

低升糖食物 採購指南

使用本購物清單作為開始，讓您的廚房充滿健康的低升糖食物，以取代您喜愛的食物。若您不確定食物的升糖指數，請至 glycemicindex.com 網站查看。

水果
蘋果
莓果
葡萄柚
葡萄
甜瓜
柳丁
桃子
梨子
蔬菜
蘆筍
青花菜
白花菜
高麗菜
菠菜
胡蘿蔔
芹菜
青豆
蘑菇
甜椒
南瓜
番茄
乳製品
起司
Cottage起司
Kefir
牛奶 (1%或2%)
希臘優格



購買包裝食品前，

請先閱讀標籤，以確知裡面究竟含有什麼。

- ◎ 查看份量和份數—低脂肪、低鈉等標示，若根據其份量，有可能是騙人的。
- ◎ 注意將卡路里的數字與食物中所含營養素的數量比較，以免徒然攝取沒有營養的熱量。
- ◎ 避開含反式脂肪的食品。
- ◎ 要找膳食纖維含量高的食物。
- ◎ 比較越少越好—蔗糖、葡萄糖、果糖、玉米糖漿。
- ◎ 選擇維生素A、維生素C、鈣、鐵等特定營養素含量高的食物。

和 USANA 一起健身

別讓日子在無意義的活動下消逝。

如果您已經有一個例行的運動習慣，請繼續保持！如果您是剛剛開始鍛煉，請按我們的預先規劃養成鍛煉習慣（所有鍛煉都可以在家中完成，無論有沒有重量訓練器具），或制定

您自己的鍛煉方式，只要確實做一個計劃就行了。如果先行制定計劃，就更有可能堅持定期鍛鍊。

1
25 次 開合跳
25 次 登山動作
10 次 伏地挺身
10 次 三頭肌撐體
25 次 深蹲
15 次 弓步蹲
（每邊各15次）
25 次 仰臥起坐
30 次 空中腳踏車

2
50 次 高抬腿跑步
30 次 後踢臀
10 次 棒式行走
10 次 毛毛蟲運動
25 次 相撲式深蹲
15 次 登階運動
（每邊各155次）
15 次 V型上舉
20 次 棒式開合跳

3
50 次 隱形跳繩
10 次 波比跳
20 次 繞臂
10 次 下狗式伏地挺身
15 次 弓步蹲
（每邊各15次）
15 次 滑冰者動作
（每邊各15次）
20 次 仰式踢水
15 次 核心仰臥起坐

 提示：若您不確定如何做一種動作，請上網查看。

用定時器設定 20 到 30 分鐘。
完成每一項運動後，再接著做下一項。所有運動都做完一輪後，可從頭再來一次。在定時器時間到之前，盡可能反覆多做幾回合。

祝您運動快樂！

