

# ageLOC® TR90™

## 體重管理與塑身系統 90天內改變您的生活



### 產品聲明

想活得更好、更年輕，數以百萬計的人總是有需要克服的障礙。無論是飢餓感、缺乏意志力、生活中的阻礙...等，要達到健康的體重及體態是項非常艱鉅的任務。雖有改變的渴望，卻也同時需要頭腦及身體來為您運作。轉變不只是針對體重計上的數字，更是針對體質來作改變，讓您更健康、更結實。

研究顯示體重的改變及塑身與基因表現有很大的關聯，藉著更了解基因表現，我們開發出能促進正常新陳代謝、幫助您下定決心，同時協助維持結實肌肉的產品。

是一個突破性的體重管理與塑身系統，建立於高度創新的基因表現科學，結合頭腦與身體，來塑造更結實、更年輕的您。在向目標邁進的同時，ageLOC TR90會幫助您保持積極。

擁有強而有力卻又簡單的飲食計畫，是ageLOC TR90系統的重點之一；以及更積極的生活方式，ageLOC TR90系統引領您走向更健康、更快樂的生活。結合頭腦、身體及ageLOC一起運作，您必會成功。ageLOC TR90—90天內改變您的生活。

### 概念

一波又一波的節食，一波又一波的風潮，我們已經著魔於體重計上的數字。每天量體重，希望數字往下掉；當它往上升時卻又畏縮。現在是時候放掉對體重計的依賴，因為變得更苗條、更健康的關鍵不是體重計上的數字，而是改變體質，來讓您更健康、更結實，讓我們用更好的方法來擁有更棒的樣貌及感受。

「體質」一詞是用來說明人的身體裡脂肪、骨頭、及肌肉的百分比。在身體裡，由於肌肉組織所佔空間較脂肪組織少，體質和體重決定您的結實度。專家同意改善體質的主要關鍵為：補充營養來提升肌肉結實度。

的科學家依照目前最強、最先進的科學研究，設計了一套體重管理及塑身系統，來讓您更健康、更安穩的達到體重管理，此計畫將幫助您達到、並維持您的目標。

### 不是所有的計畫都生來平等

傳統的節食，人們所流失的體重部份為水、脂肪、及肌肉。肌肉流失可佔總流失體重的百分之二十至四十。而代謝掉活躍的肌肉使得新陳代謝減緩。事實上，減掉的每一磅肌肉，身為您靜態能量消耗的一部份（換句話說，就算只是坐著），也會每天消耗掉25—40卡路里（kcal）。1 ageLOC TR90計畫著重於透過創新的飲食計畫及補給品，維持更多的結實肌肉進而改變您的體質、保持平衡，使您更容易達到目標。

### AGELOC TR90 飲食計畫

#### 題一傳統的節食及飲食習慣

當過量攝取精緻的碳水化合物及食用脂肪，會產生儲存在身體裡的脂肪，蛋白質則能「燃燒脂肪」。然而，傳統的節食通常減少這些營養素的攝取，減少蛋白質的攝取量至低於理想的程度。另一個問題是，大部份時候，多數人在晚餐時攝取大部份所需的蛋白質，將結實肌肉的維護、及新陳代謝燃燒潛能減至最小，而把他們留在脂肪儲存區，而不是脂肪燃燒區。通常傳統的節食經常留下儲存脂肪，並時常導致結實肌肉的流失，使得您的新陳代謝燃燒減緩一產生障礙而形成惡性循環。

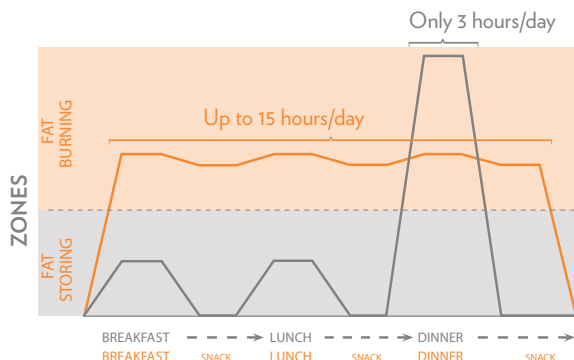
LEAN MUSCLE = METABOLIC ENGINE	
<b>TRADITIONAL DIETS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• LOSE LEAN MUSCLE</li> <li>• LOSE YOUTHFUL SHAPE</li> <li>• LOSE STRENGTH</li> <li>• REDUCE METABOLIC BURN</li> <li>• YO-YO DANGER INCREASES</li> </ul>	<b>AGELOC® TR90™ EATING PLAN</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• MAINTAIN LEAN MUSCLE</li> <li>• PROMOTE LEAN MUSCLE</li> <li>• FEEL ENERGETIC, HEALTHY</li> <li>• PROMOTE HEALTHY METABOLISM</li> </ul>
	MUSCLE
	METABOLIC BURN

### 解決辦法—AGELOC TR90 飲食計畫

結合均衡數量的「燃燒食物」、「儲存食物」、及「顏色食物」，ageLOC TR90 飲食計畫著重於幫助您學習如何吃得健康又均衡。照著飲食計畫做，您就可以提升結實肌肉及增加健康的新陳代謝。

第一步該做的是減少儲存食物的攝取量（精緻的碳水化合物及脂肪食物），來減少儲存在身體內的脂肪。同時著重於維持蛋白質、水果、蔬菜的攝取量也很重要。藉由均衡分配一天之內蛋白質的攝取，ageLOC TR90 飲食計畫可以提升活躍結實肌肉的新陳代謝。

2



### 計畫主要優點

- 此功能強大，全方面的計畫是設計來協助改造達到健康、結實的身體。\*
- 持及維持結實肌肉。
- 助增加健康的新陳代謝。\*
- 進減重讓您有更健康、結實、年輕的身體。\*
- 助改善情緒，減少對食物的渴望，提高意志力，以及改造您的身體。\*
- 結合設計的飲食計畫，來維持結實肌肉，及增加健康新陳代謝。\*
- 產品建立於高度創新的基因表達科學。\*
- 全方面的網站專門提供您所有達到目標所需的協助。

### 誰應該使用此計畫？

所有18歲以上關心體重管理的成人皆適用。

### 知道？

- 65%的人們不滿意自己的體重及身形。2
- 77%全球消費者正積極嘗試體重管理。3
- 自1980年起，全球超重的人比率佔一倍以上。4

### 計畫產品

此臨床證明有效的系統之核心，是ageLOC「頂級」最新成員。這些產品採用獨家科學，為您的頭腦、身體、及情緒的福祉而規劃。這些產品設計來配合ageLOC TR90飲食計畫。

### AGELOC TR90 JUMPSTART

使用一個體重管理系統，好的開始是成功的關鍵。ageLOC TR90 JumpStart是完美的推進器，讓您發動並為成功準備好。在15天內就可以看到成功的開端，並體驗伴隨而來的動力。

在計畫的頭15天，在早上使用此創新產品將幫助您達到目標。混合在水裡或喜歡的飲料中（例如加入熱水中或g3）。

### AGELOC TR90 FIT

ageLOC TR90 Fit是讓您的身體回到正軌很棒的方法。\*連續90天，每日三次配合餐點，每次一顆ageLOC TR90 Fit膠囊。為達最佳效果，請於餐前15—20分鐘前使用。

### AGELOC TR90 CONTROL

ageLOC TR90 Control使得留在成功的路上更加簡單。\*連續90天，每日兩次配合餐點，每次兩顆ageLOC TR90 Control膠囊。為達最佳效果，請於餐前15—20分鐘前使用。

### AGELOC TR90 TRIMSHAKE

AGELOC TR90 TRIMSHAKE幫助您控制卡路里，是得到肌肉所需的優質蛋白質很棒的來源。協助延長飽足感的同時，也幫助您減少對食物的渴望。

#### 系統警告

請放置於兒童無法觸及之處。懷孕或哺乳婦女或有醫療需求的人，使用前請先與醫生諮詢。若有不良反應，請停止使用並就醫。若有任何問題、擔心、或任何醫療情況，請於開始飲食計畫，或改變運動計畫前與醫生諮詢。

#### 常見問題

我可以由ageLOC TR90計畫得到什麼樣的成果？  
ageLOC TR90計畫提倡健康的減肥。雖然無論您流失的是肌肉或脂肪，由傳統家用體重計顯示出來都是一樣的。但是很重要的事是要知道肌肉結實組織的流失，會形成體重管理的障礙。傳統的體重管理計畫也許無法辨別出，是脂肪或結實肌肉的流失。這些計畫通常提倡不健康的減重方法，導致代謝掉活躍的肌肉組織。ageLOC TR90強化結實肌肉，並加強代謝來改善身體，讓您更健康。

什麼讓ageLOC TR90 JumpStart與其他ageLOC TR90計畫裡的產品不同？  
ageLOC TR90 JumpStart專門配製來推動此計畫的功效，包含頭15天好的開始。

我需要在某個特定時間服用ageLOC TR90 JumpStart，或與餐點一起？  
請在計畫頭15天的每天早上服用ageLOC TR90 JumpStart，不須與餐點一起。若您忘記於早晨服用，或比較喜歡在另外的時間服用，也可以在一天裡的任何時候服用。

若我忘記在飯前15—20分鐘服用ageLOC TR90 膳食補充劑，該怎麼辦？  
藉由在飯前15—20分鐘服用，用餐時成份開始發揮功效。若您忘記在飯前服用補充劑，只要在用餐的同時，或一旦記得時馬上服用，每天服用全額補充劑很重要。

您如何融入ageLOC TR90飲食計畫？  
每份ageLOC TR90 TrimShake的份量是設計來填滿一份燃燒食物，及一份儲藏食物，推薦成為ageLOC TR90飲食計畫的其中一部份。您幫助每日蛋白質的吸收，幫助提升飽足感，並協助肌肉組織更結實。

90天後可以繼續飲用ageLOC TR90 TrimShake？  
我們建議您在達成計畫後，仍持續將ageLOC TR90飲食計畫融入您的生活中。您可以將ageLOC TR90 TrimShake與任何餐點配合當作蛋白質來源，確保您每日持續得到足夠的蛋白質，來協助活躍結實組織的代謝。

我何時飲用ageLOC TR90 TrimShake有關係？  
可以依您的喜好在任何一餐飲用。每餐皆需食用兩份燃燒食物，及至少一份水果或蔬菜。

ageLOC TR90飲食計畫如何與其他節食計畫截然不同？  
傳統的節食計畫，一率減少各種營養的卡路里（蛋白質、脂肪、及碳水化合物），時常使得蛋白質及碳水化合物攝取不均衡，導致活躍的結實肌肉代謝減少。ageLOC TR90系統結合簡單、有科學根據的飲食計畫，可以同時保護活躍結實組織代謝減少的減重計畫。此飲食計畫強調，透過一天三餐均勻攝取最理想的蛋白質的同時，減少碳水化合物及脂肪的攝取。對大多數人而言，這不代表增加蛋白質的攝取，而是代表重新分配蛋白質攝取的時間。此飲食計畫也建議在餐點之間食用健康的點心，來延長一整天的新陳代謝。

我需要遵守飲食計畫來得到ageLOC TR90產品的成果？  
是的，ageLOC TR90飲食計畫、ageLOC TR90補充品，及活動指南都是促成此計畫成功不可或缺的要素。

主要科學研究

- Leidy HJ, Ortinau LC, Douglas SM, Hoertel HA. Beneficial effects of a higher-protein breakfast on the appetitive, hormonal, and neural signals controlling energy intake regulation in overweight/obese, "breakfast-skipping," late-adolescent girls. *Am J Clin Nutr.* 2013 Apr;97(4):677-88.
- Wycherley TP, Moran LJ, Clifton PM, Noakes M, Brinkworth GD. Effects of energy-restricted high-protein, low-fat compared with standard-protein, low-fat diets: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Am J Clin Nutr.* 2012 Dec;96(6):1281-98.
- Carbone JW, McClung JP, Pasiakos SM. Skeletal muscle responses to negative energy balance: effects of dietary protein. *Adv Nutr.* 2012 Mar 1;3(2):119-26.
- Evans EM, Mojtahedi MC, Thorpe MP, Valentine RJ, Kris-Etherton PM, Layman DK. Effects of protein intake and gender on body composition changes: a randomized clinical weight loss trial. *Nutr Metab (Lond).* 2012 Jun 12;9(1):55.
- Devkota S, Layman DK. Increased ratio of dietary carbohydrate to protein shifts the focus of metabolic signaling from skeletal muscle to adipose. *Nutr Metab (Lond).* 2011 Mar 4;8(1):13.
- Devkota S, Layman DK. Protein metabolic roles in treatment of obesity. *Curr Opin Clin Nutr Metab Care.* 2010 Jul;13(4):403-7.
- Layman DK, Evans EM, Erickson D, Seyler J, Weber J, Bagshaw D, Griel A, Psota T, Kris-Etherton P. A moderate-protein diet produces sustained weight loss and long-term changes in body composition and blood lipids in obese adults. *J Nutr.* 2009 Mar;139(3):514-21
- Westertep-Plantenga MS, Nieuwenhuizen A, Tomé D, Soenen S, Westertep KR. Dietary protein, weight loss, and weight maintenance. *Annu Rev Nutr.* 2009;29:21-41
- Clifton PM, Bastiaans K, Keogh JB. High protein diets decrease total and abdominal fat and improve CVD risk profile in overweight and obese men and women with elevated triacylglycerol. *Nutr Metab Cardiovasc Dis.* 2009 Oct;19(8):548-54.
- Paddon-Jones D, Rasmussen BB. Dietary protein recommendations and the prevention of sarcopenia. *Curr Opin Clin Nutr Metab Care.* 2009 Jan;12(1):86-90.
- Layman DK. Dietary Guidelines should reflect new understandings about adult protein needs. *Nutr Metab (Lond).* 2009 Mar 13;6:12.
- Krieger JW, Sitren HS, Daniels MJ, Langkamp-Henken B. Effects of variation in protein and carbohydrate intake on body mass and composition during energy restriction: a meta-regression 1. *Am J Clin Nutr.* 2006 Feb;83(2):260-74.

- Layman DK, Walker DA. Potential importance of leucine in treatment of obesity and the metabolic syndrome. *J Nutr.* 2006 Jan;136(1 Suppl):319S-23S. Review.
- Layman DK, Baum JI. Dietary protein impact on glycaemic control during weight loss. *J Nutr.* 2004 Apr;134(4):968S-73S. Review.
- Layman DK, Shiue H, Sather C, Erickson DJ, Baum J. Increased dietary protein modifies glucose and insulin homeostasis in adult women during weight loss. *J Nutr.* 2003 Feb;133(2):405-10.
- Gannon MC, Nuttall FQ, Saeed A, Jordan K, Hoover H. An increase in dietary protein improves the blood glucose response in persons with type 2 diabetes. *Am J Clin Nutr.* 2003 Oct;78(4):734-41.

來源

- Wolfe RR. The underappreciated role of muscle in health and disease. *Am J Clin Nutr.* 2006 Sep;84(3):475-82.
- Pratley R, Nicklas B, Rubin M, Miller J, Smith A, Smith M, Hurley B, & Goldberg A. (1994). Strength training increases resting metabolic rate and norepinephrine levels in healthy 50- to 65-yr-old men. *Journal of Applied Physiology*, 76, 133-137
- Van Etten, L.M., Westertep, K.R., Verstappen, F.T., Boon, B.J., & Saris, W.H. (1997). Effect of an 18-wk weight-training program on energy expenditure and physical activity. *Journal of Applied Physiology*, 82, 298-304
- Poehlman, E.T., Denino, W.F., Beckett, T., Kinaman, K.A., Dionne, I.J., Dvorak, R., & Ades, P.A. (2002). Effects of endurance and resistance training on total daily energy expenditure in young women: a controlled randomized trial. *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*, 87, 1004-1009
- Datamonitor Analysis 2009
- Datamonitor Consumer Survey, July/August 2010
- Euromonitor, July 30, 2012

AGELOC TR90 JUMPSTART

補給品成份		每罐份量 15包
每份份量 1包		每日所需標準百分比
ageLOC® JUMPSTART Blend	2000 (mg)	*
仙人掌 ( <i>Opuntia ficus-indica</i> ) 果粉		
Satiereal® 番紅花 ( <i>Crocus sativus L.</i> ) 柱頭萃取物	1 7 7 毫克 (mg)	*
石榴 ( <i>Punica granatum</i> ) 果實萃取物	1 5 0 毫克 (mg)	*
紅橙 ( <i>Citrus sinensis</i> ) 果實萃取物	1 2 5 毫克(mg)	*

\* 日所需標準尚未證實。

\*這些陳述沒有經過美國食物和藥物管理局評估，不適用於診斷、治療、治癒、或預防任何疾病。



# ageLOC® TR90™ Weight Management and Body Shaping System

## 使用方法

將 (1) 包溶入 (2—8) 盎司的水或喜歡的飲料中。開始 ageLOC TR90 計畫的頭十五日每日早上飲用。請儲存在陰涼、乾燥處。若安 密封處損壞或遺失請勿使用。

## AGELOC TR90 FIT

### 補給品成份

每一份量 1 顆 每罐份量 90 顆

	每份量	每日所需標準百分比*
<b>ageLOC® FIT Blend</b>		
紅橙 (Citrus sinensis) 果實萃取物	83.3 毫克 (mg)	*
褐藻素 (Undaria pinnatifida) 萃取物	83.3 毫克 (mg)	*
綠茶 (Camellia sinensis) 葉萃取物	50 毫克 (mg)	*
Citrus Bioflavonoids (柑橘 果實萃取物)	33.3 毫克 (mg)	*
Quercetin (洋蔥 (Allium cepa alliaceae) 球莖萃取物)	25 毫克 (mg)	*
紅辣椒 (Capsicum annuum L.) 果粉	16.7 毫克 (mg)	*

\*每日所需標準百分比尚未證實。

## 使用方法

與餐點配合一天三次，每次 (1) 顆。為達最佳效果，請於飯前 15—20 分鐘使用。請儲存在陰涼、乾燥處。若安 密封處損壞或遺失請勿使用。

## AGELOC TR90 CONTROL

### 補給品成份

每一份量 2 顆 每罐份量 60 顆

	每份量	每日所需標準百分比*
<b>ageLOC® Control Blend</b>		
可可 (Theobroma Cacao) 豆粉	3 7 5 毫克 (mg)	*
酸櫻桃 (Prunus cerasus) 果粉	1 5 0 毫克 (mg)	*
石榴 (Punica granatum) 果實萃取物	1 2 5 毫克 (mg)	*
綠茶 (Camellia sinensis) 葉萃取物以及添加 L-茶氨酸	2 1 5 毫克 (mg)	*

\*每日所需標準尚未證實。

其他成份：明膠、硬脂酸、微晶纖維素、二氧化矽。

## 使用方法

與餐點配合一天兩次，每次 (1) 顆。為達最佳效果，請於飯前 15—20 分鐘使用。請儲存在陰涼、乾燥處。若安 密封處損壞或遺失請勿使用。

## AGELOC TR90 TRIMSHAKE—巧克力

### 營養成份

每一份量一平匙 (2.9g)

每罐份量 30 份

每份量

卡路里 100

脂肪卡路里 5

每日建議百分比

**脂肪 0g 0%**

飽和脂肪 0g 0%

反式脂肪 0g

膽固醇 5 毫克(mg) 2%

鈉 12.5 毫克(mg) 5%

鉀 200 毫克(mg) 6%

碳水化合物 10 毫克 (mg) 3%

膳食纖維 3 克(g) 12%

糖 6 克(g)

蛋白質 1.5 克(g)

維他命 A 20% • 維他命 C 15%

鈣 20% • 鐵 25%

維他命 D 25% • 維他命 E 10%

硫胺素 15% • 核黃素 15%

菸鹼酸 25% • 維他命B6 15%

葉酸 10% • 維他命B12\*\*

生物素\*\*\* • 泛酸 10%

磷 15% • 碘 4%

鎂 20% • 鋅 15%

硒 10% • 銅 15%

錳 10% • 鉻 90%

\* 每日所需標準百分比，是以熱量 2,000 卡路里

飲食為計算標準。

\*\* 涵括低於此營養素每日所需標準的 2%。

每日建議量會依您的卡路里需求多寡而定：

卡路里：2,000 2,500

總脂肪少於 65 克 (g) 80 克 (g)

飽和脂肪低於 20 克 (g) 25 克 (g)

膽固醇少於 300 毫克(mg) 300 毫克(mg)

鈉少於 2,400 毫克(mg) 2,400 毫克(mg) 2,400mg

鉀 3,500 毫克 (mg)

總碳水化合物 300 克 (g) 375 克 (g)

膳食纖維 25 克 (g) 30 克 (g)

每克所含卡路里：

脂肪 9 • 碳水化合物 4 • 蛋白質 4

## 使用方法

將一平勺產品加入 8 盎司的冷水或牛奶中。此產品不可用來代替餐點，而應該作為餐點的一部份。請儲存在陰涼、乾燥處。

成份： Whey Protein Isolate, Fructose, Gum Arabic, Cocoa Powder (processed with alkali), Natural Flavors, Tricalcium Phosphate, Dipotassium Phosphate, Tart Cherry Fruit Powder, Salt, Xanthan Gum, Magnesium Oxide, Pea Fiber, Sugar Beet Fiber, Cellulose Gum, Stevia Rebaudioside A, Ascorbic Acid, Ferrous Fumarate, Niacinamide, d-alpha-tocopheryl acetate, Vitamin A Palmitate, Zinc Oxide, Copper Gluconate, Calcium Pantothenate, Cholecalciferol, Chromium Polynicotinate, Manganese Citrate, Pyridoxine HCl, Thiamine Mononitrate, Riboflavin, Potassium Iodide, Biotin, Cyanocobalamin, Folic Acid, Sodium Selenite.

AGELOC TR90 TRIMSHAKE—香草

**營養成份**

每一份量一平匙 (2.9g)

每罐份量 30份

每份份量

卡路里 100 脂肪卡路里 0

每日建議百分比

脂肪 0g **0%**

飽和脂肪 0g **0%**

反式脂肪 0g

膽固醇 5毫克 (mg) **2%**

鈉 105毫克 (mg) **5%**

鉀 240毫克 (mg) **7%**

碳水化合物 11毫克 (mg) **3%**

膳食纖維 3克 (g) **12%**

糖 6克 (g)

蛋白質 15克 (g)

維他命 A **20%** • 維他命 C **15%**

鈣 **20%** • 鐵 **20%**

維他命 D **25%** • 維他命 E **10%**

硫胺素 **15%** • 核黃素 **10%**

菸鹼酸 **25%** • 維他命B6 **10%**

葉酸 **10%** • 維他命B12\*\*

生物素\*\* • 泛酸 **10%**

磷 **15%** • 碘 **4%**

鎂 **15%** • 鋅 **15%**

硒 **10%** • 銅 **15%**

錳 **10%** • 鉻 **90%**

\* 每日所需標準百分比，是以熱量2000卡路里膳食為計算標準。

\*\* 涵括低於此營養素每日所需標準的2%。

每日建議量會依您的卡路里需求多寡而定：

卡路里：2,000 2,500

總脂肪少於 65克 (g) 80克 (g)

飽和脂肪低於 20克 (g) 25克 (g)

膽固醇少於 300毫克 (mg) 300毫克 (mg)

鈉少於 2,400毫克 (mg) 2,400毫克 (mg)

鉀 3,500毫克 (mg)

總碳水化合物 300克 (g) 375克 (g)

膳食纖維 25克 (g) 30克 (g)

每克所含卡路里：

脂肪 9 • 碳水化合物 4 • 蛋白質 4

6

**使用方法**

將一平勺產品加入6—8盎司的冷水或牛奶中。此產品不可用來代替餐點，而應該作為餐點的一部份。請儲存在陰涼、乾燥處。

成份：Whey Protein Isolate, Fructose, Gum Arabic, Natural Flavors, Dipotassium Phosphate, Tricalcium Phosphate, Tart Cherry Fruit Powder, Salt, Xanthan Gum, Magnesium Oxide, Pea Fiber, Sugar Beet Fiber, Cellulose Gum, Stevia Rebaudioside A, Ascorbic Acid, Ferrous Fumarate, Niacinamide, d-alpha-tocopheryl acetate, Vitamin A Palmitate, Zinc Oxide, Copper Gluconate, Calcium Pantothenate, Cholecalciferol, Chromium Polynicotinate, Manganese Citrate, Pyridoxine HCl, Thiamine Mononitrate, Riboflavin, Potassium Iodide, Biotin, Cyanocobalamin, Folic Acid, Sodium Selenite.

\*這些陳述沒有經過美國食物和藥物管理局評估，不適用於診斷、治療、治癒、或預防任何疾病。

