


# 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](http://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

## 蛋白質



雞肉  
蛋  
魚  
瘦牛肉  
蝦子  
豆腐  
火雞肉

## 穀物




大麥  
糙米  
北非小米 (全麥)  
麵條  
藜麥  
刀切燕麥

## 調味料

堅果醬  
酪梨醬  
鷹嘴豆泥  
油基沙拉醬  
莎莎醬

## 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。

這些聲明未經美國食品和藥物管理局的評估。這些產品不用於診斷、治療、治癒或預防任何疾病。

僅限美國

# 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煉。

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15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！