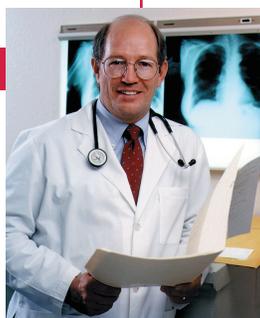


RESET™

# 您有沒有想過,身體可以有一個重整按鈕?

透過「五天健康重整計劃」,啟動身體的調整功能,重拾健康。

有了USANA的五天健康重整計劃,要克服對甜食無休止的渴求,開始全新健康飲食習慣,已變得輕而易舉了。五天健康重整計劃是一個快速起步、營養均衡的代餐計劃,可助您回復苗條身段,踏上健康人生路。



「我向我的病人推介USANA的大量營養素優化劑,因為,它含有對人體有益的蛋白質和脂肪,以及低血糖指標的碳水化合物。那是完全、均衡的食品,可助您快速改變不良的飲食習慣。」  
史特蘭醫生,

—Dr. Ray Strand

## 簡單方便

五天健康重整計劃的奶昔代餐及健康粿,均為獨立包裝,能助生活繁忙的您享受健康飲食的好處。

## 低血糖指標配方

研究發現,如能進食均衡及低血糖指標的食品,可舒緩飢餓感,同時減輕體重。

## 效果迅速

USANA研究發現,完成健康重整計劃的人約平均減去五磅體重。



USANA  
HEALTH SCIENCES

\* 對於打算改變飲食的人士、開始健身計劃的人士、處於懷孕、哺乳期、服藥期、醫生監護期和有過敏症的人士,建議您在服食健康重整計劃前,諮詢醫生的意見。USANA健康重整計劃(5-Day High Fiber Cleanse)是食品,而非藥物。

無論選擇任何健康或纖體計劃,健康飲食計劃和定期運動有助達到長期維持健康體重的效果。效果亦因人而異。

如眾所周知,如要有效減輕體重,便必須改變飲食習慣和訂定運動計劃。可是,這似乎是十分艱巨的任務!USANA的科學家明白大家的難題,所以,設計了一個名為五天健康重整計劃的代餐計劃,助您向不健康的脂肪和高血糖指標食品說再見,作出重要的健康選擇。五天健康重整計劃可助您達成以下三方面的理想:

### 不再希冀美食

高血糖指標食品會令人體血糖突然竄升,然後又迅速下降,導致大家更快感到飢餓,形成難以控制的食慾。五天健康重整計劃可消滅您對甜食的渴求,從而發現低血糖指標食品的優點。

### 減去多餘磅數

很多人都會發覺,經過多年來進食高血糖指標食品和不良生活習慣,要減去多餘磅數、維持健康體重,是十分困難的。五天健康重整計劃可助您快速開展健康的生活模式,達致理想體重。\*

### 活出嶄新的您

完成五天健康重整計劃後的人,約可平均減去五磅體重,屆時,您將感覺煥然一新,不但回復健康苗條,還將充滿信心地追求更健康的人生,展開您一直夢寐以求的生活。

## 如何進行五天健康重整計劃

五天健康重整計劃為您提供大量營養素(碳水化合物、蛋白質和有益脂肪),以及微量營養素(維生素、礦物質及抗氧化劑),是市面上最完整及營養最豐富的代餐計劃。這計劃非常簡單,您只須每天以

USANA低血糖指標代餐的奶昔和健康粿,代替日常飲食,並進食一份水果及一份蔬菜,以作獎勵。



### 「五天健康重整計劃」:一個讓您在五天內展現全新姿彩的計劃

早餐	茶點	午餐	茶點	晚餐
營養餐奶昔 /健康套裝上午包	USANA粿	營養餐奶昔	USANA粿	營養餐奶昔 /健康套裝上午包
額外茶點:每天一份水果和一份蔬菜				

集錦組合現已有售,其中包括巧克力味、香草味和野草莓味的營養餐。您亦可選購單一香草口味的計劃套裝。計劃套裝內更附有光碟一張,收錄了三十分鐘的運動示範,以及介紹完成五天健康重整計劃後所展開的健康方案一及二。

### 階段一 - 控制體重計劃

早餐	茶點	午餐	茶點	晚餐
營養餐奶昔	USANA粿	營養餐奶昔	低血糖指標茶點*	低血糖指標餐膳*
*大量新鮮蔬菜及水果				

### 階段二 - 保持健康計劃

營養餐奶昔	USANA粿	低血糖指標餐膳**	低血糖指標茶點*	低血糖指標餐膳**
**開始在膳食中加入低至中低血糖指標的穀類、麵包、早餐麥片、米飯、麵食及馬鈴薯。				

#### 大量營養素優化劑及低血糖指標

食物可根據血糖指標0至100而劃分

低血糖指標:55及較低

中血糖指標:56至69

高血糖指標:70及較高

大量營養素優化劑的血糖指標分列如下



營養餐奶昔	23
塊檸檬味纖維粿	45
塊花生味營養粿	26

低血糖指標是五天健康重整計劃的重要特色。低血糖指標食品能提供飽腹感及持久的能量,有助控制食慾和延緩飢餓感,令人容易減輕體重。USANA的所有大量營養素優化劑,均經測試,保證為低血糖指標食品。

### 前 後



這結果不具代表性。完成健康重整計劃的人士平均五天內減去4.5至5磅。

「我展開了五天健康重整計劃,和其後的健康方案,在十八個月內成功減去110磅。我曾嘗試其他計劃,但都不成功。現在,我已改變了生活習慣,我現在已多喝水,每星期游泳五次,控制食量,減少進食加工食品,進食大量水果和蔬菜。我的體重仍然不斷下降,感覺年輕多了!」

—June Thompson

\*對於打算改變飲食的人士、開始健身計劃的人士、處於懷孕、哺乳期、服藥期、醫生監護期和有過敏症的人士,建議您在服食健康重整計劃前,諮詢醫生的意見。USANA健康重整計劃(5-Day High Fiber Cleanse)是食品,而非藥物。

無論選擇任何健康或纖體計劃,健康飲食計劃和定期運動有助達到長期維持健康體重的效果。效果亦因人而異。

