

2323

**DETOX BURN FAT
WEIGHT LOSS PROGRAM**

排毒 消脂 瘦身法

**FUEL YOUR
FITNESS
FUEL YOUR**

LIFE

2323 排毒 消脂 瘦身法

目錄

1. 肥胖對身體的影響

2. 致肥的原因

3. 點解要選擇2323？

4. 成功個案分享

5. 如何使用2323

6. 運動能夠突破平原期

2323 排毒 消脂 瘦身法



- 適合飲食控制
- 有助健康成長
- 有助增加肌肉
- 配合運動所需營養
- 天然美味

- 有助強化心臟肌肉、骨骼肌及平滑肌
- 提供細胞能量
- 有助舒緩肌肉疲勞
- 有助減低酒精毒性
- 有助減緩肌肉損傷



全球肥胖人口統計

根據衛生署的健康數字顯示，截至2016年4月，超重及肥胖人士佔全港人口高達38.8%，近乎四成香港人都有體重超標的問題。

年齡介乎 18 至 64 歲之間人士的選定健康風險(二零一六年四月)^a

健康風險	百分率		
	男性	女性	合計
每日飲酒	4.3%	1.4%	2.8%
帶氧體能活動量不足 (按世界衛生組織的建議)	48.8%	62.2%	55.9%
每日進食蔬果不足 (每日少於五份)	84.2%	74.8%	79.2%
超重及肥胖 (體重指標 23.0 或以上)	48.2%	30.5%	38.8%



肥胖相關的疾病

世界衛生組織報告指出，
肥胖人士比正常體重人士會增加以下疾病的風險。

肥胖人士患以下疾病的相對風險超過 **1-2倍**



- 冠心病
- 高血壓(可導致心臟病、中風等)
- 骨關節炎
- 高尿酸血症及痛風症

肥胖人士患以下疾病的相對風險超過 **2-3倍**



- 增加麻醉風險
- 腰背痛
- 多囊卵巢症
- 生育能力受損
- 癌症
- 生殖激素異常

肥胖人士患以下疾病的相對風險超過 **3倍**

- 睡眠窒息症
- 血脂水平異常 (增加患上冠心病、中風及脂肪肝的風險)
- 膽囊疾病
- 第二型糖尿病

致肥的原因

要成功修身，除了有恆心去實踐外，亦應先從多方面了解自己的身心狀態。了解令自己肥胖的根底原因，才可以長久減重。



壞習慣問題

喜歡喝酒、夜生活、不運動...



餐膳問題

經常外膳、喜愛甜品、肥膩及煎炸、常吃快餐、消夜、下午茶、零食、不定時進餐...



情緒問題

抑鬱、消極、憤怒、憂慮、精神緊張、煩躁



其他

長時間工作、壓力大、食藥(類固醇、避孕藥)、甲狀腺出現問題

致肥的原因

當我們吸收的熱量(卡路里)超過自己身體所消耗的時候，消耗不了的熱量會儲起來，引致肥胖。

主要控制新陳代謝的是肌肉，肌肉愈多，新陳代謝愈快，有助我們自我燃燒脂肪。

但20歲後**肌肉量會逐年遞減**，連帶**新陳代謝率也會續漸下降**。

運動
(消耗熱量)



如要逆轉儲脂狀態，
啟動燒脂機能，回復健康體態，
必需配合**低熱量、高營養**及
有高蛋白質的餐單

2323
排毒 消脂 瘦身法

食物
(吸入熱量)



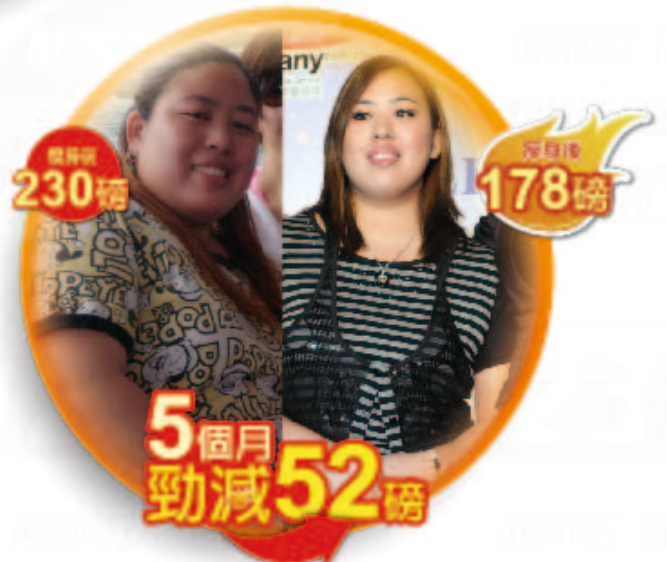
點解要選擇2323

- 有助徹底清潔和排走身體毒素
- 啟動身體的燒脂運作機能
- 全面提供身體所需營養
- 有助降低生理年齡



注意：糖尿病、短期和長期病患者，請使用NU LIFE營養療法，把病患調理好後才進行以上計劃。

成功個案



成功個案



如何使用2323

Plan A

適合減1-10磅人士

Day 1-2

早餐	<ul style="list-style-type: none">• 營健美 - 2勺加8-10安士水 (4-5安士水 + 4-5安士無糖豆漿)• 2粒超級清毒素、2粒活肝寶、 4粒億益菌 + 4粒益菌優營素(空腹食)
午餐	
晚餐	

Day 3-5

早餐	<ul style="list-style-type: none">• 希臘乳酪• 兩隻雞蛋
午餐	<ul style="list-style-type: none">• 低脂餐膳 (約2/3至1碗的糙米飯、2兩的蛋白質 (白肉類：雞肉、豆腐、魚、海鮮等)、1碗的蔬菜)• 2粒超級清毒素、2粒活肝寶• 熱身步行12分鐘、緩跑30分鐘
晚餐	<ul style="list-style-type: none">• 營健美 - 2勺加8-10安士水 (4-5安士水 + 4-5安士無糖豆漿)• 2粒超級清毒素、2粒活肝寶、 4粒億益菌 + 4粒益菌優營素(空腹食)

附注：如5天後仍未達到理想體重或仍想減去多餘的磅數，您可以繼續重複2·3·2·3程序，直至成功！

如何使用2323

Plan B

適合減10-20磅人士

Day 1-2

早餐

- 營健美 - 2勺加8-10安士水
(4-5安士水 + 4-5安士無糖豆漿)
- 2粒超級清毒素、2粒活肝寶、
4粒億益菌 + 4粒益菌優營素(空腹食)

午餐

- 營健美 - 2勺加8-10安士水
(4-5安士水 + 4-5安士無糖豆漿)
- 2粒超級清毒素、2粒活肝寶、
4粒億益菌 + 4粒益菌優營素(空腹食)

晚餐

- 營健美 - 2勺加8-10安士水
(4-5安士水 + 4-5安士無糖豆漿)
- 2粒超級清毒素、2粒活肝寶、
4粒億益菌 + 4粒益菌優營素(空腹食)

Day 3 - 5

早餐	<ul style="list-style-type: none">• 營健美 - 2勺加8-10安士水 (4-5安士水 + 4-5安士無糖豆漿)• 2粒超級清毒素、2粒活肝寶、 4粒億益菌 + 4粒益菌優營素(空腹食)
午餐	<ul style="list-style-type: none">• 低脂餐膳 - 約2/3至1碗的糙米飯、2兩的蛋白質 (白肉類：雞肉、豆腐、魚、海鮮等)、1碗的蔬菜• 2粒超級清毒素、2粒活肝寶、• 熱身步行12分鐘、緩跑30分鐘
晚餐	<ul style="list-style-type: none">• 營健美 - 2勺加8-10安士水 (4-5安士水 + 4-5安士無糖豆漿)• 2粒超級清毒素、2粒活肝寶、 4粒億益菌 + 4粒益菌優營素(空腹食)

附注：如5天後仍未達到理想體重或仍想減去多餘的磅數，您可以繼續重複2·3·2·3程序，直至成功！

如何使用2323

Plan C

適合減20磅以上人士

Day 1-2

早餐

- 營健美 - 2勺加8-10安士水
(4-5安士水 + 4-5安士無糖豆漿)
- 2粒超級清毒素、2粒活肝寶、
4粒億益菌 + 4粒益菌優營素(空腹食)

午餐

- 營健美 - 2勺加8-10安士水
(4-5安士水 + 4-5安士無糖豆漿)
- 2粒超級清毒素、2粒活肝寶、
4粒億益菌 + 4粒益菌優營素(空腹食)

晚餐

- 營健美 - 2勺加8-10安士水
(4-5安士水 + 4-5安士無糖豆漿)
- 2粒超級清毒素、2粒活肝寶、
4粒億益菌 + 4粒益菌優營素(空腹食)

如何使用2323

Plan C

適合減20磅以上人士

Day 3 - 5

早餐

- 營健美 - 2勺加8-10安士水
(4-5安士水 + 4-5安士無糖豆漿)
- 2粒超級清毒素、2粒活肝寶、
4粒億益菌 + 4粒益菌優營素(空腹食)

午餐

- 低脂餐膳 - 約2/3至1碗的糙米飯、2兩的蛋白質
(白肉類：雞肉、豆腐、魚、海鮮等)、1碗的蔬菜
- 2粒超級清毒素、2粒活肝寶、
- 熱身步行12分鐘、緩跑30分鐘

晚餐

- 營健美 - 2勺加8-10安士水
(4-5安士水 + 4-5安士無糖豆漿)
- 2粒超級清毒素、2粒活肝寶、
4粒億益菌 + 4粒益菌優營素(空腹食)

如何使用2323

Plan C

適合減20磅以上人士

Day 6 - 7

早餐	<ul style="list-style-type: none">• 營健美 - 2勺加8-10安士水 (4-5安士水 + 4-5安士無糖豆漿)• 2粒超級清毒素、2粒活肝寶、 4粒億益菌 + 4粒益菌優營素(空腹食)
午餐	<ul style="list-style-type: none">• 營健美 - 2勺加8-10安士水 (4-5安士水 + 4-5安士無糖豆漿)• 2粒超級清毒素、2粒活肝寶、 4粒億益菌 + 4粒益菌優營素(空腹食)
晚餐	<ul style="list-style-type: none">• 營健美 - 2勺加8-10安士水 (4-5安士水 + 4-5安士無糖豆漿)• 2粒超級清毒素、2粒活肝寶、 4粒億益菌 + 4粒益菌優營素(空腹食)

第6及第7天

重覆第1及第2天的食譜，再次將剩餘的毒素清除，並要配合足夠帶氧運動，才可以突破平原期。

如何使用2323

Plan C

適合減20磅以上人士

Day 8 - 10

早餐	<ul style="list-style-type: none">• 營健美 - 2勺加8-10安士水 (4-5安士水 + 4-5安士無糖豆漿)• 2粒超級清毒素、2粒活肝寶、 4粒億益菌 + 4粒益菌優營素(空腹食)
午餐	<ul style="list-style-type: none">• 低脂餐膳 - 約2/3至1碗的糙米飯、2兩的蛋白質 (白肉類：雞肉、豆腐、魚、海鮮等)、1碗的蔬菜• 2粒超級清毒素、2粒活肝寶、• 熱身步行12分鐘、緩跑30分鐘
晚餐	<ul style="list-style-type: none">• 營健美 - 2勺加8-10安士水 (4-5安士水 + 4-5安士無糖豆漿)• 2粒超級清毒素、2粒活肝寶、 4粒億益菌 + 4粒益菌優營素(空腹食)

第8至10天

重覆第3至5天的食譜，並要配合足夠帶氧運動，才可以突破平原期。

附注：如10天後仍未達到理想體重或仍想減去多餘的磅數，您可以繼續重複2·3·2·3程序，直至成功！

運動能夠突破平原期

「帶氧」運動能夠



改善心臟及心血管系統機能



增加身體帶氧至肌肉和其他身體組織的功能，
因身體需要氧氣以燃燒脂肪



提升新陳代謝率
(當食量減少時，新陳代謝率有機會隨著下降)



減壓



提高健美健康意識

在進行排毒燒脂程序時，由於吸收下降，身體的新陳代謝率也會同時下降，可能當減到某個磅數就會停滯不前(即平原期)，**要突破平原期，一定要有足夠的運動量，增加熱量消耗，令消耗比吸收大，因為運動能把已下降的新陳代謝率提升。**

運動能夠突破平原期

專家建議一般的帶氧運動

- 踏單車
- 緩步跑
- 游泳
- 跳健康舞
- 球類運動
- 行山
- 上梯級



任何一個體重控制計劃，運動都十分重要，使其成為習慣

