

運用你的愛身健儷系統從未如此簡單

愛身健儷系統的奶昔日及養生日適合每一個人
而且可以與其它愛身健儷系統產品搭配
以下為奶昔日及養生日的範例

奶昔日

早餐之前

愛活力 1匙

早餐

蛋白營養粉混合飲料或者營養蛋白棒 1份

愛儷膠囊 1顆

午餐

400-600卡路里的正餐

至尊深海魚油膠囊 1-2顆

愛儷膠囊 1顆(可自行選取)

下午茶

*點心(可自行選取)

晚餐

蛋白營養粉混合飲料或者營養蛋白棒 1份

睡前

愛儷舒暢膠囊 1-2顆

養生粉 1匙(可自行選取)

*點心選擇

- e+超能量飲
- 補水活力飲料 ½條
- 高纖果仁棒
- 100-200卡路里的零食
提供蛋白質和/或膳食纖維

第二餐奶昔可彈性於中餐或晚餐享用

養生日

早餐之前

愛活力 1匙

早餐

養生粉 2匙

愛儷營養咀嚼錠 1-2粒

愛儷膠囊 1顆

午餐

養生粉 2匙

愛儷營養咀嚼錠 1-2粒

愛儷膠囊 1顆(可自行選取)

下午茶

養生粉 2匙

**養生日點心(可自行選擇)

晚餐

養生粉 2匙

愛儷營養咀嚼錠 1-2粒

睡前

愛儷舒暢膠囊 1-2顆

**養生日點心選擇

- e+超能量飲 1-2份
- 補水活力飲料 ½條
 - 愛活力 1匙
 - 蘋果或梨子 ¼顆

我一週應該採用1或2天養生日?

使用我們的30天套裝,一週你應該至少作1天養生日,你也可以一週連續2天養生日以達到最大的效果。然而,一週最多不要超過2天養生日。

以下是養生日整月份日曆示範,或者您可以創建屬於自己的日曆。

每周1天養生日

第1天 奶昔日*	第2天 奶昔日*	第3天 養生日	第4天 奶昔日	第5天 奶昔日	第6天 奶昔日	第7天 奶昔日
第8天 奶昔日	第9天 奶昔日	第10天 養生日	第11天 奶昔日	第12天 奶昔日	第13天 奶昔日	第14天 奶昔日
第15天 奶昔日	第16天 奶昔日	第17天 養生日	第18天 奶昔日	第19天 奶昔日	第20天 奶昔日	第21天 奶昔日
第22天 奶昔日	第23天 奶昔日	第24天 養生日	第25天 奶昔日	第26天 奶昔日	第27天 奶昔日	第28天 奶昔日
第29天 奶昔日	第30天 奶昔日					

連續2天養生日

第1天 奶昔日*	第2天 奶昔日*	第3天 養生日	第4天 養生日	第5天 奶昔日	第6天 奶昔日	第7天 奶昔日
第8天 奶昔日	第9天 奶昔日	第10天 奶昔日	第11天 奶昔日	第12天 奶昔日	第13天 奶昔日	第14天 奶昔日
第15天 奶昔日	第16天 奶昔日	第17天 養生日	第18天 養生日	第19天 奶昔日	第20天 奶昔日	第21天 奶昔日
第22天 奶昔日	第23天 奶昔日	第24天 奶昔日	第25天 奶昔日	第26天 奶昔日	第27天 奶昔日	第28天 奶昔日
第29天 奶昔日	第30天 奶昔日					



*建議進行您的第一次完整的養生日前先進行2天的奶昔日。它可幫助您的身體建立良好的狀態,以加強養生日的成效。