

Amway

bodykey

by NUTRILITE™

肠道调理

促进良好健康

养成更健康的肠道，启动您的体重管理旅程。

BodyKey Gut Reset 肠道调理体重管理计划
用户手册



本手册将向您介绍:



BodyKey Gut Reset
肠道调理体重管理计划



肠道调理的概念



应遵照的全方位营养方案



改善您饮食的一份产品与
食物建议清单

目录

引言

- 4 目的地: 安康状态?
- 5 BodyKey Gut Reset 肠道调理体重管理计划监测指南

第 1 阶段: 肠道调理计划 (第 1-14 天)

- 您的健康始于肠道**
- 6 关于您的肠道, 您必需知道的事
- 9 什么是14 天肠道调理?
- 开始之前**
- 10 自我评估和健康检查
- 调理肠道造就更好的您**
- 12 引言
- 营养**
- 14 一般营养指南
- 16 马来西亚人的健康餐盘守则
- 17 份量大小的实用贴士
- 18 健康的肠道调理指南
- 20 餐饮方案范例和营养辅助品
- 21 计划的期许成果
- 22 补充水分
- 23 体力活动
- 24 正向思维和社群参与
- 26 健康食谱范例
- 见证您的变化**
- 34 自我评估和健康检查

第 2 阶段: 体重管理计划 (第 15-60 天)

- 36 **健康的体重管理**
- 开始之前**
- 37 了解您的体重状态
- 39 体重管理的原则: 热量平衡
- 41 目标设定
- 一般营养指南**
- 42 马来西亚人的健康餐盘守则及份量控制
- 43 健康的饮食习惯
- 体力活动**
- 44 有氧及力量训练运动
- 45 例常锻炼程序
- 46 下定决心日行万步
- 体重管理**
- 47 营养辅助品指南
- 48 餐饮方案范例及营养辅助品
- 49 **BodyKey 营养代餐饮料的健康蔬果昔食谱**
- 见证您的变化**
- 50 身体组成测量及自我评估

目的地：安康状态

指引您迈向更快乐、更健康的生活之道

我们是否享受人生，在职场上、家里，甚至在进行喜爱的体力活动时，表现得是好还是坏—乃至我们内心感觉如何，都有可能是我们的整体安康状态促成的。您不可能一夕之间改善自己的幸福安康状态。它需要一套整全的做法、指南和支援。

目的地：安康状态是一套指南，它综合了行家的专业知识、支援和各种营养辅助品，帮助您迈向整全又健康的生活方式。它包含了使用各套计划的通行证、解决方案以及配套产品，以满足您特定的身心健康需求，协助您过着更美好、更健康的生活方式。



全方位

专注于 4 大关键层面：**营养、补水、运动和心理健康**，借此为您的保健及身心健康获取解决方案。



科学理据

已证实有效，由专业保健护理人员推崇的科学化方法，让您可持续地控制体重。



备受信赖

包含来自 Nutrilite 的产品 – 它是**全球销量第 1 的维他命与营养辅助品品牌¹**，在帮助人们过更健康及更快乐的生活方面拥有 85 年以上经验。



后援给力

一路上有安利企业家不断给予支持，并可获得安利数码工具的免费使用权，让您继续积极投入及保持干劲。

资料来源：¹ <http://www.euromonitor.com/amway-claims>

启动 BodyKey Gut Reset 肠道调理 体重管理计划 造就您的幸福安康!

BodyKey Gut Reset 肠道调理体重管理计划监测指南



此套肠道调理体重管理计划具有潜在助益, 它能帮您:

- 更有效减轻体重和脂肪
- 可能控制您关注的代谢问题, 例如血糖、血液胆固醇和血压
- 支援您消化系统的正常功能
- 提振您的情绪, 让您感觉更积极
- 支援您的免疫系统
- 改善您的睡眠品质
- 建立健康的生活方式习惯

您的健康始于肠道

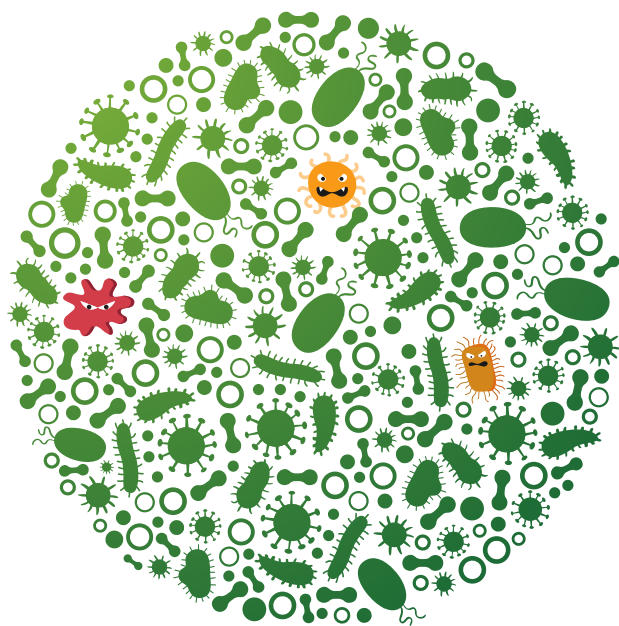
体重增加跟许多因素扯上关系，然而最常见的原因是跟我们的饮食和进食量有关。高脂肪、高糖分、高碳水化合物和低纤维的不健康饮食是体重增加的罪魁祸首。更甚的是，不健康的饮食会造成我们肠道微生物菌群失衡，而影响肠道健康。

什么是肠道微生物菌群?

"肠道微生物菌群" 这个词指的是定居在您肠道里的各种微生物。每一个人的消化道里都住着 **1000 多种不同品种** 的细菌、病毒和真菌。

肠道的微生物菌群在人体里扮演多种功能。它帮助消化养分、调节能量的使用、支援我们的免疫系统，以及把荷尔蒙信号传送到控制我们饥饿感和情绪的脑部。

肠道里的任何变化，例如有益微生物的减少 **或** 无益微生物的增加 **或** 肠道里的微生物缺乏多样性，都可能影响我们的健康。



一直以来，肠道的微生物菌群欠佳都跟心、肺和皮肤疾病以及免疫力低下扯上关系，更甚的是，它会减缓人体的新陈代谢率，导致您体重增加。



有这些征兆就表示您的肠道需要调理



胃部问题如胀气、打嗝、便秘、腹泻和胃灼痛



嗜吃高糖分食物



不经意的体重变化



睡眠干扰和低能量水平



皮肤受刺激



免疫健康欠佳



情绪波动大，精神健康差



食物不耐受

如何维持健康的肠道?

维持微生物菌群的良好平衡及多样性是重要的。您的肠道必须由 85% 的益菌和 15% 的坏菌组成。

肠道里的好坏细菌对比

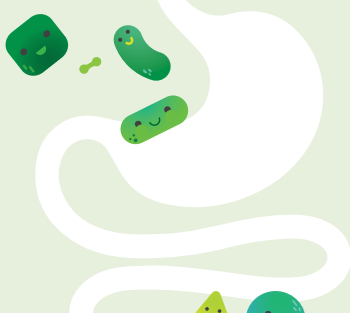


资料来源:

1. D. Hills, Jr. Ronald, et al. "Gut Microbiome: Profound Implications for Diet and Disease." PubMed Central (PMC), 16 July 2019, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6682904
2. Conlon M.A., Bird A.R. The impact of diet and lifestyle on gut microbiota and human health. *Nutrients*. 2015;7:17-44
3. Singh R.K., Chang H.W., Yan D., Lee K.M., Ucmak D., Wong K., Abrouk M., Farahnik B., Nakamura M., Zhu T.H., et al. Influence of diet on the gut microbiome and implications for human health. *J. Transl. Med.* 2017;15:73

您的健康始于肠道

启动 14-天的健康肠道调理，以便重新平衡您的微生物菌群，并让您的身体做好准备更有效吸收营养素，进而帮助您适应更健康的餐饮方案及运动指南。



G 益菌和坏菌的比例均衡

U 独特的益生菌与益生元组合

T 和 BodyKey 一起踏上全新的体重管理旅程!

肠道调理的目标:



把益生菌和益生元引进您的餐饮方案里，借此重新平衡肠道的微生物菌群。



排除可能引起肠道发炎的食物，再以健康的饮食习惯取而代之，让您的身体做好准备迎接体重管理计划。



给大脑充电，灌输可持续减轻体重的意识。



专注于长期的保健效益，即控制血糖、血压和胆固醇水平，借此调理和还原您的健康。



调理您肠道的 4 个 R

排除和取代

Remove (排除)

精致的碳水化合物及饱和脂肪

戒除所有无益的食物和习惯，例如吸烟，因为它们会扰乱您肠道的微生物菌群。

Replace (取代)

用复合碳水化合物、健康的脂肪和精瘦蛋白质取而代之

用对肠道有亲和力的食物滋养您的身体。

重新平衡和调理

Rebalance (重新平衡)

用益生菌和益生元重新平衡肠道里的微生物菌群

帮助消化及身体的新陈代谢，支援您的免疫系统和改善其他层面的健康。

Reset (调理)

用优质蛋白质和功能性食物调理您的身体和消化系统

用有益的功能性食物修复肠道的细胞及调理您的身体系统。

开始之前

首先您必须了解自己目前的处境, 才知道该何去何从, 以及如何达到目的。

1 自我评估

做这一个快速测验, 以了解您当前的安康状态。

医学症状/毒性问卷 (MSQ)

毒性与症状筛选问卷鉴定了多种症状, 它能帮助识别病症的根本原因, 并帮助您追踪自己在一段时间内的进展。根据您的健康概况为下列症状评分。只需记录过去 48 小时内的症状。

评分量表

0 = 不曾或几乎不曾有过此症状
1 = 偶尔有症状, 效应不严重

2 = 偶尔有症状, 效应严重
3 = 症状频密, 效应不严重

4 = 症状频密, 效应严重

消化道

- 恶心或呕吐
- 腹泻
- 便秘
- 感觉胀气
- 打嗝或放屁
- 胃灼痛
- 肠/胃疼痛
- 合计

耳朵

- 耳朵痒
- 耳朵痛, 耳朵感染
- 耳朵排出分泌物
- 耳鸣, 丧失听觉
- 合计

情绪

- 情绪波动
- 焦虑, 恐惧或紧张不安
- 愤怒、烦躁或有侵略性
- 抑郁
- 合计

能量/活动性

- 疲乏, 怠惰
- 冷漠, 精神萎靡
- 过度活跃
- 坐立不安
- 合计

眼睛

- 流眼泪或眼睛发痒
- 肿胀、泛红或眼皮黏黏
- 眼袋或黑眼圈
- 视线模糊或管状视野 (不包括近视或远视)
- 合计

头

- 头痛
- 昏眩
- 头晕
- 失眠
- 合计

心脏

- 心律不齐或心脏漏跳
- 心跳加速或心脏怦怦跳
- 胸痛
- 合计

关节/肌肉

- 关节酸痛
- 关节炎
- 僵硬或动作受限
- 肌肉酸痛
- 感觉虚弱或疲倦
- 合计

肺脏

- 胸闷
- 哮喘, 支气管炎
- 呼吸急促
- 呼吸困难
- 合计

脑力

- 记忆力欠佳
- 混淆, 理解力差
- 注意力不集中
- 身体协调性差
- 难以做决定
- 口吃或结结巴巴
- 口齿不清
- 学习障碍
- 合计

口部/喉咙

- 慢性咳嗽
- 卡喉, 需要频密清喉咙
- 喉咙痛, 声音沙哑, 失声
- 舌头、牙龈和唇部肿胀/颜色不均匀
- 口腔溃疡
- 合计

鼻子

- 鼻塞
- 鼻窦问题
- 花粉热
- 频密打喷嚏
- 粘液形成过多
- 合计

皮肤

- 粉刺
- 荨麻疹、皮疹或皮肤干燥
- 脱发
- 潮红或潮热
- 流汗过量
- 合计

体重

- 暴饮暴食
- 嗜吃某类食物
- 超重
- 强迫性进食
- 体液滞留
- 体重不足
- 合计

其他

- 经常生病
- 尿频或急尿
- 阴部瘙痒或白带
- 合计

总计

回答问卷须知:

- 把个别评分加起来, 得出每组的合计。
把每组合计的评分加起来, 得出总计。
- 理想评分是少于 10
 - 中等毒性: 50-100
 - 轻微毒性: 10-50
 - 严重毒性: 超过 100

扫描及填写问卷

只需花 10 分钟就能完成。
链接: <https://bodykeymsq.com>



注: 此 MSQ 乃一种追踪工具, 它一直被用来评估某人在膳食和生活方式方面的改变有何进展。它不属意用于医疗诊断, 若有任何疑问, 请征询您医师的意见。

资料来源:

1. Jones DQ,S. Textbook of Functional Medicine. WA: Gig Harbor; 2006.
2. Lawrence, Kate, and Jeannette Hyde. "Microbiome Restoration Diet Improves Digestion, Cognition and Physical and Emotional Wellbeing." Microbiome Restoration Diet Improves Digestion, Cognition and Physical and Emotional Wellbeing. PLOS ONE, 14 June 2017.

2 健康检查

定时接受健康检查或验血是追踪您全身体魄健康的最重要方法之一。我们希望您在启动此计划之前，已经做过参加前的健康检查。我们建议您咨询专业医护人员，让他们审查您的体检报告，以便了解您的保健需求。

不妨参考下列数值，以便您能大致理解：

A. 脂质概况

参数	正常值
总胆固醇	<5.2 mmol/L
甘油三酸酯	<1.68 mmol/L
高密度脂蛋白 (HDL) 胆固醇	>1.03 mmol/L
低密度脂蛋白 (LDL) 胆固醇	<2.58 mmol/L
非 HDL 胆固醇	<3.37 mmol/L
总胆固醇/HDL 比例	<5.0

B. 血糖

参数	正常值
空腹血糖	4.1 – 6.1 mmol/L
HbA1c 糖化色素	<5.7% 非糖尿病范围 注：对于已知的糖尿病患者，HbA1c 的监测值已经个人化。 请与您的医师讨论。

C. 血压

血压类别	收缩压 mmHg	以及	舒张压 mmHg
正常	低于 120	以及	低于 80
高血压前期	120 – 139	或	80 – 89
高血压第 1 期	140 – 159	或	90 – 99
高血压第 2 期	160 或以上	或	100 或以上
高血压危象 (需要紧急救护)	高于 180	或	高于 110

资料来源：美国心脏协会

注：若您有任何异常的检查结果，请与您的医师讨论。

免责声明：所谓“正常”的参考数值只宜用作指南。这些参考数值可能因个别实验室采用不同方法或仪器而出现差异。上述数值乃以安利马来西亚所委任的实验室结果为准。

肠道调理 造就更好的您!

这套整全的健康生活方式计划综合了行家的专业知识、支援和各种营养辅助品，能帮助您**改善整体的安康、营养摄取量以及活动水平**。

为期 **14 天的健康肠道调理计划**不是叫您对卡路里斤斤计较 - 它旨在帮您调理身体的自然机制，使它重新达致平衡，**建立正面的习惯以及过着更快乐、更健康的生活**。

身心安康的 5 大支柱

思维

身心安康始于您的思想。只要相信自己有能力改变行为，就能够更轻松采纳一套全新的、更健康的生活方式。

睡眠

获取充足的优质睡眠就能发挥强大影响力，让您能够管理体重及改善自己的健康。



营养

摄取适量的巨量营养素、维他命、矿物质和植物营养素就能改善您的肠道健康，并促成更良好的新陈代谢 (同时帮助控制卡路里!)

活动

养成健康的习惯，勤于进行体力活动，是开始改善自己整体安康的绝佳方法。

压力

把压力管控得当，就更有可能吃得较少及感觉饮食更均衡。

为何 14 天?

长达 14 天的肠道调理是一套绝佳的方法，它调理您的身体及让它准备好过渡到更健康的饮食法和生活方式。它在您管理体重的旅程上，也能助您一臂之力，并且提高避免复胖的可能性。

研究显示，我们肠道里的细菌会对我们所吃的食物迅速作出反应，而随着我们改变饮食习惯，细菌的群落几乎也随之改变。因此，您的**肠道组成**可以在短短数天内出现大幅度变化!

**相信您肠道的直觉，把它调理成一副更健康的全新肠道。
启动您的体重管理旅程，从您的肠道开始减轻体重吧!**

Nutriline 产品

调理您的身体让它回归平衡

大豆蛋白质饮料



来自 3 种植物来源 (小麦、大豆和豌豆) 的蛋白质

人人都需要蛋白质，不论年纪大小或生活方式，因为它是您细胞的基本构成部分。蛋白质也协助保存您的精瘦肌肉量，让您感觉更持久饱足。

这种蛋白质饮料可以替代传统的蛋白质来源，而且它不含人造味素、防腐剂或色素。

营养代餐饮料



填补您 1/3 的日常营养需求

这种代餐饮料既方便携带又富有营养，它含有 17 克植物蛋白质、5 克纤维及 22 种维他命与矿物质，让您在忙碌的一整天里保持精力充沛。

鲑鱼奥美加复合精华



填补您饮食里缺失的奥美加 3 脂肪酸

奥美加 3 脂肪酸是细胞膜的重要结构性成分。它也在血脂的新陈代谢和心脏健康方面扮演重要角色。不过，人体却无法制造这类必需脂肪酸 - 因此我们唯有从食物和营养辅助品里摄取。

每颗软囊含有 300 毫克的纯净、浓缩奥美加 3 脂肪酸 (EPA 和 DHA)，取自在挪威养殖的鲑鱼和其他鱼类。

肠道健康的完美搭配



益生菌菊苣根精华综合植物饮料

采用‘活着抵达’及‘黏附在肠道’的技术，让益生菌菌株能够活着到达肠道，并黏附在那里。

每一条包装份量含有 63 亿菌落形成单位 (CFU)，来自 5 种益生菌菌株的独一无二混合成分，能帮助平衡及维持肠道的微生物菌群。



综合纤维粉

含有取自天然衍生植物来源的三种水溶性纤维之特殊混合成分。这些纤维也是益生元，它们可充当益生菌（有益细菌）的食物，帮助维持良好的肠道健康。

一般营养指南

营养在您的身心安康方面扮演一个重要角色，尤其是您的肠道健康。这套 14 天的肠道调理计划让您顺畅过渡到一种包含了以下对肠道具亲和力的食物等等更多成分的饮食法：



全谷类

全谷类面条、全谷类面包、全谷类米饭、大麦、燕麦、黑麦



水果

苹果、橙、草莓、奇异果、蜜瓜、梨、香蕉



蔬菜

菠菜、西蓝花、花椰菜、芦笋、番薯、玉蜀黍和番茄



豆科植物

鹰嘴豆、小扁豆、豆类



坚果和种籽

杏仁、腰果、核桃、亚麻籽、奇亚籽



发酵乳制品

克菲尔奶 (kefir)、酸奶、乳酪



资料来源: Singh, Rasnik K., et al. "Influence of Diet on the Gut Microbiome and Implications for Human Health." PubMed Central (PMC), 8 Apr. 2017, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5385025.

如果您有特定的保健需求，例如高血压、高胆固醇和高血糖，而需要额外支援，不妨考虑把以下功能性食物加入您的健康早餐摇摇饮料里！



对肠道健康有益



紫色卷心菜



黑洋李



青啤梨



番薯



蓝莓



对控制血压有益



西芹



甜菜根



青苹果



孢子甘蓝



奇异果 / 柑橘属水果



对控制血液胆固醇有益



胡萝卜



火龙果



樱桃番茄



西芹



甜菜根



对控制血糖有益



苦瓜



菠菜苗



青瓜



紫花苜蓿芽苗



核桃 / 杏仁

**别忘记
大量喝水!**

每天至少喝 2 公升水，确保您的身体补足水分。水分有助于将您的正常体魄与认知功能维持在最理想水平。



晚上 8 点过后忌食。最好在晚上 8 点过后只喝清水。



马来西亚人的健康餐盘守则

坚守 **SUKU SUKU SEPARUH** 原则, 制订您的日常餐饮方案

这种灵活自如的方法能让您摄取适量的巨量营养素, 以迎合各方面均衡的饮食概念。

蛋白质

肉类、家禽类、鱼类、海鲜类、蛋类或乳制品。这些食物全部含有蛋白质及某些脂肪成分。尝试以低脂的肉类为优先, 尽可能在烹煮之前先去除多余的脂肪。豆科植物亦是蛋白质来源。

您的目标是每公斤体重应摄取 0.8 克至 1.2 克的蛋白质

这相等于每天 4-5 份

1 份可能是:

- + 100 克红肉 (30 克蛋白质)
- + 100 克家禽类 (30 克蛋白质)
- + 100 克鱼类 (20-22 克蛋白质)
- + 100 克豆类 (8 克蛋白质)
- + 1 个鸡蛋 (7 克蛋白质)
- + 2 勺 (20 克) Nutrilite 大豆蛋白质饮料 (16 克蛋白质)

蔬菜

每一餐的餐盘您都应该从蔬菜这部分开始吃。蔬菜能提供各种维他命、矿物质、水溶性纤维和植物营养素。蔬菜宜新鲜生吃、煮熟或慢炖, 尝试别加太多油或脂肪。

每天总共 5-6 份

1 份可能是:

- + 100 克绿叶蔬菜
- + 100 克生吃或煮熟的蔬菜 (例如半条青瓜或 1 个灯笼椒)



复合碳水化合物

复合碳水化合物是您身体主要的能量来源, 它可能是谷粮、马铃薯、全谷类面条或面包。理想的份量大小是 3/4 杯或 100 克左右。避免摄取煎炸食物及多脂酱料。

每天总共 2 份

1 份可能是:

- + 100 克煮熟的全谷类面条或米饭 (未煮熟时约 50 克)

水果

每天总共 2 份

1 份可能是:

- + 1 个中等大小的水果
- + 130 克浆果

脂肪

例如: 沙拉上的坚果、用橄榄油作为沙拉淋酱、鱼类体内的油或肉类上的脂肪。

每天总共 2-4 份

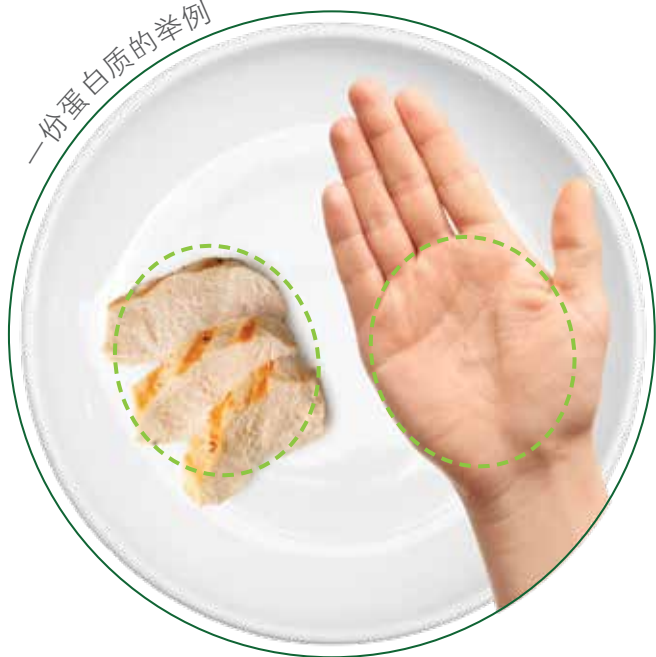
1 份可能是:

- + 1 大匙白奇亚籽油
- + 油类 - 13 克脂肪 (单元不饱和脂肪)

份量大小的实用贴士

用您的手来衡量份量大小:

一份蛋白质的举例



蛋白质应该跟您的掌心同样大小。



一份碳水化合物的举例



碳水化合物应该跟您的拳头同样大小。



一份脂肪的举例



脂肪 (油、淋酱、肉类上的脂肪) 应该跟您的拇指同样大小



健康的肠道调理指南

以下快速指南能帮助您调理肠道微生物菌群，让您的身体机制重新达致平衡。

4R 指南: 排除，取代，重新平衡和调理

排除 (Remove) 和取代 (Replace)

在调理肠道期间，专注于从您的饮食中排除不健康的糖类和脂肪。它们包括：



精致碳水化合物，例如餐用砂糖、冰淇淋、酥饼和蛋糕。



含有高饱和脂肪和反式脂肪的食物，例如加工肉类。

相反的，应该以**复合碳水化合物、益生菌和富含益生元的高纤维食品**组合取代精致碳水化合物，以便调理及平衡您肠道的微生物菌群。

尝试吃中等份量的复合碳水化合物，因为它提供缓慢燃烧的热量长达一整天。复合碳水化合物的例子包括糙米、燕麦、藜麦或番薯。

另外，切记充足补水在调理肠道期间非常重要，因为您摄取的纤维量有所增加。

必须了解的是，并非所有脂肪都同等。您所摄取的脂肪种类会影响您的肠道健康，因此必须**增加您饮食中的有益脂肪**。它们包括：

① 单元不饱和脂肪：

- 橄榄油、花生油和卡奴拉油
- 鳄梨
- 坚果类如杏仁、榛子和美国山核桃
- 种籽类如南瓜籽和芝麻籽

② 多元不饱和脂肪：

- 葵花籽油、粟米油、大豆油和亚麻籽油
- 核桃仁
- 亚麻籽

这些有益脂肪能减少肠道发炎及改善黏液的分泌，这有助于保护您的肠道内衬，有利于营养素的吸收以及让肠道微生物菌群存活。研究也显示奥美加 3 脂肪酸和肠道微生物菌群的多样性有着相互关系。



精明小贴士：

纤维的日常建议摄取量是 20-30 克。大部分水果和蔬菜都含有高纤维。因此，把某种功能性果汁加入您的早餐营养摇摇饮料里，就能帮助提高您每天的纤维摄取量，却不会添加太多卡路里！

资料来源：

1. Marton, Ledyane Taynara, et al. "Omega Fatty Acids and Inflammatory Bowel Diseases: An Overview." PubMed Central (PMC), 30 Sept. 2019, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6801729.
2. Costantini, Lara, et al. "Impact of Omega-3 Fatty Acids on the Gut Microbiota." PubMed Central (PMC), 7 Dec. 2017, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5751248.
3. Menni, Cristina, et al. "Omega-3 Fatty Acids Correlate With Gut Microbiome Diversity and Production of N-carbamylglutamate in Middle Aged and Elderly Women - Scientific Reports." Nature, 11 Sept. 2017, www.nature.com/articles/s41598-017-10382-2.

重新平衡 (Rebalance) 和调理 (Reset)

除了加入益生菌和益生元，让您的肠道微生物菌群重新达致平衡之外，把更多功能性食物加入您的餐饮方案里也很重要。

功能性食物能为您的身体提供基本营养之外的保健效益。某些功能性食物富含植物化学成分，尤其是多酚，它们有利于调整及重新平衡微生物菌群的组成。如此就能增加益菌的比例，而防止潜在的致病微生物在肠道里定植。

研究也显示，含有异黄酮的大豆蛋白质可以充作益菌的氮和能量来源，以支援它们在肠道里的生长和维护。添加天然发酵的食品也有助于增强您的肠道微生物菌群！

您也可以将各种不同的功能性食物加入餐饮方案里，以获得针对性的不同保健效益，例如控制血压、血糖或胆固醇水平。请参阅第 15 页所列出的支援特定保健需求的功能性食物清单。

重新平衡及调理您的肠道，启动您的体重管理旅程，迈向一个更健康的您！

正面的情绪

均衡饮食 + 功能性食物



益生元 + 益生菌



洁净



消化

明晰



认知

自信



体魄

镇静



情绪

资料来源: Huang, H., Krishnan, H. B., Pham, Q., Yu, L. L., & Wang, T. T. Y. (2016). Soy and Gut Microbiota: Interaction and Implication for Human Health. *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, 64(46), 8695–8709. <https://doi.org/10.1021/acs.jafc.6b03725>

餐饮方案范例 和营养辅助品

均衡的午餐 (份量大小遵照健康餐盘守则)

例子:

- 糙米 + 姜黄鸡 + 彩虹烤蔬菜

注: 请参阅第 26 页的食谱

**午餐后, 服用 1 颗 Nutrilite 鲑鱼
奥美加 3 复合精华软囊**

(其他选择: 亦可在早餐/晚餐后服用)

早餐

- 1 片全麦面包 (配以 1/4 罐低蛋黄酱金枪鱼 mayonnaise)
- 1 杯黑咖啡

晚餐

- BodyKey 营养代餐饮料 (1包)
- 大豆蛋白质饮料 (1-2勺 - 视个人每天需要多少蛋白质而定)



大清早起床先喝一杯水

- 综合纤维粉 (1 条状包装)
- 益生菌菊苣根精华综合植物饮料 (1 条状包装)

选择性:

- 大豆蛋白质饮料 (1-2 勺)

**晚上 8 点过后禁食。
只允许喝白开水。**

与功能性果汁成分一起搅拌, 以获取额外效益, 例如:

保健效益				
果汁 1	紫色卷心菜、黑洋李、青啤梨	甜菜根、西芹、青苹果	胡萝卜、西芹、樱桃番茄、柠檬	苦瓜、菠菜、柠檬、青瓜
果汁 2	紫色卷心菜、蓝莓、紫番薯	抱子甘蓝、橙、黄金奇异果	火龙果、甜菜根、樱桃番茄	紫花苜蓿芽苗、核桃仁、杏仁、青瓜

注: 请参阅第 32 页的完整食谱

计划的期许成果

我们的膳食习惯会影响肠道健康，这是铁一般的事实。一副健康的肠道是保持健壮的关键，因为它会影响我们身体的多种重要机能。

除了控制体重，这项计划的其他目的是潜在帮助您：



改善整体健康



支援健康的肠道



改善皮肤的外貌



帮助建立健康的生活习惯



支援正面的情绪



改善睡眠质量



帮助甩掉脂肪



管控您关注的代谢问题，
例如血糖、血压和胆固醇水平。

在 14 天的肠道调理期间， 您可能经历下列症状



由于身体的反应因人而异，您在此计划所体验的症状可能与其他人不同。大多数症状都类似于感冒，或是您曾经有过的消化问题的延续，这包括：

- 身体疼痛
- 放屁和胀气
- 头痛
- 疲乏
- 皮肤受刺激
- 恶心
- 腹泻

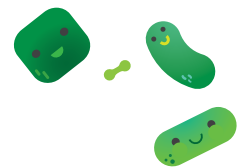
在调理肠道期间，某些人可能经历短暂性的症状恶化，过后才有所改善。这属于正常现象，也是整个疗愈过程的一个预期部分，因为您正在把各种加工食品、糖类和容易引起发炎的食物从您的饮食中排除。

我们的身体早已学会依赖这类食品来‘快速获取’能量。因此，身体未能掌握实力和能力来分泌本身的健康血清素及产生能量。

我们的身体需要克服这短暂的挫折，然后才能开始做自己最擅长的事 - 重塑健康的细胞，消灭坏菌，以及用来自各种美味食物如纯天然食品、蔬果昔、健康餐碗、谷类、脂肪和纤维里的益菌来喂饱肠道！

至于症状会持续多久，就没有具体的时间长短。大多数症状会从开始的日期算起 2-3 天内转轻或完全消失。有些人的症状可能持续长达一星期或更久，唯这情况甚为罕见。

若发生此现象，请记得征询专业医护人员的意见。请确保您在整个计划期间补充水分以及睡眠充足。



补水

补充水分对于肠道健康极为重要。水分在人体里占了极大的百分比，唯有补足水分，身体才能进行许多机能，例如：



适当的血液循环，以便
输送氧气和养分给我们的
细胞



让肾脏将废物排泄

一般上，您应该**每天至少喝 2 公升水**。早上起床先喝最少一大杯温开水，过后才进食，这样才能补足水分及启动您的消化渠道。

为了确保您一整天水分充足，不妨参考下表：

时间	水的摄取量	是 (√) / 否 (X)	
		第 1 天	第 2 天
7.00am 起床	 第 1 杯 早上起床先喝一大杯水，以便在一夜长眠后为您的身体补充水分。		
9.00am	 第 2 杯 吃完早餐大约一小时后再喝一大杯，即可展开一天的工作。		
11.30am	 第 3 杯 午餐前 30 分钟喝一大杯水。		
1.30pm	 第 4 杯 吃完午餐一小时后喝一大杯水，能帮助消化及促进养分更有效吸收。		
3.00pm	 第 5 杯 再喝一大杯水帮助您保持水分。		
5.00pm	 第 6 杯 晚餐前大约一小时喝一大杯水，让您感觉饱足，避免晚餐时吃得过量。		
8.00pm	 第 7 杯 吃完晚餐一小时后喝一大杯水。		
10.00pm	 第 8 杯 睡前一小时喝最后一大杯水，帮助您入眠时进行细胞修复。		

注: 时间表可能有所不同，请视您是否每天坚持。

体力活动

当您运动时，身体会分泌安多酚，它帮助改善您的情绪。定时进行体力运动也有助于改善姿态、控制体重、解压，甚至改善脑力表现。

如果您的身体已经活跃，也享受运动的乐趣，那就再接再厉吧，确保您定时在做这件事。

要是您还不习惯定时运动，以下几个贴士可以帮助您开始动起来。

开始动起来

- ① 先从简单的锻炼开始，例如步行或骑脚踏车。
- ② 步行是既有效、轻松又低风险的运动。除了一双舒适的鞋子之外，它不需要特殊的器材。尝试每天拨出最少 30 分钟步行。开始时不妨先走 10 分钟，再设定目标每天加多 5 分钟。
- ③ 尽量把握机会变得更加活跃。有楼梯就别搭电梯，短距离宁可步行而不必开车，或者把车子停在适当地点，然后从容步行前往目的地。



正面思维和社群参与

正面思考是让您享有身心安康的关键，它确保您顺利完成 14 天的健康肠道调理计划，最终在 60 天后实现您的保健目标。

- + 制订一份具体的**步行与睡眠时间表**，以调节您身体的内部时钟。
- + **入睡前先放松自己** (例如泡澡、阅读，避免接触社交媒体)。

充足睡眠

渐进式放松肌肉

+ 遵照下列步骤以体验渐进式的肌肉放松:

1. 把**意识集中在您身体某特定部位的肌肉** (贴士: 先从脚趾开始，然后逐渐往上移)。
2. 开始时先**挤压该部位的肌肉**数秒钟，然后松开。
3. **体验那种感受**，想象您的压力随着一呼一吸而减少。松开后，在身体其他部位重复此过程。



正念¹



- + **别对自己太苛刻**
今天忘了跟着计划走吗? 别担心。明天又是**全新一天**，您可以**把握全新机会再次回到正轨**。
- + **恭贺您自己达到每日的成就**，并为了您开始享受到益处而心存感激。
- + **一旦实现中期目标，就给自己奖赏**。

自我认同

腹式呼吸法

+ 试试看:

1. 穿上**舒适的衣服**，选择一个**舒服的姿势**。
2. **一只手搁在腹部，另一只手搁在胸前**，感受您的腹部和肺部**充满了空气**。
3. **吸气，让腹部充满空气，屏息数秒钟 (3-5 秒)**，然后先**从您的肺部再从腹部吐气**。

¹ 由 Nora Petnehazy ~ MsC Complex 身心健康专家、营养师、大学讲师提供。

- + 有**其他人陪伴**，凡事都变得更轻松。邀请其他人加入您的行列，**创建一个群组**，然后分享您的进展、经验及交换励志留言。
- + **鼓励您的家人**分享您参加此计划期间遵行的类似餐饮和食谱。
- + 参加陆续有来的 **Nutrilite 健康生活方式活动!**



健康食谱

正餐 (午餐 / 晚餐)

芬芳香兰糙米饭

这碟芬芳香兰糙米饭是用糙米、小红葱、大蒜和生姜煮成，它含有大量复合碳水化合物，是启动您肠道调理计划第一天的简易途径。生姜据知能帮助消化以及减轻胀气。



可供 6 人享用

食材:

- 1 大匙白奇亚籽油
- 2 杯长粒糙米
- 1 公升水
- 2 片香兰叶 (打结)
- 5 粒小红葱 (切片)
- 5 瓣大蒜 (切片)
- 10 克生姜 (切片)

做法:

- 1 用白奇亚籽油在电饭锅里爆炒小红葱、生姜和大蒜数分钟。
- 2 把米、水和香兰叶加入锅里，煮至熟透。



注: 芬芳香兰叶糙米饭可以和姜黄鸡及烤蔬菜一起享用 (请参阅下页的食谱)。份量大小宜遵照健康餐盘守则。



姜黄鸡

这道鸡肉料理跟芬芳香兰糙米饭可说是绝配。它含有芦笋这种益生元食品。它还含有以抗氧化及抗炎特性著称的姜黄，有助于养成健康的肠道。

食材:

- 3 大匙蜂蜜
- $\frac{3}{4}$ 茶匙黑胡椒粉
- 海盐
- 1 茶匙半姜黄，绞碎
- 2 大匙玉米粉
- 450 克去骨去皮鸡大腿肉 (切成 1 寸方块)
- 1 大匙白奇亚籽油/橄榄油
- 300 克芦笋 (削平，斜切成薄片)
- 1 茶匙无调味的白米醋

做法:

- 1 在一个小碗里搅拌 $\frac{1}{4}$ 杯水加蜂蜜、胡椒粉和 $\frac{1}{2}$ 茶匙海盐。置旁待用。
- 2 在一个中碗里搅拌玉米粉、姜黄和 1 茶匙海盐。加入鸡肉，翻拌让鸡肉裹上腌料。
- 3 用中高火把一个 10 寸不黏底平底锅里的油加热。倒入鸡肉，煮至姜黄爆香，鸡肉两面都呈金褐色为止 (每一面约需 2 至 3 分钟)。加入芦笋，煮至脆软 (大约多 1-2 分钟)。
- 4 把蜂蜜混合物洒在鸡肉和芦笋上面，搅拌至酱汁增稠。这过程需 2 至 3 分钟。
- 5 移离火源。加适量盐和胡椒粉调味。



彩虹烤蔬菜

食材:

- 2 大根胡萝卜 (削皮, 切成硬币形圆薄片)
- 2 条翠玉瓜 (剁碎)
- 1 杯抱子甘蓝 (削皮, 切成四分之一)
(可用西蓝花取代)
- 1 个红洋葱 (剥皮, 切成四分之一)
- 2 个中型甜菜根 (削皮, 剁成细丁)
- 1 个红灯笼椒 (去籽, 切片)
- 1 个黄灯笼椒 (去籽, 切片)
- 2 瓣大蒜 (剥皮, 捣碎)
- ¼ 杯橄榄油
- 1 大匙干迷迭香
- ½ 大匙干百里香
- ¼ 茶匙盐
- ¼ 茶匙黑胡椒

做法:

- 1 用 200°C 把烤箱预热。
- 2 把切好的蔬菜摊开在一个烤盘上, 加入橄榄油、香草、蒜蓉、盐和胡椒粉。一起翻拌, 直至蔬菜表面都均匀裹上调味料为止。
- 3 放进烤箱烤 40-50 分钟, 偶尔搅拌一下。
- 4 从烤箱里取出, 当所有蔬菜都软到用叉子可以插下去, 即可上桌。





鲜虾冲浪碗

可供 3 人享用

食材:

腌制藜麦:

- 1 杯藜麦
- 1 $\frac{3}{4}$ 杯水
- $\frac{1}{2}$ 茶匙盐

腌制鲜虾:

- 450 克鲜虾 (素食者可用豆腐取代)
- 1 小个洋葱 (剁细)
- 4 瓣大蒜 (绞碎)
- 1 茶匙红椒粉
- $\frac{1}{3}$ 茶匙海盐
- 1 大匙油

制作配料:

- 1 根中型胡萝卜 (削丝或剁碎)
- 1 小个鳄梨 (切成薄片)
- 4 大匙红卷心菜德式酸菜 (可用其他发酵食品取代)
- 一把芽菜
- $\frac{1}{2}$ 个灯笼椒 (切片)
- 2 大匙芝麻粒 (供点缀用途)

制作酱料:

- 2 大匙 Balsamic 意大利香醋
- 2 大匙蜂蜜
- 1 大匙白奇亚籽油/橄榄油

做法:

藜麦:

- 1 用冷水彻底冲洗藜麦。加水煮沸，最理想的比例是 1 杯藜麦对 1 $\frac{3}{4}$ 杯水。
- 2 把热度转到最低设置，盖好后煮 5 分钟。移离火源，盖好置旁 10-15 分钟 (勿掀开偷看!)
- 3 用一枝叉子轻轻拌松藜麦后，即可上桌。

鲜虾:

- 1 鲜虾解冻后，用厨房纸巾拍干。
- 2 加葱蒜和油，在平底锅里煎鲜虾 (每一面各 2 分钟)。加盐和红椒粉调味。

装碗:

- 1 随意把所需的藜麦舀进一个碗里，加入鲜虾及其余配料。
- 2 洒些酱料，把芝麻粒撒在上面，即可上桌。

烤鲑鱼和番薯碗附蔬菜蘸酱

这个餐碗完美结合了健康又可口的食材 - 来自鲑鱼的奥美加 3 脂肪酸搭配番薯与菠菜的益生元和抗氧化威力。再加上一勺希腊酸奶, 就可以把您的肠道健康升级到再上一层。



食材:

- 1 块中等的鲑鱼片
- 1 个中等的番薯 (削皮, 切成 1 寸方块)
- 1 大匙白奇亚籽油
- 少许海盐
- 1 个酸柑
- 黑胡椒粉
- 1 个鳄梨 (切成薄片)
- 1 大把菠菜
- 1/3 杯松果仁
- 希腊酸奶

做法:

- 1 用 190°C 把烤箱预热。把 2 个烤盘都铺上烘焙纸, 置旁待用。
- 2 在一个大搅拌碗里混合 1 大匙油和少许盐。加入番薯, 翻拌至每一块都裹满油为止。把调好味的番薯倒进一个烤盘里, 确保它们均匀摊开。
- 3 把鲑鱼片放在另一个烤盘里, 鱼皮朝下。将剩余的油涂在鲑鱼片上。切一片酸柑, 把它放在鲑鱼片上面。撒些黑胡椒粉调味。
- 4 把两个烤盘都放进烤箱里。烤至所有番薯变软, 而鲑鱼的内部温度达到 62.8°C 为止。
- 5 趁这时候准备其余的食材。把鳄梨切片, 再将剩余的酸柑切成楔形块状。
- 6 **装碗:** 将一把菠菜垫在碗底, 上面放几块番薯、鲑鱼片、数片鳄梨, 1 至 2 大匙松果仁和一块酸柑。可选择加上一勺希腊酸奶。



蔬菜蘸酱

1. 准备一道由各种爽脆可口蔬菜如胡萝卜、西芹、青瓜和樱桃番茄等组成的蔬菜盘。
2. 搭配下列任何一种淋酱上桌：

淋酱 1: 墨西哥鳄梨酱 (Guacamole)

食材:

- 1 杯冷冻豌豆，稍微解冻
- 1 个中等的鳄梨 (剁细)
- 1 个酸柑，榨汁
- ½ 杯樱桃番茄 (切丁)
- ½ 杯红洋葱 (切丁)
- ¼ 杯芫荽叶 (选择性，剁碎)
- 2 瓣新鲜大蒜 (绞碎)
- 细海盐调味
- 1 大匙白奇亚籽油/橄榄油

做法:

- 1 把冷冻豌豆倒进食物处理器，用脉动功能搅拌成顺滑的糊状为止。
- 2 用一个中碗混合您已搅拌好的豌豆、番茄、洋葱、芫荽、蒜蓉、酸柑汁和白奇亚籽油。加适量的盐和胡椒粉调味。
- 3 加入剁碎的鳄梨，混匀。用一枝叉子压成您所要的浓稠度。
- 4 和您自选的蔬菜配着吃。

淋酱 2: 酸奶淋酱

食材:

- PhytoPowder 柠檬味饮料晶粉 - 2 至 3 大匙
- 希腊酸奶 - 1 杯

做法:

- 1 在一个碗里混合两种材料。和您自选的蔬菜配着吃。

健康果汁食谱



食谱 1

- 1 个青苹果
- 1 根西芹
- ½ 个小甜菜根
- 1 X 条状包装 Nutrilite 综合纤维粉
- 1 X 条状包装 Nutrilite 益生菌菊苣根精华综合植物饮料
- 200 毫升冷水



食谱 2

- 3 个孢子甘蓝
- 1 个橙
- 1 个黄金奇异果
- 1 X 条状包装 Nutrilite 综合纤维粉
- 1 X 条状包装 Nutrilite 益生菌菊苣根精华综合植物饮料
- 200 毫升冷水

食谱 1

- ½ 条胡萝卜
- 1 根西芹
- 5 个樱桃番茄
- ½ 个柠檬
- 1 X 条状包装 Nutrilite 综合纤维粉
- 1 X 条状包装 Nutrilite 益生菌菊苣根精华综合植物饮料
- 200 毫升冷水



食谱 2

- ½ 个白肉或红肉火龙果
- ½ 个甜菜根
- 5 个樱桃番茄
- 1 X 条状包装 Nutrilite 综合纤维粉
- 1 X 条状包装 Nutrilite 益生菌菊苣根精华综合植物饮料
- 200 毫升冷水

免责声明: 以上提供的蔬果汁食谱仅供参考。若您有任何医疗症状或正在服用任何药物, 请在作出任何显著的饮食习惯改变, 包括将健康蔬果汁融入您的日常餐饮方案之前, 先征询您医生的意见。榨蔬果汁喝确实是一种增进健康的饮食法, 但它未必适合每一个人, 并且可能跟某些药物起潜在的相互作用。不妨自由发挥, 采用不同的水果和蔬菜制作适合您自己的健康蔬果汁。





食谱 1

- ½ 个中型苦瓜
- ½ 杯菠菜
- ½ 个柠檬
- ½ 条青瓜
- 1 X 条状包装 Nutrilite 综合纤维粉
- 1 X 条状包装 Nutrilite 益生菌菊苣根精华综合植物饮料
- 200 毫升冷水



食谱 2

- ⅓ 杯紫花苜蓿芽
- 5 粒核桃
- 10 粒杏仁
- ½ 条青瓜
- 1 X 条状包装 Nutrilite 综合纤维粉
- 1 X 条状包装 Nutrilite 益生菌菊苣根精华综合植物饮料
- 200 毫升冷水

食谱 1

- 1 大片紫色卷心菜叶
- ½ 个黑洋李
- ½ 个青啤梨
- 1 X 条状包装 Nutrilite 综合纤维粉
- 1 X 条状包装 Nutrilite 益生菌菊苣根精华综合植物饮料
- 200 毫升冷水



食谱 2

- 10 粒蓝莓
- 2 大片蒸熟的紫色卷心菜叶
- ½ 个蒸熟的紫番薯
- 1 X 条状包装 Nutrilite 综合纤维粉
- 1 X 条状包装 Nutrilite 益生菌菊苣根精华综合植物饮料
- 200 毫升冷水

免责声明：以上提供的蔬果汁食谱仅供参考。若您有任何医疗症状或正在服用任何药物，请在作出任何显著的饮食习惯改变，包括将健康蔬果汁融入您的日常餐饮方案之前，先征询您医生的意见。榨蔬果汁喝确实是一种增进健康的饮食法，但它未必适合每一个人，并且可能跟某些药物起潜在的相互作用。不妨自由发挥，采用不同的水果和蔬菜制作适合您自己的健康蔬果汁。



见证您的变化

一旦您已完成首 14 天的 BodyKey 肠道调理体重管理计划, 就再回答一次医药症状/毒性问卷 (MSQ), 然后比较其结果。我们鼓励您在第 30 天和第 60 天重新做一次测验, 以追踪自己的进展。

自我评估

医学症状/毒性问卷 (MSQ)

毒性与症状筛选问卷鉴定了多种症状, 它能帮助识别病症的根本原因, 并帮助您追踪自己在一段时间内的进展。根据您的健康概况为下列症状评分。只需记录过去 48 小时内的症状。

评分量表

0 = 不曾或几乎不曾有过此症状
1 = 偶尔有症状, 效应不严重

2 = 偶尔有症状, 效应严重
3 = 症状频密, 效应不严重

4 = 症状频密, 效应严重

消化道

- 恶心或呕吐
 - 腹泻
 - 便秘
 - 感觉胀气
 - 打嗝或放屁
 - 胃灼痛
 - 肠/胃疼痛
- 合计

耳朵

- 耳朵痒
 - 耳朵痛, 耳朵感染
 - 耳朵排出分泌物
 - 耳鸣, 丧失听觉
- 合计

情绪

- 情绪波动
 - 焦虑, 恐惧或紧张不安
 - 愤怒、烦躁或有侵略性
 - 抑郁
- 合计

能量/活动性

- 疲乏, 怠惰
 - 冷漠, 精神萎靡
 - 过度活跃
 - 坐立不安
- 合计

眼睛

- 流眼水或眼睛发痒
 - 肿胀、泛红或眼皮黏黏
 - 眼袋或黑眼圈
 - 视线模糊或管状视野 (不包括近视或远视)
- 合计

头

- 头痛
 - 昏眩
 - 头晕
 - 失眠
- 合计

心脏

- 心律不齐或心脏漏跳
 - 心跳加速或心脏怦怦跳
 - 胸痛
- 合计

关节/肌肉

- 关节酸痛
 - 关节炎
 - 僵硬或动作受限
 - 肌肉酸痛
 - 感觉虚弱或疲倦
- 合计

肺脏

- 胸闷
 - 哮喘, 支气管炎
 - 呼吸急促
 - 呼吸困难
- 合计

脑力

- 记忆力欠佳
 - 混淆, 理解力差
 - 注意力不集中
 - 身体协调性差
 - 难以做决定
 - 口吃或结结巴巴
 - 口齿不清
 - 学习障碍
- 合计

口部/喉咙

- 慢性咳嗽
 - 卡喉, 需要频密清喉咙
 - 喉咙痛, 声音沙哑, 失声
 - 舌头、牙龈和唇部肿胀/颜色不均匀
 - 口腔溃疡
- 合计

鼻子

- 鼻塞
 - 鼻窦问题
 - 花粉热
 - 频密打喷嚏
 - 粘液形成过多
- 合计

皮肤

- 粉刺
 - 荨麻疹、皮疹或皮肤干燥
 - 脱发
 - 潮红或潮热
 - 流汗过量
- 合计

体重

- 暴饮暴食
 - 嗜吃某类食物
 - 超重
 - 强迫性进食
 - 体液滞留
 - 体重不足
- 合计

其他

- 经常生病
 - 尿频或急尿
 - 阴部瘙痒或白带
- 合计

总计

回答问卷须知:

把个别评分加起来, 得出每组的合计。
把每组合计的评分加起来, 得出总计。

- 理想评分是少于 10
- 中等毒性: 50-100
- 轻微毒性: 10-50
- 严重毒性: 超过 100

扫描及填写问卷

只需花 10 分钟就能完成。

链接: <https://bodykeymsq.com>



注: 此 MSQ 乃一种追踪工具, 它一直被用来评估某人在膳食和生活方式方面的改变有何进展。它不属意用于医疗诊断, 若有任何疑问, 请征询您医师的意见。

资料来源:

1. Jones DQ,S. Textbook of Functional Medicine. WA: Gig Harbor; 2006.
2. Lawrence, Kate, and Jeannette Hyde. "Microbiome Restoration Diet Improves Digestion, Cognition and Physical and Emotional Wellbeing." Microbiome Restoration Diet Improves Digestion, Cognition and Physical and Emotional Wellbeing. PLOS ONE, 14 June 2017.

BodyKey 肠道调理体重管理计划监测指南



恭喜! 您已紧密遵行第 1 阶段: 肠道调理计划 (第 1-14 天), 如今您可以乐于享有一副更健康的肠道了。

一副健康的肠道是成功塑身的关键。现在, 采取下一道步骤, 即体重管理计划, 以既健康又可持续的方式减轻体重吧。



健康的体重管理

BodyKey 体重管理计划综合了肠道健康与健康的体重管理。启动体重管理阶段，塑造一个全新的您。



BodyKey 体重管理计划的好处:

1 它协助突破您的体重管理障碍。这套个性化的计划是以您个人的生活方式为依据，带给您容易遵循的长期成果。

2 这套个性化的体重管理计划专注于均衡饮食、营养辅助品以及运动。它协助您安全又有效地减轻体重，而且帮助您避免复胖。

通过均衡饮食、运动和营养辅助控制您的体重!

均衡饮食



马来西亚人的健康餐盘守则及份量控制

健康的饮食习惯

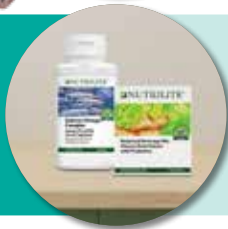
运动/体力活动



有氧和力量训练运动

建立一套定时锻炼的程序

营养辅助



综合纤维粉、益生菌菊苣根精华综合植物饮料、BodyKey 营养代餐饮料、大豆蛋白质饮料、鲑鱼奥美加 3 复合精华

开始之前

我们强烈建议您在展开第 1 阶段和第 2 阶段计划之前，先进行身体组成测试，以便了解您最初的体重状态。等到您完成第 2 阶段计划之后，再做一次测试，以测量您体重状态的变化。您也可以

在体重管理旅程期间定时进行测试，以追踪自己的进展。

关于您的体重状态，以下几个关键资讯是您需要了解的!

① 身体质量指数 (BMI)

这是确立最久也最受广泛使用的测量法，它的定义如下：

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (公斤)}}{\text{身高 X 身高 (m}^2\text{)}}$$

BMI (kg/m ²)	分类	健康风险水平
<18.5	体重不足	低*
18.5 - 22.9	正常	平均值
≥23	超重	中等
23.0 - 24.9	肥胖前期	高
25.0 - 29.9	第 I 类型肥胖	很高
≥30	第 II 类型肥胖	极度高

您的目标是取得并维持介于 18.5 - 22.9 kg/m² 之间的健康 BMI。

*其他临床问题的风险增加

资料来源: WHO 亚洲人的 BMI 类别

② 身体组成

简单来说，身体组成指的是构成您身体的一切成分，即脂肪、蛋白质、矿物质和水分。比起 BMI，它更能准确地描述我们的体重，而且让您对自己的整体健康形势有更完善的了解。利用以下的身体组成量表就能得知您的体脂百分比。

建议的体脂百分比 %	
女性	18 - 28%
男性	10 - 20%

资料来源: Inbody USA



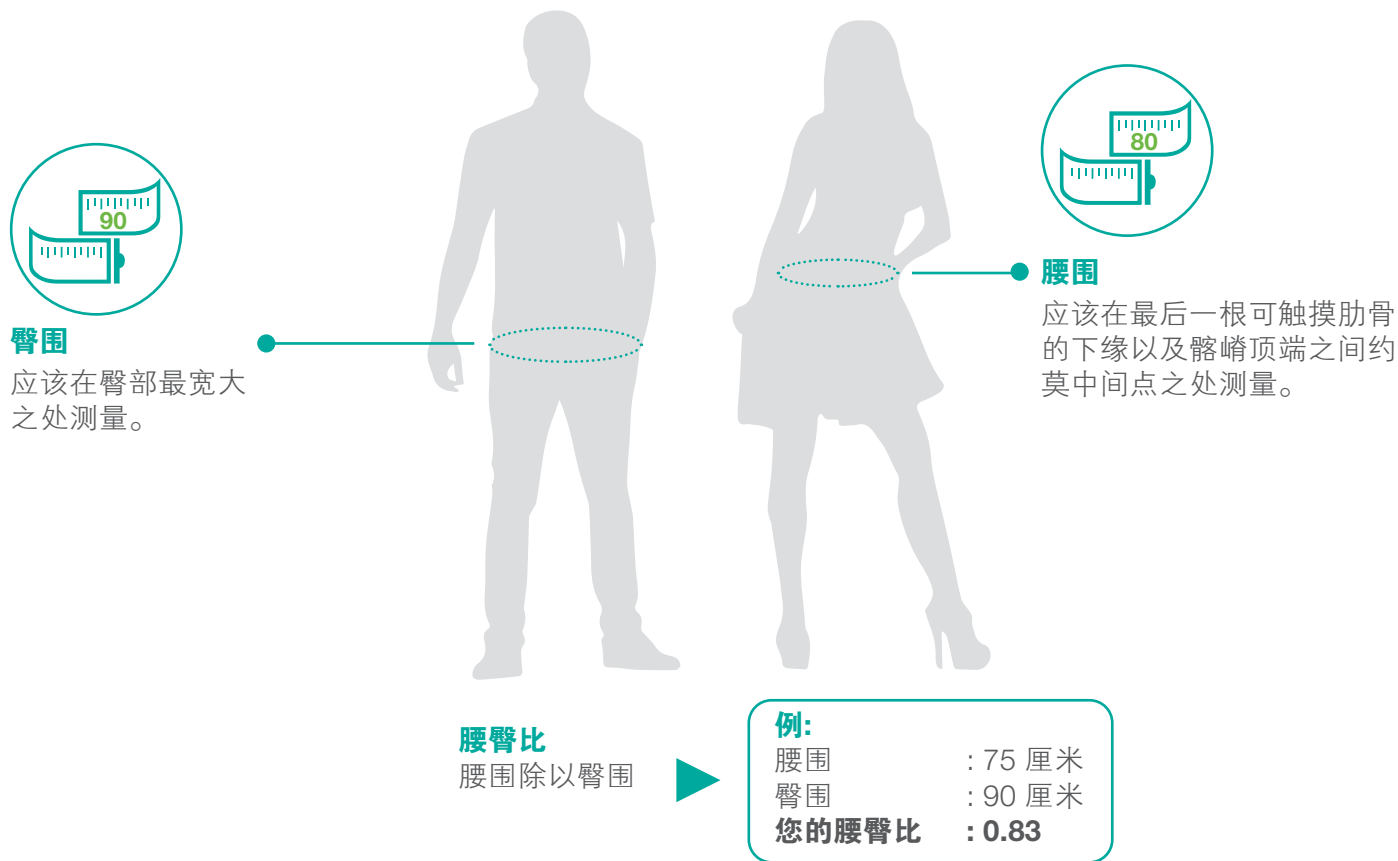
③ 腰围和腰臀比

腹部肥胖 (亦称为向心性或内脏肥胖) 定义是有**过量脂肪积存在腹部**。它跟非传染性疾病 (NCD) 有直接关系。

腹部肥胖		
	腰围	腰臀比
女性	>80 厘米 (32 寸)	> 0.85
男性	>90 厘米 (35 寸)	> 1.0

您的腰围和腰臀比应该**低于**所建议的分界点。

资料来源: 世界卫生组织



定时量体重和测量

1

测量时宜穿上轻便衣服但不穿鞋。用同一个磅秤测量, 至少每周一次, 早餐前测量尤佳。

2

用一条量尺测量腰围, 至少每个月一次。

体重管理的原则: 热量平衡

您的热量平衡指的是通过饮食摄取的卡路里相较于通过体力活动燃烧的卡路里达到平衡状态。您吃下和喝下的是**热量输入**。透过体力活动燃烧掉的是**热量输出**。热量的测量单位是卡路里。

您的体重取决于卡路里输入量和卡路里输出量

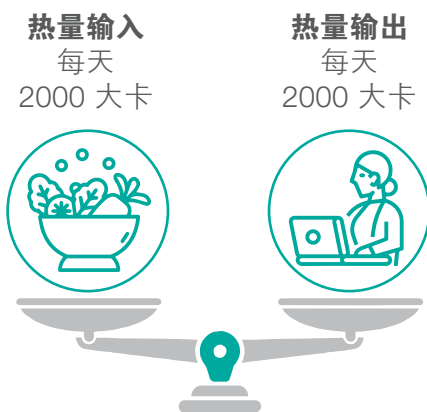
来自食物的热量 <
身体消耗的热量

体重减轻



来自食物的热量 =
身体消耗的热量

体重维持



来自食物的热量 >
身体消耗的热量

体重增加



适当营养 (各方面均衡的饮食法) 配合日常体力活动, 是任何有效的体重管理计划必备的关键环节。

重点是, 唯有透过**热量的负平衡**或**卡路里赤字**时, 体重才会减轻。要做到这一点, 我们消耗或燃烧掉的卡路里就必须多过所摄取的热量。

要制造这个卡路里赤字, 最有效的方法就是通过节食 (限制卡路里摄取量) 及运动 (增加卡路里消耗量) 的组合。

简而言之:
摄取的卡路里 < 燃烧的卡路里 = 体重减轻



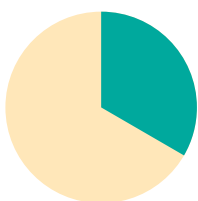
通过提高蛋白质摄入量 来增加您的卡路里燃烧量

我们从食物里摄取卡路里。碳水化合物、脂肪和蛋白质是主要的巨量营养素，它们以卡路里的形式提供您所需的热量，以维持您身体的机能和结构。每公克碳水化合物提供 4 卡路里热量，每公克蛋白质提供 4 卡路里热量，每公克脂肪提供 9 卡路里热量。

想要瘦身，就必须限制来自高脂肪和高碳水化合物食物的卡路里摄入量。另一方面，在饮食里**加入更多蛋白质**可能对您有益，因为蛋白质可以扮演角色让您顺利减重。加入更多蛋白质在饮食里**可能促进饱足感及防止肌肉流失**。蛋白质还能产生**最高度的热效应**，意味着它能够消化的卡路里比碳水化合物或脂肪来得多。

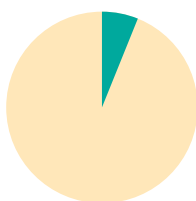
为何增加蛋白质摄入量?

消化蛋白质比消化脂肪和碳水化合物燃烧更多卡路里



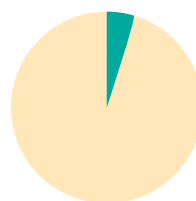
燃烧 30-40%
的卡路里

蛋白质



燃烧 5-6%
的卡路里

碳水化合物



燃烧 4-5%
的卡路里

脂肪



您需要多少蛋白质?

预防缺失症的最低需求量; 少得无法促进理想健康

0.8 克 x 体重 (公斤)

理想份量

1 克* x 体重 (公斤)

*RNI, MOH (2017)

运动员、健身人士及经常运动者

1.2 克 - 1.7 克 x 体重 (公斤)

用富含蛋白质的食物取代加工食品或过量的碳水化合物或脂肪，慢慢增加您的蛋白质摄入量。

应该多吃**动物基来源的精瘦蛋白质**，例如肉类、鱼类、家禽类、蛋类和乳制品。您亦可从**植物基来源**获取蛋白质，如大豆和豆科植物。蛋白质粉也是能够提高您蛋白质摄入量的优良选项。

目标设定




设定务实又可实现的目标

设定塑身目标时，有明确的远见是成功的关键。遗憾的是，许多人瘦身未竟就半途而废，因为他们不愿付出任何努力、时间或无法坚持到底，只期望快速见效。当他们被告知需要付出大量努力时，就感觉难以承受，根本提不起劲了。您可以逃脱这种‘分析瘫痪症’的牢笼，方法是设定务实又可实现的目标，然后推动自己走出舒适圈。



- G** row what matters 瞄准方向
- O** ne step 循序渐进
- A** t a time 按部就班
- L** ittle by little, your 日久见功
- S** teps will add up. 效果可期

务实又可实现的目标例子：

-  体重减轻率：**每周 0.5 公斤 - 1 公斤**
(每个月大约减 2-4 公斤)
-  在 6 个月内减掉至少 **5-10%** 的最初体重
-  在 6 个月内缩小 **至少 4 厘米** 的腰围或达致正常测量值

即便只减掉区区 5-10% 的总体重，也很有可能产生保健效益，例如改善血压、血液胆固醇和血糖水平。

资料来源: CDC, 2022

一般营养指南

讲究均衡

每一餐都要吃来自所有食物群的食物。

适可而止

食物份量适中就好。任何食物都吃得足够，不多不少刚刚好。

种类繁多

您的日常饮食应包括多种食物。混搭不同组合吃!



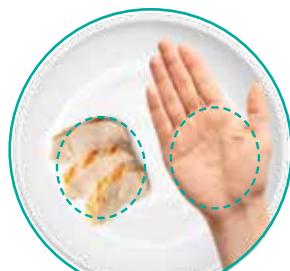
马来西亚人的健康餐盘守则

#SukuSukuSeparuh



份量控制

灵活自如的方法，让您摄取适量的巨量营养素，以符合均衡饮食的要求。



蛋白质



碳水化合物



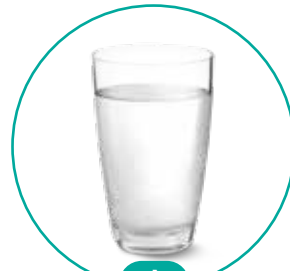
蔬菜



油类



水果



水

健康的饮食习惯

正念饮食这种技巧能帮助您更好地控制自己的饮食习惯。正念饮食注重的是更仔细留意您的食物，以及您对它产生何种感觉。它能帮您学会辨别身体饥饿和情绪饥饿。它也已证实能减轻饮食行为障碍，促进塑身减重以及帮助您感觉更良好。

正念饮食

慢慢吃。咀嚼 20-30 次才吞咽。

维持定时用餐的习惯。

吃东西时勿分心。

避免太迟吃晚餐或夜宵太丰富。

将情绪饥饿的欲望推迟及避开美食诱惑。

吃饱了就停止。

选吃更健康的小食。

倾听真正的饥饿讯号。

避免直接从袋里掏零食吃。



体力活动

有氧和力量训练运动

BodyKey 建议的运动方案是跟您的体适能水平和长期的塑身目标同步协调的。有强烈的科学证据显示，只要进行适量的结构性活动，您塑身的努力就事半功倍，而且不会复胖。体力活动还能提高热量的消耗，它对压力、睡眠与情绪产生正面的影响。

什么是建议的活动水平？

最新的 WHO 建议主张成年人每周至少五天从事至少 30 分钟中等至激烈强度的有氧运动，以获得显著的保健效益。您可以善用一星期内的零碎时间，分次累计进行这些活动。

肌力强化活动牵涉主要肌肉群，每星期应该进行至少两天，以帮助增加肌肉量。



您不需成为运动员！小小动作累积成效！

参与适合您自己的运动和一般性的日常活动，就能更快速更轻松地实现您的体重管理目标。

例常锻炼日程

如果您不习惯定时运动，也不晓得如何开始，不妨参考以下的**运动指南**，让它帮助您起步。



尝试把下列任何锻炼融入您的时间表里：

	运动	目标/时长	频密度
	步行	 10,000 步	 每天
	爬楼梯	 15 分钟	 每天
	有氧运动	 30 分钟	 每周 2-3 次
	力量训练	 20 分钟	 每周 2 - 3 次

体力活动

定下目标每天走 10,000 步

若想要身体更活跃，另一个诀窍就是每天日行万步。

以下分享的贴士可以帮您开始累积步数并实现此目标。



在邻里社区快步走 10 分钟。

步行去吃午餐或去买东西。

午休时出去走一圈。

把车子泊远一些，可以多走几步。

工作时，步行到您同事的办公桌，而不是打电话或传简讯给他们。

设定计时器，每隔半小时左右就起身，在您住家或办事处周围走动。

舍弃电梯或电动滑梯，改成爬楼梯。

原地步行/用跑步机/一边看电视一边跳绳。

讲电话时起身走走。

更频繁做家务，而且是亲自动手做，例如扫地、拖地和洗车等。

体重管理营养辅助指南

鲑鱼奥美加复合精华

奥美加 3 脂肪酸对于细胞膜的结构性成分非常重要。它在血脂的新陈代谢和心脏健康方面也扮演关键角色。

每天服用一颗软囊，饭后服食，以填补您膳食中缺失的奥美加 3 脂肪酸。可选在早餐、午餐或者晚餐后服用。

综合纤维粉

它是益生元的良好来源，可充作益生菌（益菌）的粮食，以便加强肠道健康。

在早晨或您首选的任何其他时刻服用一包，以产生饱足感，促进良好消化道健康，以及改善代谢功能。亦可把它和营养代餐饮料及大豆蛋白质饮料混合。

益生菌菊苣根精华综合植物饮料

每一条状包装供应 63 亿菌落形成单位 (CFU) 的益菌，来自由 5 种益生菌菌株组成的独一无二合成成分，帮助平衡及维持肠道的微生物菌群。

每天服用一包。此产品宜在任何时刻空腹服用。可直接撒在舌头上或将它添加至冷食冷饮中。

营养代餐饮料

这种营养饮料含有蛋白质、纤维、22 种维生素和矿物质，它提供我们至少三分之一的日常营养需求量，同时控制卡路里摄入量。

取代晚间的一餐。如果您平时只吃轻便的晚餐，那就用代餐饮料来取代白天最丰盛的那一餐。这种营养代餐饮料亦可当成健康早餐享用。

大豆蛋白质饮料

含有大豆、小麦和豌豆的独特组合，它提供优质膳食蛋白质的绝佳来源，能促进发育、养护及修复肌肉和组织。

服用 1-2 勺（视个人每天需要多少蛋白质而定），与营养代餐饮料混合，以增加饱足感及维持肌肉量。



餐饮方案范例 和营养辅助品

均衡午餐 (441大卡)

- 1 碗米饭
- 1 勺拌炒蔬菜
- 1 勺豆科植物
- 1 块手掌大小的鱼肉片配香浓菜汤

午餐后, 服用 1 颗 Nutrilite 鲑鱼奥美加复合精华软囊。

(其他选择: 亦可在早餐/晚餐后才服用)

健康早餐 (340大卡)

- 花园沙拉
- 2 大匙亚洲芝麻淋酱
- 2 X 全熟水煮蛋
- 1 份水果

健康零食 (179大卡)

- 一把什锦烤坚果



一天的总热量:
大约 1205 大卡

起床后先喝一大杯水

- 综合纤维粉 (1 条状包装)
- 益生菌菊苣根精华综合植物饮料 (1 条状包装)

代餐饮料 (大约 245 大卡)

- BodyKey 营养代餐饮料 (1 包)
- 大豆蛋白质饮料 (1-2 勺, 胥视个人每天需要多少蛋白质而定)

抽出时间做运动!



搭配 BodyKey 营养代餐饮料的 健康摇摇饮食谱

您可将功能性食物加入 BodyKey 营养代餐饮料和大豆蛋白质饮料里一起搅拌，以获取额外效益，例如：

食谱 1

- 1 个青苹果
- 1 根西芹
- ½ 个小甜菜根
- 1 包条状 Nutrilite 综合纤维粉
- 1 包条状 Nutrilite 益生菌菊苣根精华综合植物饮料
- 1 包 BodyKey By Nutrilite 营养代餐饮料 (浆果味)
- 1 勺 Nutrilite 大豆蛋白质饮料
- 250 毫升冷水

食谱 2

- ½ 个鳄梨
- ½ 条香蕉
- 1 杯菠菜苗
- 1 包条状 Nutrilite 综合纤维粉
- 1 包条状 Nutrilite 益生菌菊苣根精华综合植物饮料
- 1 包 BodyKey By Nutrilite 营养代餐饮料 (巧克力味)
- 1 勺 Nutrilite 大豆蛋白质饮料
- 250 毫升冷水

食谱 3

- ½ 杯紫花苜蓿苗
- 5 粒核桃
- 10 粒杏仁
- ½ 条青瓜
- 1 包条状 Nutrilite 综合纤维粉
- 1 包条状 Nutrilite 益生菌菊苣根精华综合植物饮料
- 1 包 BodyKey By Nutrilite 营养代餐饮料 (咖啡拿铁味)
- 1 勺 Nutrilite 大豆蛋白质饮料
- 250 毫升冷水

食谱 4

- 1 大片紫色卷心菜叶
- ½ 个黑洋李
- ½ 个青啤梨
- 1 包条状 Nutrilite 综合纤维粉
- 1 包条状 Nutrilite 益生菌菊苣根精华综合植物饮料
- 1 包 BodyKey By Nutrilite 营养代餐饮料 (咖啡拿铁味)
- 1 勺 Nutrilite 大豆蛋白质饮料
- 250 毫升冷水

免责声明：以上提供的蔬果汁食谱仅供参考。若您有任何医疗症状或正在服用任何药物，请在作出任何显著的饮食习惯改变，包括将健康蔬果汁融入您的日常餐饮方案之前，先征询您医生的意见。榨蔬果汁喝确实是一种增进健康的饮食法，但它未必适合每一个人，并且可能跟某些药物起潜在的相互作用。不妨自由发挥，采用不同的水果和蔬菜制作适合您自己的健康蔬果汁。



见证您的变化

BodyKey 肠道调理体重管理计划监测指南



恭喜! 您已紧密遵行此计划, 如今您可以乐于享有更快乐、更健康生活的效益了。

现在, 轮到您塑身旅程的下一道步骤, 即根据您具体的保健目标而采用针对性的解决方案或产品套组吧。

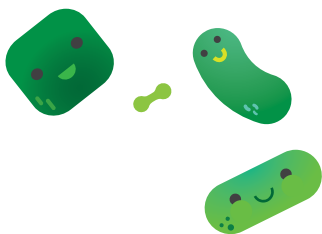
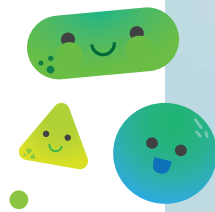
继续您的旅程,
迈向更健康、更快乐
的人生, 您踏出的
每一步都能获得
Nutrilite™ 产品的
支援。

参考资料

- <http://www.euromonitor.com/amway-claims>
- Hills, Jr. Ronald, et al. "Gut Microbiome: Profound Implications for Diet and Disease." PubMed Central (PMC), 16 July 2019, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6682904
- Conlon M.A., Bird A.R. The impact of diet and lifestyle on gut microbiota and human health. *Nutrients*. 2015;7:17–44
- Singh R.K., Chang H.W., Yan D., Lee K.M., Ucmak D., Wong K., Abrouk M., Farahnik B., Nakamura M., Zhu T.H., et al. Influence of diet on the gut microbiome and implications for human health. *J. Transl. Med.* 2017;15:73
- Jones DQ,S. *Textbook of Functional Medicine*. WA: Gig Harbor; 2006.
- Lawrence, Kate, and Jeannette Hyde. "Microbiome Restoration Diet Improves Digestion, Cognition and Physical and Emotional Wellbeing." *Microbiome Restoration Diet Improves Digestion, Cognition and Physical and Emotional Wellbeing*. PLOS ONE, 14 June 2017
- American Heart Association
- Singh, Rasnik K., et al. "Influence of Diet on the Gut Microbiome and Implications for Human Health." PubMed Central (PMC), 8 Apr. 2017, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5385025.
- Malaysia Dietary Guidelines, 2020
- Marton, Ledyane Taynara, et al. "Omega Fatty Acids and Inflammatory Bowel Diseases: An Overview." PubMed Central (PMC), 30 Sept. 2019, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6801729.
- Costantini, Lara, et al. "Impact of Omega-3 Fatty Acids on the Gut Microbiota." PubMed Central (PMC), 7 Dec. 2017, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5751248.
- Menni, Cristina, et al. "Omega-3 Fatty Acids Correlate With Gut Microbiome Diversity and Production of N-carbamylglutamate in Middle Aged and Elderly Women - Scientific Reports." *Nature*, 11 Sept. 2017, www.nature.com/articles/s41598-017-10382-2.
- Huang, H., Krishnan, H. B., Pham, Q., Yu, L. L., & Wang, T. T. Y. (2016). Soy and Gut Microbiota: Interaction and Implication for Human Health. *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, 64(46), 8695–8709. <https://doi.org/10.1021/acs.jafc.6b03725>
- Lang, A. (2022, January 5). 8 impressive health benefits of Apples. Healthline.
- Sandoval-Ramírez, B. A., Catalán, Ú., Calderón-Pérez, L., Companys, J., Pla-Pagà, L., Ludwig, I. A., Romero, M. P., & Solà, R. (2020). The effects and associations of whole-apple intake on diverse cardiovascular risk factors. A narrative review. *Critical reviews in food science and nutrition*, 60(22), 3862–3875.
- Azizah, N. C., Astuti, D., Fanani, Z., Karyati, S., & Kurnia, W. (2020). The influence of celery juice against blood pressure reduction in hypertension. *Journal of Physics: Conference Series*, 1477(6), 062009. <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1477/6/062009>
- Karthik Kumar, M. B. B. S. (2021, March 4). What are the benefits of eating celery? MedicineNet.
- Marengo.K (2019). Beetroot juice: 6 health benefits, nutrition, and how to use it. Medical News Today.
- Bonilla Ocampo, D. A., Paipilla, A. F., Marín, E., Vargas-Molina, S., Petro, J. L., & Pérez-Idárraga, A. (2018). Dietary Nitrate from Beetroot Juice for Hypertension: A Systematic Review. *Biomolecules*, 8(4).
- Johnson.M (2022). Health benefits and nutritional value of spinach. Medical News Today.
- Link, R. (2020, March 27). 5 evidence-based benefits of spinach juice. Healthline.
- Booth, S. (2022, August 8). Everything you need to know about avocados. WebMD.
- Bjarnadottir, A. (2021, October 29). Bananas: 11 evidence-based health benefits. Healthline.
- Bjarnadottir, A. (2019, March 25). Tomatoes 101: Nutrition facts and health benefits. Healthline.
- Collins EJ, Bowyer C, Tsouza A, Chopra M. Tomatoes: An extensive review of the associated health impacts of tomatoes and factors that can affect their cultivation. *Biology (Basel)*. 2022;11(2):239. doi:10.3390/biology11020239
- Khan, Yasmin & Khan, Rafeeq & Afroz, Syeda & Siddiq, Afshan. (2010). Evaluation of hypolipidemic effect of citrus lemon. *J. basic appl. Sci.* 6. 39-43.
- Woolley, E. (2022, April 24). Should you eat more lemons if you have diabetes? Verywell Health.
- Olsen N (2019). Cucumbers: Health benefits, nutritional content, and uses. Medical News Today.
- Sobel, A. (2019, July 9). Cabbage juice: Uses, benefits, and side effects. Healthline.
- Elliott, B. (2017, May 13). 7 health benefits of plums and prunes. Healthline.
- Kaulmann, A., Legay, S., Schneider, Y. J., Hoffmann, L., & Bohn, T. (2016). Inflammation related responses of intestinal cells to plum and cabbage digesta with differential carotenoid and polyphenol profiles following simulated gastrointestinal digestion. *Molecular nutrition & food research*, 60(5), 992–1005. <https://doi.org/10.1002/mnfr.201500947>
- Wartenberg, L. (2019, July 12). 9 health and nutrition benefits of pears. Healthline.
- Link, R. (2022, November 28). 8 ways Brussels Sprouts Benefit Your Health. Healthline. <https://www.healthline.com/nutrition/benefits-of-brussels-sprouts>
- Kubala, J. (2019, March 18). Oranges 101: Health Benefits and nutrition facts. Healthline.
- Kubala, J. (2022, January 31). Kiwi benefits: Heart health, digestion, and more. Healthline.
- Meixner Ms, M. R. (2018, May 23). 7 Great Reasons to Add Dragon Fruit to Your Diet. Healthline. <https://www.healthline.com/nutrition/dragon-fruit-benefits>
- Jones, R. T. D. (2016, September 3). Alfalfa. Healthline. <https://www.healthline.com/nutrition/alfalfa>
- Leech, M. J. S. (2018, October 9). 10 Proven Health Benefits of Blueberries. Healthline. <https://www.healthline.com/nutrition/10-proven-benefits-of-blueberries>
- McCulloch, M. M. S. (2018, July 9). 13 Proven Health Benefits of Walnuts. Healthline. <https://www.healthline.com/nutrition/benefits-of-walnuts>
- Leech, M. J. S. (2018a, September 6). 9 Evidence-Based Health Benefits of Almonds. Healthline. <https://www.healthline.com/nutrition/9-proven-benefits-of-almonds>
- Julson, M. E. S. (2022, November 15). 6 Surprising Health Benefits of Sweet Potatoes. Healthline. <https://www.healthline.com/nutrition/sweet-potato-benefits>
- Silver, N. (2021, February 24). Bitter Melon and Diabetes. Healthline. <https://www.healthline.com/health/diabetes/bitter-melon-and-diabetes>
- Bjarnadottir, M. A. S. (2019, May 3). Carrots 101: Nutrition Facts and Health Benefits. Healthline. <https://www.healthline.com/nutrition/foods/carrots>
- WHO, IOTF/IASO. The Asia-Pacific perspective: Redefining Obesity and its treatment. 2000.
- InBody USA. (2018, August 9). Is it healthy to have a low body fat percentage? InBody USA. <https://inbodyusa.com/blogs/inbodyblog/is-it-healthy-to-have-a-low-body-fat-percentage/>
- World Health Organization. (2011). Waist circumference and waist-hip ratio: Report of a Who expert consultation, Geneva, 8-11 december 2008.
- NCCFN (2017). Recommended Nutrient Intake for Malaysians. National Coordinating Committee on Food and Nutrition, Ministry of Health Malaysia, Putrajaya.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2022, September 19). Losing weight. Centers for Disease Control and Prevention.

Amway

bodykey
by  NUTRILITE



用户指南乃专供安利企业家使用，非属意让公众人士传阅。其内容仅为提供资讯用途，不适用于取代专业的医疗忠告。若您对自己的健康有任何疑问或疑虑，请征询您医师的意见。

