水化合物
3 FRUITS & VEGETABLES 水果与蔬菜

DATE 日期: _____

Time of the day 时段	Please indicate number of servings in the space provided 请在空格里填写食物的份量	Description of food variety 说明食物的类别
BREAKFAST 早餐	_____x Protein from Meat Sources 肉类蛋白质 _____x Protein from Non–Meat Sources 非肉类蛋白质 _____x Carbohydrates 碳水化合物 _____x Fruits & Vegetables 水果与蔬菜	
LUNCH 午餐	_____x Protein from Meat Sources 肉类蛋白质 _____x Protein from Non–Meat Sources 非肉类蛋白质 _____x Carbohydrates 碳水化合物 _____x Fruits & Vegetables 水果与蔬菜	
DINNER 晚餐	_____x Protein from Meat Sources 肉类蛋白质 _____x Protein from Non–Meat Sources 非肉类蛋白质 _____x Carbohydrates 碳水化合物 _____x Fruits & Vegetables 水果与蔬菜	
TOTAL SERVINGS PER DAY 每日的总份量摄取	_____ **Protein from Meat Sources** 肉类蛋白质 _____ **Protein from Non-Meat Sources** 非肉类蛋白质 _____ **Carbohydrates** 碳水化合物 _____ **Fruits & Vegetables** 水果与蔬菜	
SNACKS (IF ANY) 点心 (若有)	_____x Fruits / Vegetables 水果/蔬菜	
WATER INTAKE 水份摄取量	_____x Glasses of Water 杯水	
EXERCISES 运动	Type of Exercise 运动项目 :1. _____ 2. _____ Duration 时间 : _____mins 分钟 _____mins 分钟	

ageLOC® TR90® SYSTEM 系统	Morning 早上	Afternoon 下午	Evening 傍晚
ageLOC® TR90® COMPLEX 纤体素			
ageLOC® TR90® CONTROL 纤控素			
ageLOC® TR90® TRIMSHAKE® 纤沛营养奶昔			
LIFEPAK® 如沛补充营养素			
Other Products 其它产品			

Junk food satisfies you for a minute. But being fit satisfies you for life.
无营养食品满足您一分钟。但是健康满足您的一生。

Health tip: Never feed your body with junk food during your weight management program!

健康贴士：在完成健康曲线计划期间，请别摄取垃圾食物。

DAY 76 第76天

TRACK YOUR PROGRESS 记录您的进度

3 PROTEIN FROM MEAT SOURCES
肉类蛋白质
3 PROTEIN FROM NON-MEAT SOURCES
非肉类蛋白质
3 CARBOHYDRATES 碳水化合物
3 FRUITS & VEGETABLES 水果与蔬菜

DATE 日期: _____

Time of the day 时段	Please indicate number of servings in the space provided 请在空格里填写食物的份量	Description of food variety 说明食物的类别
BREAKFAST 早餐	_____ x Protein from Meat Sources 肉类蛋白质 _____ x Protein from Non–Meat Sources 非肉类蛋白质 _____ x Carbohydrates 碳水化合物 _____ x Fruits & Vegetables 水果与蔬菜	
LUNCH 午餐	_____ x Protein from Meat Sources 肉类蛋白质 _____ x Protein from Non–Meat Sources 非肉类蛋白质 _____ x Carbohydrates 碳水化合物 _____ x Fruits & Vegetables 水果与蔬菜	
DINNER 晚餐	_____ x Protein from Meat Sources 肉类蛋白质 _____ x Protein from Non–Meat Sources 非肉类蛋白质 _____ x Carbohydrates 碳水化合物 _____ x Fruits & Vegetables 水果与蔬菜	
TOTAL SERVINGS PER DAY 每日的总份量摄取	_____ **Protein from Meat Sources** 肉类蛋白质 _____ **Protein from Non-Meat Sources** 非肉类蛋白质 _____ **Carbohydrates** 碳水化合物 _____ **Fruits & Vegetables** 水果与蔬菜	
SNACKS (IF ANY) 点心 (若有)	_____ x Fruits / Vegetables 水果/蔬菜	
WATER INTAKE 水份摄取量	_____ x Glasses of Water 杯水	
EXERCISES 运动	Type of Exercise 运动项目 :1. _____ 2. _____ Duration 时间 : _____ mins 分钟 _____ mins 分钟	

ageLOC® TR90® SYSTEM 系统	Morning 早上	Afternoon 下午	Evening 傍晚
ageLOC® TR90® COMPLEX 纤体素			
ageLOC® TR90® CONTROL 纤控素			
ageLOC® TR90® TRIMSHAKE® 纤沛营养奶昔			
LIFEPAK® 如沛补充营养素			
Other Products 其它产品			

DAY 77 第77天

TRACK YOUR PROGRESS 记录您的进度

3 PROTEIN FROM MEAT SOURCES 肉类蛋白质
3 PROTEIN FROM NON-MEAT SOURCES 非肉类蛋白质
3 CARBOHYDRATES 碳水化合物
3 FRUITS & VEGETABLES 水果与蔬菜

DATE 日期: _____

Time of the day 时段	Please indicate number of servings in the space provided 请在空格里填写食物的份量	Description of food variety 说明食物的类别
BREAKFAST 早餐	_____ x Protein from Meat Sources 肉类蛋白质 _____ x Protein from Non–Meat Sources 非肉类蛋白质 _____ x Carbohydrates 碳水化合物 _____ x Fruits & Vegetables 水果与蔬菜	
LUNCH 午餐	_____ x Protein from Meat Sources 肉类蛋白质 _____ x Protein from Non–Meat Sources 非肉类蛋白质 _____ x Carbohydrates 碳水化合物 _____ x Fruits & Vegetables 水果与蔬菜	
DINNER 晚餐	_____ x Protein from Meat Sources 肉类蛋白质 _____ x Protein from Non–Meat Sources 非肉类蛋白质 _____ x Carbohydrates 碳水化合物 _____ x Fruits & Vegetables 水果与蔬菜	
TOTAL SERVINGS PER DAY 每日的总份量摄取	_____ **Protein from Meat Sources** 肉类蛋白质 _____ **Protein from Non-Meat Sources** 非肉类蛋白质 _____ **Carbohydrates** 碳水化合物 _____ **Fruits & Vegetables** 水果与蔬菜	
SNACKS (IF ANY) 点心 (若有)	_____ x Fruits / Vegetables 水果/蔬菜	
WATER INTAKE 水份摄取量	_____ x Glasses of Water 杯水	
EXERCISES 运动	Type of Exercise 运动项目 :1. _____ 2. _____ Duration 时间 : _____ mins 分钟 _____ mins 分钟	

ageLOC® TR90® SYSTEM 系统	Morning 早上	Afternoon 下午	Evening 傍晚
ageLOC® TR90® COMPLEX 纤体素			
ageLOC® TR90® CONTROL 纤控素			
ageLOC® TR90® TRIMSHAKE® 纤沛营养奶昔			
LIFEPAK® 如沛补充营养素			
Other Products 其它产品			

DAY 78 第78天

TRACK YOUR PROGRESS 记录您的进度

3 PROTEIN FROM MEAT SOURCES
肉类蛋白质
3 PROTEIN FROM NON-MEAT SOURCES
非肉类蛋白质
3 CARBOHYDRATES 碳水化合物
3 FRUITS & VEGETABLES 水果与蔬菜

DATE 日期: _____

Time of the day 时段	Please indicate number of servings in the space provided 请在空格里填写食物的份量	Description of food variety 说明食物的类别
BREAKFAST 早餐	_____ x Protein from Meat Sources 肉类蛋白质 _____ x Protein from Non–Meat Sources 非肉类蛋白质 _____ x Carbohydrates 碳水化合物 _____ x Fruits & Vegetables 水果与蔬菜	
LUNCH 午餐	_____ x Protein from Meat Sources 肉类蛋白质 _____ x Protein from Non–Meat Sources 非肉类蛋白质 _____ x Carbohydrates 碳水化合物 _____ x Fruits & Vegetables 水果与蔬菜	
DINNER 晚餐	_____ x Protein from Meat Sources 肉类蛋白质 _____ x Protein from Non–Meat Sources 非肉类蛋白质 _____ x Carbohydrates 碳水化合物 _____ x Fruits & Vegetables 水果与蔬菜	
TOTAL SERVINGS PER DAY 每日的总份量摄取	_____ **Protein from Meat Sources** 肉类蛋白质 _____ **Protein from Non-Meat Sources** 非肉类蛋白质 _____ **Carbohydrates** 碳水化合物 _____ **Fruits & Vegetables** 水果与蔬菜	
SNACKS (IF ANY) 点心 (若有)	_____ x Fruits / Vegetables 水果/蔬菜	
WATER INTAKE 水份摄取量	_____ x Glasses of Water 杯水	
EXERCISES 运动	Type of Exercise 运动项目 :1. _____ 2. _____ Duration 时间 : _____ mins 分钟 _____ mins 分钟	

ageLOC® TR90® SYSTEM 系统	Morning 早上	Afternoon 下午	Evening 傍晚
ageLOC® TR90® COMPLEX 纤体素			
ageLOC® TR90® CONTROL 纤控素			
ageLOC® TR90® TRIMSHAKE® 纤沛营养奶昔			
LIFEPAK® 如沛补充营养素			
Other Products 其它产品			

DAY 79 第79天

TRACK YOUR PROGRESS 记录您的进度

3 PROTEIN FROM MEAT SOURCES 肉类蛋白质
3 PROTEIN FROM NON-MEAT SOURCES 非肉类蛋白质
3 CARBOHYDRATES 碳水化合物
3 FRUITS & VEGETABLES 水果与蔬菜

DATE 日期: _____

Time of the day 时段	Please indicate number of servings in the space provided 请在空格里填写食物的份量	Description of food variety 说明食物的类别
BREAKFAST 早餐	_____ x Protein from Meat Sources 肉类蛋白质 _____ x Protein from Non–Meat Sources 非肉类蛋白质 _____ x Carbohydrates 碳水化合物 _____ x Fruits & Vegetables 水果与蔬菜	
LUNCH 午餐	_____ x Protein from Meat Sources 肉类蛋白质 _____ x Protein from Non–Meat Sources 非肉类蛋白质 _____ x Carbohydrates 碳水化合物 _____ x Fruits & Vegetables 水果与蔬菜	
DINNER 晚餐	_____ x Protein from Meat Sources 肉类蛋白质 _____ x Protein from Non–Meat Sources 非肉类蛋白质 _____ x Carbohydrates 碳水化合物 _____ x Fruits & Vegetables 水果与蔬菜	
TOTAL SERVINGS PER DAY 每日的总份量摄取	_____ **Protein from Meat Sources** 肉类蛋白质 _____ **Protein from Non-Meat Sources** 非肉类蛋白质 _____ **Carbohydrates** 碳水化合物 _____ **Fruits & Vegetables** 水果与蔬菜	
SNACKS (IF ANY) 点心 (若有)	_____ x Fruits / Vegetables 水果/蔬菜	
WATER INTAKE 水份摄取量	_____ x Glasses of Water 杯水	
EXERCISES 运动	Type of Exercise 运动项目 :1. _____ 2. _____ Duration 时间 : _____ mins 分钟 _____ mins 分钟	

ageLOC® TR90® SYSTEM 系统	Morning 早上	Afternoon 下午	Evening 傍晚
ageLOC® TR90® COMPLEX 纤体素			
ageLOC® TR90® CONTROL 纤控素			
ageLOC® TR90® TRIMSHAKE® 纤沛营养奶昔			
LIFEPAK® 如沛补充营养素			
Other Products 其它产品			

DAY 80 第80天

TRACK YOUR PROGRESS 记录您的进度

3 PROTEIN FROM MEAT SOURCES
肉类蛋白质
3 PROTEIN FROM NON-MEAT SOURCES
非肉类蛋白质
3 CARBOHYDRATES 碳水化合物
3 FRUITS & VEGETABLES 水果与蔬菜

DATE 日期: _____

Time of the day 时段	Please indicate number of servings in the space provided 请在空格里填写食物的份量	Description of food variety 说明食物的类别
BREAKFAST 早餐	_____ x Protein from Meat Sources 肉类蛋白质 _____ x Protein from Non–Meat Sources 非肉类蛋白质 _____ x Carbohydrates 碳水化合物 _____ x Fruits & Vegetables 水果与蔬菜	
LUNCH 午餐	_____ x Protein from Meat Sources 肉类蛋白质 _____ x Protein from Non–Meat Sources 非肉类蛋白质 _____ x Carbohydrates 碳水化合物 _____ x Fruits & Vegetables 水果与蔬菜	
DINNER 晚餐	_____ x Protein from Meat Sources 肉类蛋白质 _____ x Protein from Non–Meat Sources 非肉类蛋白质 _____ x Carbohydrates 碳水化合物 _____ x Fruits & Vegetables 水果与蔬菜	
TOTAL SERVINGS PER DAY 每日的总份量摄取	_____ **Protein from Meat Sources** 肉类蛋白质 _____ **Protein from Non-Meat Sources** 非肉类蛋白质 _____ **Carbohydrates** 碳水化合物 _____ **Fruits & Vegetables** 水果与蔬菜	
SNACKS (IF ANY) 点心 (若有)	_____ x Fruits / Vegetables 水果/蔬菜	
WATER INTAKE 水份摄取量	_____ x Glasses of Water 杯水	
EXERCISES 运动	Type of Exercise 运动项目 :1. _____ 2. _____ Duration 时间 : _____ mins 分钟 _____ mins 分钟	

ageLOC® TR90® SYSTEM 系统	Morning 早上	Afternoon 下午	Evening 傍晚
ageLOC® TR90® COMPLEX 纤体素			
ageLOC® TR90® CONTROL 纤控素			
ageLOC® TR90® TRIMSHAKE® 纤沛营养奶昔			
LIFEPAK® 如沛补充营养素			
Other Products 其它产品			

DAY 81 第81天

TRACK YOUR PROGRESS 记录您的进度

3 PROTEIN FROM MEAT SOURCES 肉类蛋白质
3 PROTEIN FROM NON-MEAT SOURCES 非肉类蛋白质
3 CARBOHYDRATES 碳水化合物
3 FRUITS & VEGETABLES 水果与蔬菜

DATE 日期: _____

Time of the day 时段	Please indicate number of servings in the space provided 请在空格里填写食物的份量	Description of food variety 说明食物的类别
BREAKFAST 早餐	_____ x Protein from Meat Sources 肉类蛋白质 _____ x Protein from Non–Meat Sources 非肉类蛋白质 _____ x Carbohydrates 碳水化合物 _____ x Fruits & Vegetables 水果与蔬菜	
LUNCH 午餐	_____ x Protein from Meat Sources 肉类蛋白质 _____ x Protein from Non–Meat Sources 非肉类蛋白质 _____ x Carbohydrates 碳水化合物 _____ x Fruits & Vegetables 水果与蔬菜	
DINNER 晚餐	_____ x Protein from Meat Sources 肉类蛋白质 _____ x Protein from Non–Meat Sources 非肉类蛋白质 _____ x Carbohydrates 碳水化合物 _____ x Fruits & Vegetables 水果与蔬菜	
TOTAL SERVINGS PER DAY 每日的总份量摄取	_____ **Protein from Meat Sources** 肉类蛋白质 _____ **Protein from Non-Meat Sources** 非肉类蛋白质 _____ **Carbohydrates** 碳水化合物 _____ **Fruits & Vegetables** 水果与蔬菜	
SNACKS (IF ANY) 点心 (若有)	_____ x Fruits / Vegetables 水果/蔬菜	
WATER INTAKE 水份摄取量	_____ x Glasses of Water 杯水	
EXERCISES 运动	Type of Exercise 运动项目 :1. _____ 2. _____ Duration 时间 : _____ mins 分钟 _____ mins 分钟	

ageLOC® TR90® SYSTEM 系统	Morning 早上	Afternoon 下午	Evening 傍晚
ageLOC® TR90® COMPLEX 纤体素			
ageLOC® TR90® CONTROL 纤控素			
ageLOC® TR90® TRIMSHAKE® 纤沛营养奶昔			
LIFEPAK® 如沛补充营养素			
Other Products 其它产品			

DAY 82 第82天

TRACK YOUR PROGRESS 记录您的进度

3 PROTEIN FROM MEAT SOURCES
肉类蛋白质
3 PROTEIN FROM NON-MEAT SOURCES
非肉类蛋白质
3 CARBOHYDRATES 碳水化合物
3 FRUITS & VEGETABLES 水果与蔬菜

DATE 日期: _____

Time of the day 时段	Please indicate number of servings in the space provided 请在空格里填写食物的份量	Description of food variety 说明食物的类别
BREAKFAST 早餐	_____ x Protein from Meat Sources 肉类蛋白质 _____ x Protein from Non–Meat Sources 非肉类蛋白质 _____ x Carbohydrates 碳水化合物 _____ x Fruits & Vegetables 水果与蔬菜	
LUNCH 午餐	_____ x Protein from Meat Sources 肉类蛋白质 _____ x Protein from Non–Meat Sources 非肉类蛋白质 _____ x Carbohydrates 碳水化合物 _____ x Fruits & Vegetables 水果与蔬菜	
DINNER 晚餐	_____ x Protein from Meat Sources 肉类蛋白质 _____ x Protein from Non–Meat Sources 非肉类蛋白质 _____ x Carbohydrates 碳水化合物 _____ x Fruits & Vegetables 水果与蔬菜	
TOTAL SERVINGS PER DAY 每日的总份量摄取	_____ **Protein from Meat Sources** 肉类蛋白质 _____ **Protein from Non-Meat Sources** 非肉类蛋白质 _____ **Carbohydrates** 碳水化合物 _____ **Fruits & Vegetables** 水果与蔬菜	
SNACKS (IF ANY) 点心 (若有)	_____ x Fruits / Vegetables 水果/蔬菜	
WATER INTAKE 水份摄取量	_____ x Glasses of Water 杯水	
EXERCISES 运动	Type of Exercise 运动项目 :1. _____ 2. _____ Duration 时间 : _____ mins 分钟 _____ mins 分钟	

ageLOC® TR90® SYSTEM 系统	Morning 早上	Afternoon 下午	Evening 傍晚
ageLOC® TR90® COMPLEX 纤体素			
ageLOC® TR90® CONTROL 纤控素			
ageLOC® TR90® TRIMSHAKE® 纤沛营养奶昔			
LIFEPAK® 如沛补充营养素			
Other Products 其它产品			

DAY 83 第83天

TRACK YOUR PROGRESS 记录您的进度

3 PROTEIN FROM MEAT SOURCES 肉类蛋白质
3 PROTEIN FROM NON-MEAT SOURCES 非肉类蛋白质
3 CARBOHYDRATES 碳水化合物
3 FRUITS & VEGETABLES 水果与蔬菜

DATE 日期: _____

Time of the day 时段	Please indicate number of servings in the space provided 请在空格里填写食物的份量	Description of food variety 说明食物的类别
BREAKFAST 早餐	_____x Protein from Meat Sources 肉类蛋白质 _____x Protein from Non–Meat Sources 非肉类蛋白质 _____x Carbohydrates 碳水化合物 _____x Fruits & Vegetables 水果与蔬菜	
LUNCH 午餐	_____x Protein from Meat Sources 肉类蛋白质 _____x Protein from Non–Meat Sources 非肉类蛋白质 _____x Carbohydrates 碳水化合物 _____x Fruits & Vegetables 水果与蔬菜	
DINNER 晚餐	_____x Protein from Meat Sources 肉类蛋白质 _____x Protein from Non–Meat Sources 非肉类蛋白质 _____x Carbohydrates 碳水化合物 _____x Fruits & Vegetables 水果与蔬菜	
TOTAL SERVINGS PER DAY 每日的总份量摄取	_____ **Protein from Meat Sources** 肉类蛋白质 _____ **Protein from Non-Meat Sources** 非肉类蛋白质 _____ **Carbohydrates** 碳水化合物 _____ **Fruits & Vegetables** 水果与蔬菜	
SNACKS (IF ANY) 点心 (若有)	_____x Fruits / Vegetables 水果/蔬菜	
WATER INTAKE 水份摄取量	_____x Glasses of Water 杯水	
EXERCISES 运动	Type of Exercise 运动项目 :1. _____ 2. _____ Duration 时间 : _____mins 分钟 _____mins 分钟	

ageLOC® TR90® SYSTEM 系统	Morning 早上	Afternoon 下午	Evening 傍晚
ageLOC® TR90® COMPLEX 纤体素			
ageLOC® TR90® CONTROL 纤控素			
ageLOC® TR90® TRIMSHAKE® 纤沛营养奶昔			
LIFEPAK® 如沛补充营养素			
Other Products 其它产品			

DAY 84 第84天

TRACK YOUR PROGRESS 记录您的进度

3 PROTEIN FROM MEAT SOURCES
肉类蛋白质
3 PROTEIN FROM NON-MEAT SOURCES
非肉类蛋白质
3 CARBOHYDRATES 碳水化合物
3 FRUITS & VEGETABLES 水果与蔬菜

DATE 日期: _____

Time of the day 时段	Please indicate number of servings in the space provided 请在空格里填写食物的份量	Description of food variety 说明食物的类别
BREAKFAST 早餐	_____ x Protein from Meat Sources 肉类蛋白质 _____ x Protein from Non–Meat Sources 非肉类蛋白质 _____ x Carbohydrates 碳水化合物 _____ x Fruits & Vegetables 水果与蔬菜	
LUNCH 午餐	_____ x Protein from Meat Sources 肉类蛋白质 _____ x Protein from Non–Meat Sources 非肉类蛋白质 _____ x Carbohydrates 碳水化合物 _____ x Fruits & Vegetables 水果与蔬菜	
DINNER 晚餐	_____ x Protein from Meat Sources 肉类蛋白质 _____ x Protein from Non–Meat Sources 非肉类蛋白质 _____ x Carbohydrates 碳水化合物 _____ x Fruits & Vegetables 水果与蔬菜	
TOTAL SERVINGS PER DAY 每日的总份量摄取	_____ **Protein from Meat Sources** 肉类蛋白质 _____ **Protein from Non-Meat Sources** 非肉类蛋白质 _____ **Carbohydrates** 碳水化合物 _____ **Fruits & Vegetables** 水果与蔬菜	
SNACKS (IF ANY) 点心 (若有)	_____ x Fruits / Vegetables 水果/蔬菜	
WATER INTAKE 水份摄取量	_____ x Glasses of Water 杯水	
EXERCISES 运动	Type of Exercise 运动项目 :1. _____ 2. _____ Duration 时间 : _____ mins 分钟 _____ mins 分钟	

ageLOC® TR90® SYSTEM 系统	Morning 早上	Afternoon 下午	Evening 傍晚
ageLOC® TR90® COMPLEX 纤体素			
ageLOC® TR90® CONTROL 纤控素			
ageLOC® TR90® TRIMSHAKE® 纤沛营养奶昔			
LIFEPAK® 如沛补充营养素			
Other Products 其它产品			

DAY 85 第85天

TRACK YOUR PROGRESS 记录您的进度

3 PROTEIN FROM MEAT SOURCES 肉类蛋白质
3 PROTEIN FROM NON-MEAT SOURCES 非肉类蛋白质
3 CARBOHYDRATES 碳水化合物
3 FRUITS & VEGETABLES 水果与蔬菜

DATE 日期: _____

Time of the day 时段	Please indicate number of servings in the space provided 请在空格里填写食物的份量	Description of food variety 说明食物的类别
BREAKFAST 早餐	_____ x Protein from Meat Sources 肉类蛋白质 _____ x Protein from Non–Meat Sources 非肉类蛋白质 _____ x Carbohydrates 碳水化合物 _____ x Fruits & Vegetables 水果与蔬菜	
LUNCH 午餐	_____ x Protein from Meat Sources 肉类蛋白质 _____ x Protein from Non–Meat Sources 非肉类蛋白质 _____ x Carbohydrates 碳水化合物 _____ x Fruits & Vegetables 水果与蔬菜	
DINNER 晚餐	_____ x Protein from Meat Sources 肉类蛋白质 _____ x Protein from Non–Meat Sources 非肉类蛋白质 _____ x Carbohydrates 碳水化合物 _____ x Fruits & Vegetables 水果与蔬菜	
TOTAL SERVINGS PER DAY 每日的总份量摄取	_____ **Protein from Meat Sources** 肉类蛋白质 _____ **Protein from Non-Meat Sources** 非肉类蛋白质 _____ **Carbohydrates** 碳水化合物 _____ **Fruits & Vegetables** 水果与蔬菜	
SNACKS (IF ANY) 点心 (若有)	_____ x Fruits / Vegetables 水果/蔬菜	
WATER INTAKE 水份摄取量	_____ x Glasses of Water 杯水	
EXERCISES 运动	Type of Exercise 运动项目 :1. _____ 2. _____ Duration 时间 : _____ mins 分钟 _____ mins 分钟	

ageLOC® TR90® SYSTEM 系统	Morning 早上	Afternoon 下午	Evening 傍晚
ageLOC® TR90® COMPLEX 纤体素			
ageLOC® TR90® CONTROL 纤控素			
ageLOC® TR90® TRIMSHAKE® 纤沛营养奶昔			
LIFEPAK® 如沛补充营养素			
Other Products 其它产品			

DAY 86 第86天

TRACK YOUR PROGRESS 记录您的进度

3 PROTEIN FROM MEAT SOURCES 肉类蛋白质
3 PROTEIN FROM NON-MEAT SOURCES 非肉类蛋白质
3 CARBOHYDRATES 碳水化合物
3 FRUITS & VEGETABLES 水果与蔬菜

DATE 日期: _____

Time of the day 时段	Please indicate number of servings in the space provided 请在空格里填写食物的份量	Description of food variety 说明食物的类别
BREAKFAST 早餐	_____ x Protein from Meat Sources 肉类蛋白质 _____ x Protein from Non–Meat Sources 非肉类蛋白质 _____ x Carbohydrates 碳水化合物 _____ x Fruits & Vegetables 水果与蔬菜	
LUNCH 午餐	_____ x Protein from Meat Sources 肉类蛋白质 _____ x Protein from Non–Meat Sources 非肉类蛋白质 _____ x Carbohydrates 碳水化合物 _____ x Fruits & Vegetables 水果与蔬菜	
DINNER 晚餐	_____ x Protein from Meat Sources 肉类蛋白质 _____ x Protein from Non–Meat Sources 非肉类蛋白质 _____ x Carbohydrates 碳水化合物 _____ x Fruits & Vegetables 水果与蔬菜	
TOTAL SERVINGS PER DAY 每日的总份量摄取	_____ **Protein from Meat Sources** 肉类蛋白质 _____ **Protein from Non-Meat Sources** 非肉类蛋白质 _____ **Carbohydrates** 碳水化合物 _____ **Fruits & Vegetables** 水果与蔬菜	
SNACKS (IF ANY) 点心 (若有)	_____ x Fruits / Vegetables 水果/蔬菜	
WATER INTAKE 水份摄取量	_____ x Glasses of Water 杯水	
EXERCISES 运动	Type of Exercise 运动项目 :1. _____ 2. _____ Duration 时间 : _____ mins 分钟 _____ mins 分钟	

ageLOC® TR90® SYSTEM 系统	Morning 早上	Afternoon 下午	Evening 傍晚
ageLOC® TR90® COMPLEX 纤体素			
ageLOC® TR90® CONTROL 纤控素			
ageLOC® TR90® TRIMSHAKE® 纤沛营养奶昔			
LIFEPAK® 如沛补充营养素			
Other Products 其它产品			

DAY 87 第87天

TRACK YOUR PROGRESS 记录您的进度

3 PROTEIN FROM MEAT SOURCES 肉类蛋白质
3 PROTEIN FROM NON-MEAT SOURCES 非肉类蛋白质
3 CARBOHYDRATES 碳水化合物
3 FRUITS & VEGETABLES 水果与蔬菜

DATE 日期: _____

Time of the day 时段	Please indicate number of servings in the space provided 请在空格里填写食物的份量	Description of food variety 说明食物的类别
BREAKFAST 早餐	_____x Protein from Meat Sources 肉类蛋白质 _____x Protein from Non–Meat Sources 非肉类蛋白质 _____x Carbohydrates 碳水化合物 _____x Fruits & Vegetables 水果与蔬菜	
LUNCH 午餐	_____x Protein from Meat Sources 肉类蛋白质 _____x Protein from Non–Meat Sources 非肉类蛋白质 _____x Carbohydrates 碳水化合物 _____x Fruits & Vegetables 水果与蔬菜	
DINNER 晚餐	_____x Protein from Meat Sources 肉类蛋白质 _____x Protein from Non–Meat Sources 非肉类蛋白质 _____x Carbohydrates 碳水化合物 _____x Fruits & Vegetables 水果与蔬菜	
TOTAL SERVINGS PER DAY 每日的总份量摄取	_____ **Protein from Meat Sources** 肉类蛋白质 _____ **Protein from Non-Meat Sources** 非肉类蛋白质 _____ **Carbohydrates** 碳水化合物 _____ **Fruits & Vegetables** 水果与蔬菜	
SNACKS (IF ANY) 点心 (若有)	_____x Fruits / Vegetables 水果/蔬菜	
WATER INTAKE 水份摄取量	_____x Glasses of Water 杯水	
EXERCISES 运动	Type of Exercise 运动项目 :1. _____ 2. _____ Duration 时间 : _____mins 分钟 _____mins 分钟	

ageLOC® TR90® SYSTEM 系统	Morning 早上	Afternoon 下午	Evening 傍晚
ageLOC® TR90® COMPLEX 纤体素			
ageLOC® TR90® CONTROL 纤控素			
ageLOC® TR90® TRIMSHAKE® 纤沛营养奶昔			
LIFEPAK® 如沛补充营养素			
Other Products 其它产品			

DAY 88 第88天

TRACK YOUR PROGRESS 记录您的进度

3 PROTEIN FROM MEAT SOURCES
肉类蛋白质
3 PROTEIN FROM NON-MEAT SOURCES
非肉类蛋白质
3 CARBOHYDRATES 碳水化合物
3 FRUITS & VEGETABLES 水果与蔬菜

DATE 日期: _____

Time of the day 时段	Please indicate number of servings in the space provided 请在空格里填写食物的份量	Description of food variety 说明食物的类别
BREAKFAST 早餐	_____ x Protein from Meat Sources 肉类蛋白质 _____ x Protein from Non–Meat Sources 非肉类蛋白质 _____ x Carbohydrates 碳水化合物 _____ x Fruits & Vegetables 水果与蔬菜	
LUNCH 午餐	_____ x Protein from Meat Sources 肉类蛋白质 _____ x Protein from Non–Meat Sources 非肉类蛋白质 _____ x Carbohydrates 碳水化合物 _____ x Fruits & Vegetables 水果与蔬菜	
DINNER 晚餐	_____ x Protein from Meat Sources 肉类蛋白质 _____ x Protein from Non–Meat Sources 非肉类蛋白质 _____ x Carbohydrates 碳水化合物 _____ x Fruits & Vegetables 水果与蔬菜	
TOTAL SERVINGS PER DAY 每日的总份量摄取	_____ **Protein from Meat Sources** 肉类蛋白质 _____ **Protein from Non-Meat Sources** 非肉类蛋白质 _____ **Carbohydrates** 碳水化合物 _____ **Fruits & Vegetables** 水果与蔬菜	
SNACKS (IF ANY) 点心 (若有)	_____ x Fruits / Vegetables 水果/蔬菜	
WATER INTAKE 水份摄取量	_____ x Glasses of Water 杯水	
EXERCISES 运动	Type of Exercise 运动项目 :1. _____ 2. _____ Duration 时间 : _____ mins 分钟 _____ mins 分钟	

ageLOC® TR90® SYSTEM 系统	Morning 早上	Afternoon 下午	Evening 傍晚
ageLOC® TR90® COMPLEX 纤体素			
ageLOC® TR90® CONTROL 纤控素			
ageLOC® TR90® TRIMSHAKE® 纤沛营养奶昔			
LIFEPAK® 如沛补充营养素			
Other Products 其它产品			

DAY 89 第89天

TRACK YOUR PROGRESS 记录您的进度

3 PROTEIN FROM MEAT SOURCES 肉类蛋白质
3 PROTEIN FROM NON-MEAT SOURCES 非肉类蛋白质
3 CARBOHYDRATES 碳水化合物
3 FRUITS & VEGETABLES 水果与蔬菜

DATE 日期: _____

Time of the day 时段	Please indicate number of servings in the space provided 请在空格里填写食物的份量	Description of food variety 说明食物的类别
BREAKFAST 早餐	_____ x Protein from Meat Sources 肉类蛋白质 _____ x Protein from Non–Meat Sources 非肉类蛋白质 _____ x Carbohydrates 碳水化合物 _____ x Fruits & Vegetables 水果与蔬菜	
LUNCH 午餐	_____ x Protein from Meat Sources 肉类蛋白质 _____ x Protein from Non–Meat Sources 非肉类蛋白质 _____ x Carbohydrates 碳水化合物 _____ x Fruits & Vegetables 水果与蔬菜	
DINNER 晚餐	_____ x Protein from Meat Sources 肉类蛋白质 _____ x Protein from Non–Meat Sources 非肉类蛋白质 _____ x Carbohydrates 碳水化合物 _____ x Fruits & Vegetables 水果与蔬菜	
TOTAL SERVINGS PER DAY 每日的总份量摄取	_____ **Protein from Meat Sources** 肉类蛋白质 _____ **Protein from Non-Meat Sources** 非肉类蛋白质 _____ **Carbohydrates** 碳水化合物 _____ **Fruits & Vegetables** 水果与蔬菜	
SNACKS (IF ANY) 点心 (若有)	_____ x Fruits / Vegetables 水果/蔬菜	
WATER INTAKE 水份摄取量	_____ x Glasses of Water 杯水	
EXERCISES 运动	Type of Exercise 运动项目 :1. _____ 2. _____ Duration 时间 : _____ mins 分钟 _____ mins 分钟	

ageLOC® TR90® SYSTEM 系统	Morning 早上	Afternoon 下午	Evening 傍晚
ageLOC® TR90® COMPLEX 纤体素			
ageLOC® TR90® CONTROL 纤控素			
ageLOC® TR90® TRIMSHAKE® 纤沛营养奶昔			
LIFEPAK® 如沛补充营养素			
Other Products 其它产品			

DAY 90 第90天

TRACK YOUR PROGRESS 记录您的进度

3 PROTEIN FROM MEAT SOURCES
肉类蛋白质
3 PROTEIN FROM NON-MEAT SOURCES
非肉类蛋白质
3 CARBOHYDRATES 碳水化合物
3 FRUITS & VEGETABLES 水果与蔬菜

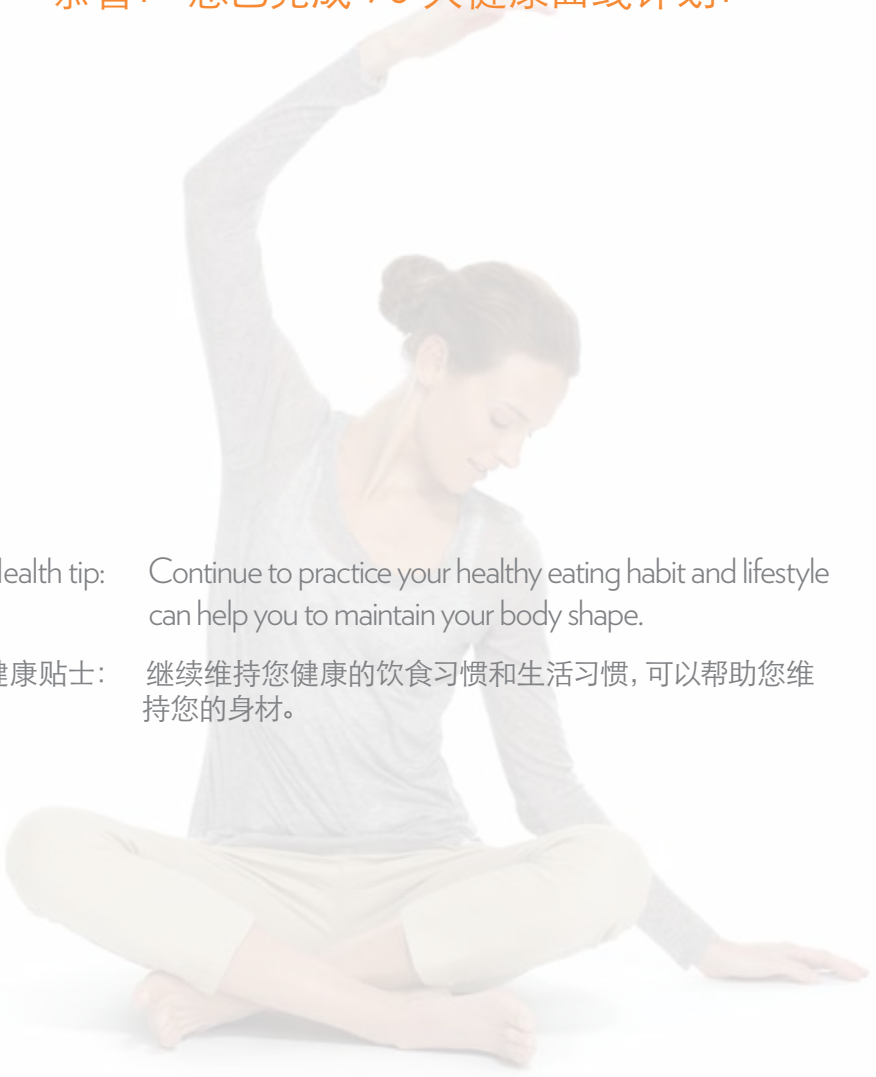
DATE 日期: _____

Time of the day 时段	Please indicate number of servings in the space provided 请在空格里填写食物的份量	Description of food variety 说明食物的类别
BREAKFAST 早餐	_____ x Protein from Meat Sources 肉类蛋白质 _____ x Protein from Non–Meat Sources 非肉类蛋白质 _____ x Carbohydrates 碳水化合物 _____ x Fruits & Vegetables 水果与蔬菜	
LUNCH 午餐	_____ x Protein from Meat Sources 肉类蛋白质 _____ x Protein from Non–Meat Sources 非肉类蛋白质 _____ x Carbohydrates 碳水化合物 _____ x Fruits & Vegetables 水果与蔬菜	
DINNER 晚餐	_____ x Protein from Meat Sources 肉类蛋白质 _____ x Protein from Non–Meat Sources 非肉类蛋白质 _____ x Carbohydrates 碳水化合物 _____ x Fruits & Vegetables 水果与蔬菜	
TOTAL SERVINGS PER DAY 每日的总份量摄取	_____ **Protein from Meat Sources** 肉类蛋白质 _____ **Protein from Non-Meat Sources** 非肉类蛋白质 _____ **Carbohydrates** 碳水化合物 _____ **Fruits & Vegetables** 水果与蔬菜	
SNACKS (IF ANY) 点心 (若有)	_____ x Fruits / Vegetables 水果/蔬菜	
WATER INTAKE 水份摄取量	_____ x Glasses of Water 杯水	
EXERCISES 运动	Type of Exercise 运动项目 :1. _____ 2. _____ Duration 时间 : _____ mins 分钟 _____ mins 分钟	

ageLOC® TR90® SYSTEM 系统	Morning 早上	Afternoon 下午	Evening 傍晚
ageLOC® TR90® COMPLEX 纤体素			
ageLOC® TR90® CONTROL 纤控素			
ageLOC® TR90® TRIMSHAKE® 纤沛营养奶昔			
LIFEPAK® 如沛补充营养素			
Other Products 其它产品			

Congratulations! You have completed your 90 days weight management and body shaping program!

恭喜！ 您已完成 90 天健康曲线计划！



Health tip: Continue to practice your healthy eating habit and lifestyle can help you to maintain your body shape.

健康贴士：继续维持您健康的饮食习惯和生活习惯，可以帮助您维持您的身材。

NU SKIN
DISCOVER THE BEST YOU™

Friend of CASE Award

JOINTLY ACCREDITED BY
CaseTrust
dsas Direct Selling Association of Singapore

Nu Skin Enterprises Singapore Pte Ltd
8 Eu Tong Sen Street, #25-89 The Central, Singapore 059818
Tel: 65 6837 3363 Fax: 65 6837 3353 www.nuskin.com.sg

09/17