

bodykey



天

指南

bodykey



指南

这是一份 15 天饮食与运动指南。您每天必须完成所建议的餐饮方案和运动例程。善用这份指南来走完您 30/60 天的塑身转型之旅吧。

第 1 天

第 15 天

第 30 天

第 45 天

第 60 天



● 走到半途了!



耶! ●

开始之前，您必需先了解几则重要资讯!

身体质量指数 (BMI)

这是最受确认及最广受采用的测量法，其定义为：

BMI = 体重 (kg)/身高的平方 (m)²

BMI (kg/m ²)	归类	健康风险的等级
<18.5	偏瘦	低
18.5 – 22.9	正常	一般
≥23	超重	高
23.0 – 27.4	肥胖前期	增加
27.5 – 34.9	I 级肥胖	中度
35.0 – 39.9	II 级肥胖	严重
≥40.0	III 级肥胖	非常严重

肥胖 – 您属于风险群吗?



糖尿病



心脏病和中风



高血压



骨关节炎



呼吸问题，例如
睡眠窒息症
和哮喘



胆囊疾病
和胆结石



痛风



某些癌症

BODYKEY启动配套 营养补充指南



营养代餐饮料



大豆蛋白质饮料



综合纤维粉



益生菌菊苣根精
华综合植物饮料



DOUBLE X

上午	晚上	备注
	☑	取代晚上的一餐。若晚餐吃得清淡，就以代餐饮料取代一天里最丰富的那一餐。代餐饮料也可作为早餐享用。
	☑	与营养代餐饮料一起享用以维持饱足和保持肌肉质量。
☑		在早上或任何所选的时间摄取一包条装，以获得饱足、促进良好消化健康及新陈代谢功能。它提供了优质来源益生元，并透过益生菌提升肠道健康。 它也能与营养代餐饮料及大豆蛋白质饮料一起混合享用。
☑		早上或任何所选的时间摄取1包，以平衡和维持肠道微生物群，并促进一个健康的肠道环境。 它还可以和代餐饮料及大豆蛋白质饮料混合。
☑	☑	填补您日常缺失的营养。

额外营养补充 - NUTRILITE



Green-T Plus
锭片
帮助新陈代谢



CB Plus
天然纤体锭
阻挡碳水
化合物



天然
维他命 B 群
产生能量



加镁 D 钙片
促进更佳的
睡眠

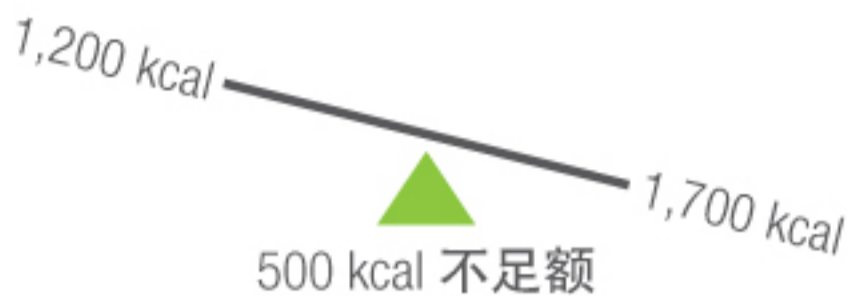


鲑鱼奥美加
复合精华
终极身心健康

免责声明: 视个人喜好与需求而定

少摄取卡路里达致 能量平衡

能量输入



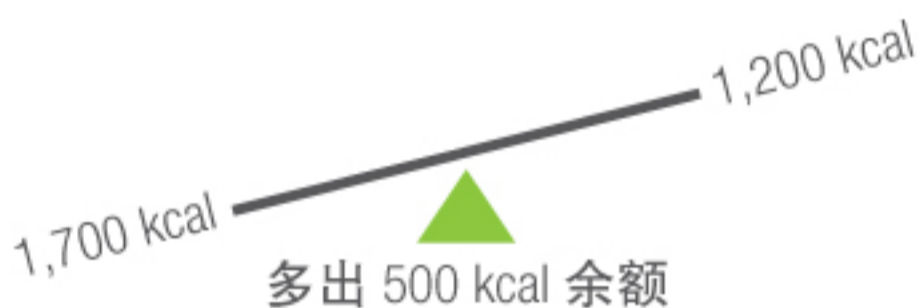
能量输出



每周减掉
0.5 公斤



维持
体重



每周增加
0.5 公斤

您目前这么做吗？

一般的饮食模式
(1800 kcal)

10-15%  x 6 - 9

55-65%  x 16 - 19

30%  x 12

巨量营养素

蛋白质

碳水化合物

脂肪

您需要做些什么？

塑身减重的饮食模式
(1200 kcal)

25-30%  x 10 - 13

40-55%  x 8 - 11


20-30%  x 5 - 8

为何增加蛋白质？

比起脂肪和碳水化合物，蛋白质能够燃烧更多卡路里。

蛋白质  燃烧 30-40% 的卡路里

碳水化合物  燃烧 5-6% 的卡路里

脂肪  燃烧 4-5% 的卡路里



运动例程

- 在锻炼的日子里，运动例程需大约 20 分钟去完成。
- 您可根据自己的精力/体适能水平而选择提升或降低难度。
- 开始运动前，先完成 ‘60 秒 Burpee 波比测试’。这项测试将决定您的体适能/精力水平。

60 秒 BURPEE 测试



- 完成 BodyKey App 应用程序的 ‘Exercise (运动)’ 之下的热身部分。
- 设定 60 秒钟。
- 在这 60 秒内尽量做最多次数 burpees，同时维持良好状态。
- 15 天后再进行这测试，看看是否有改善!

您的成绩:

<15 次 burpees

低于一般

<25 次 burpees

一般

<35 次 burpees

好

>45 次 burpees

很好

额外备注

- 您可通过 BodyKey App 应用程序察看 ‘Warm-Up (热身)’ 和 ‘Cool-Down (舒缓)’ 的例程。
- 欲观赏动作指南和视频，进入 BodyKey App 应用程序的 ‘EZ 培训’ 部分即可。

• 第 1 天 •

早餐

321 kcal



- 1x 全麦墨西哥薄饼卷 (Tortilla)
- + 2x 鸡蛋 (炒蛋, 不加牛油)
- + 莴苣、黄瓜和洋葱
(加 1 大匙半的沙拉酱)

午餐

427 kcal



- 1 碗板面
(加蛋、江鱼仔、多些番薯叶,
少些面条)

小食

104 kcal



- 1 杯杂果

晚餐

245 kcal



- BodyKey 营养代餐饮料 (1 包)
- + 1 勺 Nutrilite 大豆蛋白质

一天的总卡路里量

1,097 kcal

运动指南



热身

做 4 回合:



伏地挺身



20秒



休息



10秒



深蹲



20秒



休息



10秒



舒缓

▲ 提升难度

完成 6-8 回合

▼ 降低难度

每做一回合就暂歇
1 分钟

· 第 2 天 ·

早餐

360 kcal



1 碗鱼粥 (加 $\frac{1}{2}$ 茶匙麻油、姜丝、6 大匙鸡肉碎、酱油、1 匙腌菜、香菇碎和 $\frac{1}{2}$ 个咸蛋)

+ 中国茶

午餐

458 kcal



1 碗白饭

+ 1 勺拌炒蔬菜

+ 1 勺长豆

+ 1 块巴掌大小的鸡肉 (去皮)
加 2 大匙咖喱鸡汁

+ 1 碗菜汤

小食

104 kcal



1 杯杂果

晚餐

245 kcal



BodyKey 营养代餐饮料 (1 包)

+ 1 勺 Nutrilite 大豆蛋白质

一天的总卡路里量

1,167 kcal

运动指南



热身

做 4 回合:



平板撑



休息



弓箭步



休息



舒缓

▲ 提升难度

完成 6-8 回合

▼ 降低难度

每做一回合就暂歇
1 分钟

· 第 3 天 ·

早餐

330 kcal



1 片吐司面包
(涂牛油及/或咖椰)

+ 2x 半生熟蛋

+ 1 杯咖啡乌

午餐

439 kcal



1x 四分之一鸡
(髀和腿部脂肪较少)

+ 1 根玉米棒

+ 1 杯烤蔬菜

+ 1 罐 XS 能量饮料

小食

104 kcal



1 杯杂果

晚餐

245 kcal



BodyKey 营养代餐饮料 (1 包)

+ 1 勺 Nutrilite 大豆蛋白质

一天的总卡路里量

1,118 kcal

运动指南



热身

做 8 回合:



开合跳



休息



舒缓

▲ 提升难度

完成 10-12 回合

▼ 降低难度

每做一回合就暂歇
1 分钟

• 第 4 天 •

早餐

257 kcal

- 1 片全麦面包
(涂 1/4 罐头低脂美乃滋金枪鱼)
- + 1 杯果汁
(2 个全水果 [橙/苹果] + 水)



午餐

510 kcal

- 2 勺白饭
- + 4 块冷当鸡
- + 2 勺巴拉煎炒蔬菜
- + 1 大匙腌菜



小食

200 kcal

- 1 杯蒸毛豆 (加少许盐)



晚餐

245 kcal

- BodyKey 营养代餐饮料 (1 包)
- + 1 勺 Nutrilite 大豆蛋白质



一天的总卡路里量

1,212 kcal

运动指南



热身



或



或



舒缓

今天来点不同的活动，出去健行/慢跑、骑脚车或游泳。享受乐趣吧！

• 第 5 天 •

早餐

319 kcal



1 碗不含糖的谷粮
加 1 杯低脂奶
+ 1 份水果

午餐

422 kcal



1 碗虾面 (多些豆芽和虾仁,
别喝超过 1/4 的汤汁)
+ 1 杯冰茶 (少糖)

小食

104 kcal



1 杯杂果

晚餐

245 kcal



BodyKey 营养代餐饮料 (1 包)
+ 1 勺 Nutrilite 大豆蛋白质

一天的总卡路里量

1,090 kcal

运动指南



热身

做 4 回合:



Burpees



休息



平板撑



休息



舒缓

▲ 提升难度
完成 6-8 回合

▼ 降低难度
每做一回合就暂歇
1 分钟

• 第 6 天 •

早餐

406 kcal



椰浆饭

- + 2x 水煮蛋
- + 多些黄瓜

午餐

444 kcal



1 碟鸡饭

- + 1 小份白饭
- + 1 份烧鸡 (巴掌大小)
- + 1 份豆芽
- + 1 杯中国茶

小食

122 kcal



豆腐花

- + ½ 大匙黄糖

晚餐

245 kcal



BodyKey 营养代餐饮料 (1 包)

- + 1 勺 Nutrilite 大豆蛋白质

一天的总卡路里量

1,217 kcal

运动指南



热身

做 4 回合:



靠墙静蹲



休息



臀桥式



休息



舒缓

▲ 提升难度

完成 6-8 回合

▼ 降低难度

每做一回合就暂歇 1 分钟

• 第 7 天 •

早餐

357 kcal



1x 便利店买的鸡蛋三明治

午餐

412 kcal



2 块炸酿豆腐
+ 3 件蔬菜酿鱼滑
+ 蘸酱

小食

104 kcal



1 杯杂果

晚餐

245 kcal



BodyKey 营养代餐饮料 (1 包)
+ 1 勺 Nutrilite 大豆蛋白质

一天的总卡路里量

1,118 kcal

运动指南



热身



今天休息。完成您的热身和舒缓即大功告成!



舒缓

· 第 8 天 ·

早餐

340 kcal



田园沙拉

- + 2 大匙亚洲芝麻蘸酱
- + 2x 水煮蛋
- + 1 份水果

午餐

414 kcal



1 碗槟城亚三叻沙

小食

179 kcal



1 把什锦烤坚果仁
(加少许盐)

晚餐

245 kcal



BodyKey 营养代餐饮料 (1 包)
+ 1 勺 Nutrilite 大豆蛋白质

一天的总卡路里量

1,178 kcal

运动指南



热身

做 4 回合:



伏地挺身



休息



弓箭步



休息



舒缓

▲ 提升难度
完成 6-8 回合

▼ 降低难度
每做一回合就暂歇
1 分钟

· 第 9 天 ·

早餐

513 kcal

- 1x 印度烙饼 (chapati)
- + ½ 杯木豆糊 (dhal)
- + 1 块 tandoori 烤鸡 (巴掌大小)
- + 1 杯柠檬汁 (无糖)



午餐

325 kcal

- 1 小碗汤面
- + 1x 鱼柳 (巴掌大小)



小食

104 kcal

- 1 杯杂果



晚餐

245 kcal

- BodyKey 营养代餐饮料 (1 包)
- + 1 勺 Nutrilite 大豆蛋白质



一天的总卡路里量

1,187 kcal

运动指南



热身

做 4 回合:



卷腹



休息



深蹲



休息



舒缓

▲ 提升难度
完成 6-8 回合

▼ 降低难度
每做一回合就暂歇
1 分钟

• 第 10 天 •

早餐

325 kcal

- 4 片网状煎饼 (roti jala)
- + 2 块咖喱鸡
- + 2 大匙半肉汁
(取自咖喱鸡)
- + 1 杯柠檬汁 (无糖)



午餐

394 kcal

- 1 碗越南河粉
- + 1 杯冻柠茶 (少糖)



小食

234 kcal

- + 2 小条炸春卷
- + 1 份水果



晚餐

245 kcal

- BodyKey 营养代餐饮料 (1 包)
- + 1 勺 Nutrilite 大豆蛋白质



一天的总卡路里量

1,198 kcal

运动指南



热身

做 8 回合:



Burpees



休息



舒缓

▲ 提升难度

完成 10-12 回合

▼ 降低难度

每做一回合就暂歇
1 分钟

• 第 11 天 •

早餐

330 kcal

- 1 片吐司面包
(涂牛油及/或咖椰)
- + 2x 半生熟蛋
- + 1 杯咖啡乌



午餐

441 kcal

- 1 碗白饭
- + 1 勺拌炒蔬菜
- + 1 勺豆类
- + 1 块巴掌大小鱼片加汁
- + 菜汤



小食

104 kcal

- 1 杯杂果



晚餐

245 kcal

- BodyKey 营养代餐饮料 (1 包)
- + 1 勺 Nutrilite 大豆蛋白质



一天的总卡路里量

1,120 kcal

运动指南



热身



或



或



舒缓

今天来点不同的活动，出去健行/慢跑、骑脚车或游泳。享受乐趣吧!

• 第 12 天 •

早餐

370 kcal



- 1x 多萨蛋饼 (egg thosai)
- + ½ 杯木豆糊 (dhal)
- + 2 大匙椰子酸辣蘸酱 (coconut chutney)

午餐

481 kcal



- 1x 中等大小的墨西哥卷饼 (burrito) 含鸡肉和豆类

小食

104 kcal



- 1 杯杂果

晚餐

245 kcal



- BodyKey 营养代餐饮料 (1 包)
- + 1 勺 Nutrilite 大豆蛋白质

一天的总卡路里量

1,200 kcal

运动指南



热身

做 4 回合:



开合跳



休息



平板撑



休息



舒缓

▲ 提升难度
完成 6-8 回合

▼ 降低难度
每做一回合就暂歇
1 分钟

· 第 13 天 ·

早餐

355 kcal



凯撒沙拉 (Caesar salad)

- + 2 大匙亚洲芝麻酱
- + 1 长条鸡肉
- + 1 份水果

午餐

416 kcal



1 碗东炎汤面

- + 1 块巴掌大小的鱼柳/1 把切细的鱼片

小食

104 kcal



1 杯杂果

晚餐

245 kcal



BodyKey 营养代餐饮料 (1 包)

- + 1 勺 Nutrilite 大豆蛋白质

一天的总卡路里量

1,120 kcal

运动指南



热身

做 4 回合:



卷腹



20秒



休息



10秒



臀桥式



20秒



休息



10秒



舒缓

▲ 提升难度

完成 6-8 回合

▼ 降低难度

每做一回合就暂歇
1 分钟

• 第 14 天 •

早餐



265 kcal

- 1 片全麦面包
(涂 ¼ 罐头低脂美乃滋金枪鱼)
- + 1 杯果汁
(2 个全水果 [橙/苹果] + 水)

午餐



473 kcal

- 1x 照烧鲑鱼饭
- + 200 毫升优格乳饮料
(无脂肪)

小食



201 kcal

- 1 杯蒸毛豆
(加少许盐)

晚餐



245 kcal

- BodyKey 营养代餐饮料 (1 包)
- + 1 勺 Nutrilite 大豆蛋白质

一天的总卡路里量

1,184 kcal

运动指南



热身



今天休息。完成您的热身和舒缓即大功告成!



舒缓

• 第 15 天 •

早餐

394 kcal



1 碗河粉汤 (汤菜加鸡丝)

午餐

408 kcal



1 碗白饭
+ 1x 参巴烧鱼
+ 1 份巴拉煎炒薤菜

小食

104 kcal



1 杯杂果

晚餐

245 kcal



BodyKey 营养代餐饮料 (1 包)
+ 1 勺 Nutrilite 大豆蛋白质

一天的总卡路里量

1,151 kcal

运动指南



热身



60 秒 Burpee 波比测试



舒缓