



# 使用「RESET健康重整」獲得更佳效果

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 核對清單

餐食	第一天	第二天	第三天	第四天	第五天
早餐奶昔					
健康套裝					
點心	寫下您的目標	您一定做得到!	已經順利進行一半了!	您很強壯,繼續努力吧!	恭喜! 您的身體和健康已經重整了。
午餐奶昔					
點心					
晚餐奶昔					
健康套裝					
一份水果					
一份蔬菜					

完成RESET健康重整計畫的快速起步階段後，請保持旺盛的氣勢接著進行「繼續纖體」和「維持體重」階段。

### 繼續纖體階段

想達成理想體重，請：

- 每天兩餐用營養餐奶昔代替
- 每天吃一餐低升糖指數餐膳
- 每天吃一個USANA蛋白質點心或一個其他低升糖指數點心
- 進行適度的運動計畫
- 每天服用USANA®基本營養素™或健康套裝™

您需要28天份的下列產品：

- 6袋營養餐™
- 2盒我們的蛋白質點心
- 1盒USANA基本營養素或健康套裝

### 維持體重階段

要保持理想的體重，請仍然照著繼續纖體階段的說明去做，但每天只需一餐用營養餐奶昔代替。

請記住，RESET健康重整只是邁向全新、健康的您的起步而已。您可透過下列的資源尋求所需要的支援：

- USANA.com
- Facebook.com/RESETUSANA
- YouTube.com/USANAHealthSciences
- Twitter.com/USANAinc
- USANAtoday.com  
(僅供USANA特許專營商和優惠顧客使用)
- #RESETNATION

**您做到了，**  
您很堅強，您很有決心。  
您天生就是要來享受幸福、  
**健康的人生的，**  
您已邁出第一步踏上正軌。  
我們知道這很不容易，好的事物從來就不容易；  
但您已設定您的目標，也知道我們默默支持您的每一步。  
恭喜您重新開始您的生活並加入  
**#RESETNATION**，現在就繼續完成它吧！

## VANUBIA SILLER



之前

之後

\*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。