



您有沒有想過，身體也可以重塑？

有了 USANA 的 **RESET** 計劃，就能克服對甜食永無止盡的渴求，一生養成健康的習慣。RESET 是一個營養均衡的代餐計劃，可幫助您快速地開始減重，是重塑您身體和人生的起步*。



「RESET計劃不像其他的減肥方案，它確實有效。RESET計劃採用USANA科技研發的膳食計劃和適量的運動，是一種令人深入瞭解健康生活的極佳方式。」*

—Kathy Kaehler
名人教練 暨 USANA 代言人

簡單方便

藉著個別包裝的代餐食品跟點心，RESET讓您不必時時擔心自己是否吃得正確。

低升糖指數的配方

研究發現，進食均衡及低升糖指數的食物，是延緩飢餓感並減輕體重的健康方式。

效果迅速

USANA的研究發現，完成RESET五天健康重整計劃的人，平均大約減去五磅體重。*

*其效果因人而異。RESET體重管理系統可減少您每天所攝取的卡路里，並建議適量的運動以獲得最佳效果。一般而言，五天可減去多達4.5磅。任何懷孕、哺乳、過敏、接受藥物或醫療的人士，在改變飲食習慣或開始新的運動計劃時，建議您拿這些產品向您的醫生諮詢。除非在醫生或營養師的建議下，否則18歲以下孩童不得參加RESET計劃。



USANA

獨立特許專營商 USANA Canada Co., 80 Innovation Drive, Woodbridge, ON L4H 0T2

都知道，有效減輕體重的關鍵，在於改善飲食習慣，以及養成運動的習慣。然而，這似乎是十分艱鉅的任務！有鑑於此，USANA的科學家設計了RESET™體重管理系統，用低升糖指數的代餐，讓您能為自己的健康做更佳的選擇。

RESET健康重整計劃藉著三個簡單的階段，不僅能讓您減輕體重，更能幫助您正面地改變生活方式。*

RESET的第一個五天階段可幫助您徹底斷絕高脂和高升糖指數的食物。此一快速起步階段能幫助您除掉肥胖，擺脫對甜食的慾望。USANA的低升糖指數代餐食品，加上每天30分鐘的步行，將使您五天減掉多達五磅的體重。*

請務必記得服用基本營養素™或健康套裝™的重要性；當限制所攝取的食物時，服用補充品，供應維持健康所需要的所有營養素就更加重要了。*



RESET快速起步階段 - 5天重塑全新的您

早餐	點心	午餐	點心	晚餐
營養餐™奶昔 健康套裝上午包	USANA 營養糰	營養餐奶昔	USANA 營養糰	營養餐™奶昔 健康套裝下午包
每天同時進食水果與蔬菜各一份。				

RESET的第二階段，稱為繼續纖體階段。在本階段，每天吃兩餐營養餐™奶昔，一餐低升糖指數的其他食物，點心則吃一塊USANA®營養糰和一次其他的低升糖指數點心；再加上適度的運動，您就可以一步一步朝向您的減重目標持續前進。*

RESET的第三階段，也是最後階段，稱為維持體重階段。一旦您達成理想的體重，就要每天吃一餐營養餐奶昔，兩餐低升糖指數食物，點心則吃一塊USANA營養糰和一次其他的低升糖指數點心；並持續適度運動，這樣就能幫助您持續保持體重及最佳的健康狀態。*

注意：為了獲得最佳效果，請務必服用您的USANA基本營養素、運動、並把代餐食品加入您的自動訂貨。

繼續纖體階段 - 減重計劃

早餐	點心	午餐	點心	晚餐
營養餐奶昔	USANA 營養糰	營養餐奶昔	低升糖指數點心	低升糖指數餐膳*

*並進食大量蔬菜與水果

維持體重階段 - 保持健康計劃

營養餐奶昔	USANA 營養糰	低升糖指數餐膳**	低升糖指數點心	低升糖指數餐膳**
-------	-----------	-----------	---------	-----------

**於飲食中開始引入低量至適量的低升糖指數食品，如穀類、麵包、麥片、米飯、麵條、及馬鈴薯

升糖指數是採行RESET能否成功的一個關鍵因素。升糖指數低的食物，往往提供更大的飽足感和持續的能量，能幫助控制食慾，延緩飢餓感，使減重更容易*。所有USANA的食品都經臨床證實為低升糖指數。



之前



之後



這結果不具代表性。完成RESET的人士平均五天可減去4.5磅

「USANA的RESET計劃，是我快速投入減重超過110磅的漫長旅程所需要的催化劑。採行RESET的結果，讓我獲得了自信；使我在面對健康時，能做出更好的決定。USANA產品正在改變我的人生。」

-John Dey

*其效果因人而異。RESET體重管理系統可減少您每天所攝取的卡路里，並建議適量的運動以獲得最佳效果。一般而言，五天可減去多達4.5磅。

任何懷孕、哺乳、過敏、接受藥物或醫療的人士，在改變飲食習慣或開始新的運動計劃時，建議您拿這些產品向您的醫生諮詢。

除非在醫生或營養師的建議下，否則18歲以下孩童不得參加RESET計劃。