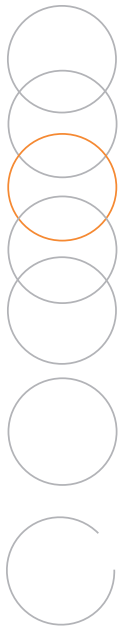


ageLOC®
TR90™ 體重管理計畫指南





 ageLOC®

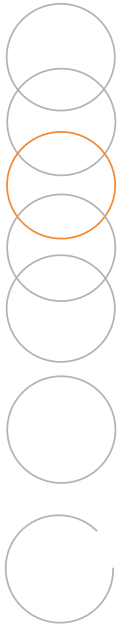
TR90™ 體重管理計畫指南



TABLE OF CONTENTS

開始	3
轉變指數	9
ageLOC TR90計畫組合	17
ageLOC TR90產品	19
ageLOC TR90飲食計畫指南原則	25
ageLOC TR90 3-2-1飲食計畫	33
ageLOC TR90運動	43
完成計畫	53
ageLOC TR90 Shake及餐點食譜	59
附件:	85
—計算理想體重	86
—體脂百分比表格	87
—食物選項表	89
—轉變追蹤表格	90





歡迎使用 AGELOC[®] TR90[™]

90天內改變您的生活

向您介紹一套突破性的體重管理及塑身系統，以高度創新的基因表現科學為基礎，統合頭腦及身體，讓您更苗條、更年輕。

此指南是設計來幫助您了解，在這90天體重管理計畫裡，您將遵從的ageLOC TR90系統的基礎。

此全面的ageLOC TR90計畫裡包含了創新的ageLOC產品、簡單的飲食計畫、及完整的運動計畫。額外的協助工具及學習資訊請至TR90.COM。

現在就來讓您變得更結實、更健康、更快樂，讓我們開始吧！

第一步驟 | 建立基本資料



所有需要的資訊都在您的指尖。ageLOC TR90 應用程式及網站，藉由我們科技驅動的世界來提供您所需的計畫詳情、追蹤系統、工具、及資源。下載應用程式或到網站 [TR90.COM](https://www.tr90.com) 來設定您的基本資料，並開始您的旅程，來擁有更健康、苗條的生活形態。我們鼓勵您以應用程式或網站來追蹤進展，皆有提供工具和交流區。

AGELOC TR90 APP 及網站

使用ageLOC TR90 app及網站，讓您輕輕鬆鬆就可以用指尖追蹤、訂定目標、設立活動警示、和提醒。用您的iOS和Andriod智慧型手機、平板電腦、或家用電腦，提供圖表顯示您的轉變及協助資訊。ageLOC TR90 app及網站提供您留在成功道路上所需的知識。下載app或到網站 TR90.COM。



iOS



ANDROID



第2步驟 | 找出您的動力

擁有激勵您變得更健康的動力，會讓您在體重管理計畫中更成功。許多人希望可以重拾參與運動及其他體能活動的能力；有些人希望藉由外表和內在感覺更好，改善日常生活品質；有些人則是希望藉由改變來協助孩子。

SECTION 1—為什麼 / 為何

解釋為什麼您會選擇參與AGELOC TR90計畫。若您有任何確切的轉變目標，並在後面描述並解釋「為何」。

我的 為什麼 / 為何：

請記得將您的目標加在ageLOC TR90 app或網站的個人檔案中。這些目標也可以是您的「為何」及您的「轉變指數」請見第9頁。



6
DRESS SIZE

5
EXERCISE 5 DAYS A WEEK

23
BODY FAT PERCENTAGE

10
RUN IN A 10K RACE

45
MINUTES OF EXERCISE



第2部分—您的轉變指數

創造您個人的轉變經驗，並轉換成引人入勝的故事及數字，讓您的 ageLOC TR90 經驗與眾不同。

10

Amy的轉變指數是10，因為她想跑10K的賽跑。TR90 激勵了她，讓她想塑身並動起來。因此有了永久改變身體、和健康的新習慣。

可以是任何您選擇的數字。無論高或低，只要對您有個人的意義。您的數字可以是衣服的尺寸、減掉的磅數、或每週享受體能活動的時間。請記得，最重要的是它代表著您個人的目標。

2. 您的轉變指數：

您的指數：	為何：

第3步驟 | 拍攝第一天的照片

害羞拍照嗎？很快就不會了！一但達成目標，您會迫不及待想與他人分享您的成功。拍攝您第一天**使用前**的照片，並上傳至 ageLOC TR90 app 或網站上您個人的檔案裡。

拍攝高畫質的使用前及使用後照片是讓您和其他人看到自己轉變的關鍵。每30天拍攝高畫質的照片，看到您在視覺上的轉變。

照片要求

透過照片來分享您的轉變是個很棒的方法，以下為協助拍攝出符合 Nu Skin 方針規定的照片。

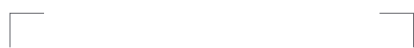
- 照片必須是原檔，且不得以Photoshop等軟體來修飾或修改。
- 需要包含拍攝日期。
- 使用相機或智能手機高解析度功能來拍攝。
- 任何使用為營銷材料的照片，皆需事先經由法律部門核准、以及您的同意
- 所有照片皆需使用同樣的光、相機角度、清晰度、以及姿勢。
- 使用單色背景
- 正面、側面、後面各拍一張。
- 在所有照片中都穿同一件合身運動衣，單色為佳。

第1天 | 使用前照片



正面照片

側面照片



背面照片



第4步驟 | 記錄您的進展

拿包含在套裝裡的TR90量尺，測量您目前的尺寸。並記錄在 [ageLOC TR90 app](#)或網路上，或以下表格第1天的欄位中。接下來在第15、30、60、90日測量並記錄您的尺寸，來追蹤您的進展以及轉變。

	第1天	第15天
日期		
身高		
體重		
BMI		
體脂%		
上臂		
胸圍		
腰圍		
臀圍		
大腿圍		
小腿圍		

請記得將您測量的結果，輸入到[ageLOC TR90 app](#)或網站上。

測量指南

上臂： 測量您手臂最粗的部份（手肘上面）。

胸圍： 測量胸部的周長。將量尺的一端放在胸圍最寬的部位，繞身體一圈（繞過腋下、肩頰骨、回到前面）來測量。

腰圍： 將量尺的一端放在肚臍上方一英寸的地方（在腰部最細的區域），繞身體一圈來測量。當測量腰圍時，請於吐氣並再次吸氣前測量。

臀圍： 將量尺繞臀部最寬的區域，與地板平行繞身體一圈。

大腿圍： 測量大腿最寬處。

小腿圍： 測量小腿最寬處。

第30天	第60天	第90天

第5步驟 | 了解計畫

複習計畫指南、ageLOC TR90 app、網站上建議的產品使用方法、飲食計畫、及運動指南，並充分使用這些工具。

第6步驟 | 每日追蹤成果

每日追蹤成果 在ageLOC TR90 app、網站、或此計畫指南（第90頁），每日追蹤成果。會幫助您看出模式、易犯的錯誤、以及成果，您就會知道哪些有效，哪些無效。請務必在每日追蹤的筆記區塊（第90頁）描述情緒、胃口、對食物的渴望、或外表的任何轉變。

第7步驟 | 責任性的

積極地管理您的體重是個人的事情，但是與他人分享您的目標有很大的力量，尤其是對正在朝著類似目標前進的人。我們鼓勵您在此計畫的第一週，與其他參與此計畫的家人或Nu Skin領導分享您的目標。並在90天的旅程中不斷與他們分享您的經驗，同時也可以堅強您的動力及決心。您也可以[在ageLOC TR90應用程式或網站上](#)把朋友或家人設為責任伙伴。

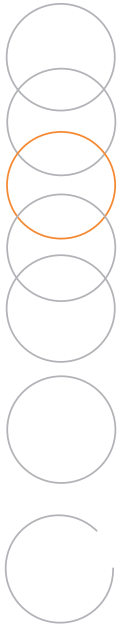
第8步驟 | 創建您的轉變故事

您參與ageLOC TR90計畫時，請思考您要如何創建您的轉變故事。這個成功故事可以與其他人分享您的經驗、此計畫如何改善了您的生活、以及如何更進一步影響您的商機。

請到ageLOC TR90 app、網站、或此指南第56頁來開始您的轉變故事。

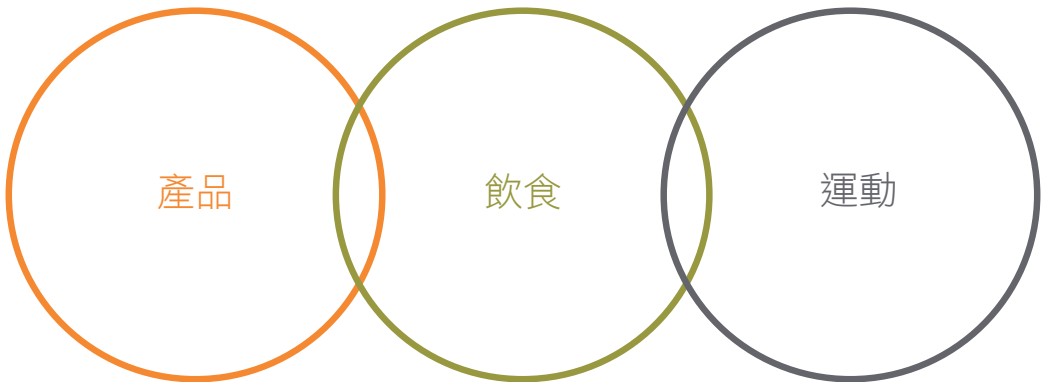


TR90 香草橘莓奶昔
食譜在第63頁



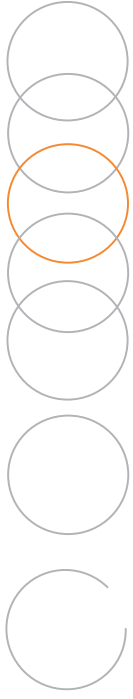
AGELOC[®] TR90[™]

體重管理計畫



3個計畫要素臨床證明在90天內有效幫助您看起來更結實、更健康。





AGELOC® TR90™ 產品

AGELOC TR90 產品

此臨床證明ageLOC TR90系統之核心，是ageLOC產品的「頂級」最新成員。

選項1



TRIMSHAKE 套裝

選項2



GREENSHAKE 套裝

一覽 AGELOC TR90 產品使用順序

AGELOC TR90 產品	早上	中午	晚上
ageLOC TR90 JumpStart 第1至15天	一包加進熱或冷的水、或最喜歡的飲料中。		
ageLOC TR90 Fit* 第1至90天	1 顆	1 顆	1 顆
ageLOC TR90 Control* 第1至90天	2 顆		2 顆
ageLOC TR90 TrimShake or GreenShake and Protein Boost 第1至90天	每天2份：每份奶昔一匙TrimShake或GreenShake，及一匙Protein Boost		

*在餐前15至20分鐘飲用

每日按照標籤指示使用每種產品。在90天計畫裡每天服用 ageLOC Fit、ageLOC Control、及ageLOC TrimShake或 GreenShake。

LifePak、ageLOC Vitality及其它Pharmanex產品為ageLOC TR90計畫的補充品，您可以繼續使用。

AGELOC TR90 **JUMPSTART**: 此完美的產品將讓您從一開始就準備好成功。藉由重組身體的平衡，在頭15天就可以看到成功的開始。僅在頭15天服用JUMPSTART。



AGELOC TR90 **FIT**: TR90系統裡很棒的方法，幫助您的身體步上成功的軌道



AGELOC TR90 **CONTROL**: TR90系統裡，讓您更容易留在成功軌道上的關鍵。



AGELOC TR90 GREENSHAKE: 美味不含乳糖、不含麩質、不含黃豆，採用植物蛋白質。還包含以下蔬菜：小麥草、紫花苜蓿、螺旋藻、綠藻、甜菜根、菠菜、及大麥。



AGELOC TR90 TRIMSHAKE: 一個又棒又可口的配方，提供您在控制熱量的同時，亦可以有高品質的乳清分離蛋白質。有巧克力及香草口味。



TR90 PROTEIN BOOST: 包括大米，豌豆，和奇異子等素食蛋白質，這個奶昔粉不含麩質、不含乳糖，並添加天然的甜菊糖。添加一匙 TR90 PROTEIN BOOST到您的奶昔中，來達到推薦的30克蛋白質。



*臨床研究證明AGELOC TR90系統是由此系統所推薦的AGELOC TR90 TRIMSHAKE引領著。

憑藉 AGELOC 科學

統合身體與頭腦來組成強而有效的伙伴關係

頭腦& 身體



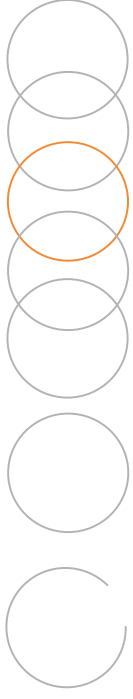
頭腦



身體







AGELOC[®] TR90[™] 飲食計畫原則指南

AGELOC TR90 飲食計畫原則指南



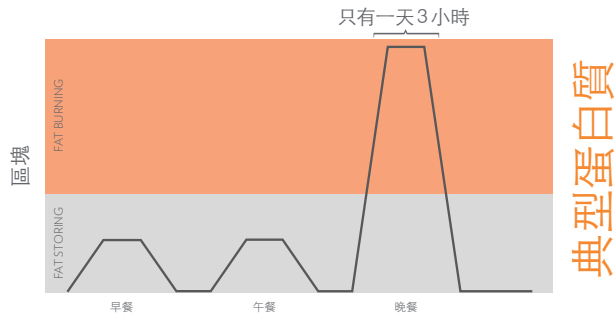
ageLOC TR90系統很重要的一部份是簡單的飲食計畫—有著先進科學、安全、平衡，是設計來促進健康體重管理的計畫。

有三個指導原則會協助創造您的飲食計畫：
蛋白質的攝取、注意卡路里、及做最好的選擇。

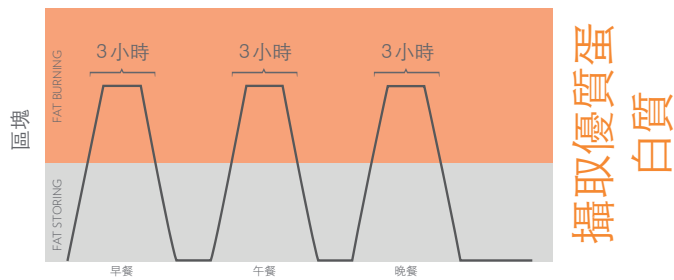
蛋白質的攝取

ageLOC TR90飲食計畫專注於促進新陳代謝、維持並建立結實肌肉群，憑藉無脂肪蛋白質，來協助您的身體燃燒而非儲存所攝取的食物。多數人選擇較晚的時間攝取大部份的蛋白質，但此計畫鼓勵您一天之中平均攝取無脂肪蛋白質，可以協助達到最佳新陳代謝。

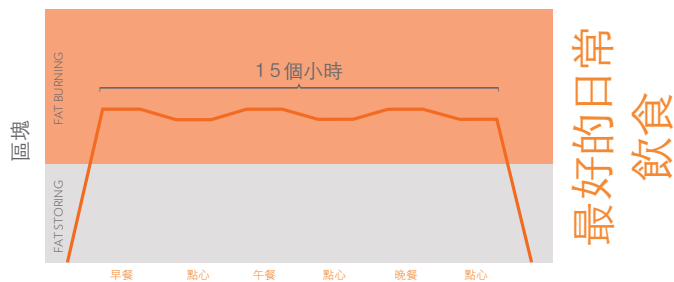
以下為三個圖片，說明一天之中均勻地攝取蛋白質的好處，是可以讓您的身體處在脂肪燃燒區域。



大多數人在晚餐時間攝取主要的蛋白質，因此他們在一天內僅攝取30克，只夠讓身體進入脂肪燃燒區域一次，或最多三個小時。



為了有最佳數量的蛋白質，讓身體處於脂肪燃燒區域，請在三餐攝取最少30克的蛋白質。會讓身體維持在脂肪燃燒的狀態下，每日長達9個小時。



若您在飯後1到2小時吃含有30克蛋白質的點心，就可以延長身體處於脂肪燃燒區域額外兩小時。所以，三餐各攝取30克蛋白質，您可以讓身體處於脂肪燃燒區域5個小時。餐後增加點心，您每天可以讓身體處於脂肪燃燒區域高達15個小時。

30/30/30 最好的蛋白質攝取

一天之中均勻攝取蛋白質，是變得更健康很重要的一環。讓自己很容易記得每天需要多少蛋白質的方法，每天三餐30/30/30：30克蛋白質。確保自己早餐、午餐、晚餐各攝取30克蛋白質，會協助維持肌肉群（身體新陳代謝的引擎）來讓身體保持在脂肪燃燒區塊。





注意卡路里

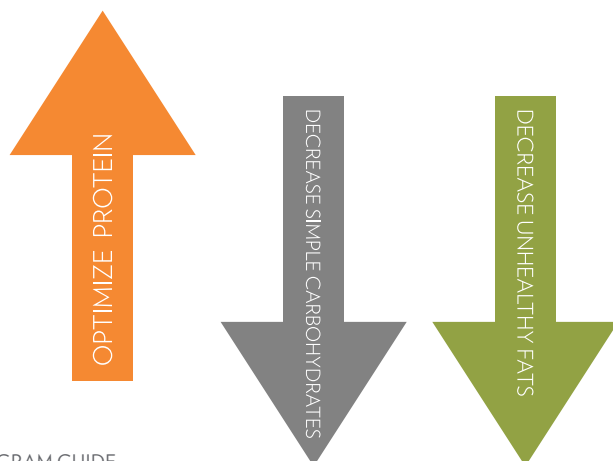
不是所有的卡路里都是一樣的。攝取正確的營養素組合是身體轉變很重要的一環。一天之中均勻的攝取蛋白質是讓身體留在脂肪燃燒區不可或缺的。一天之中卡路里的消耗，對身體的轉變也是很重要的。

把重點放在蛋白質和複合碳水化合物的卡路里，減少由單一碳水化合物（澱粉）及脂肪而來的卡路里，尤其是不健康的脂肪。

傳統的節食：減少攝取所有的營養素。



TR90計畫：優化蛋白質 (30/30/30)，減少單一碳水化合物及不健康脂肪。



做最好的選擇

在遵從飲食計畫時，做最好的食物選擇是TR90計畫成功所不可或缺。這裡舉一些食物為例，為同一類型，卻有不同的營養價值。

4 oz.的牛排有30克的蛋白質，及229卡路里。

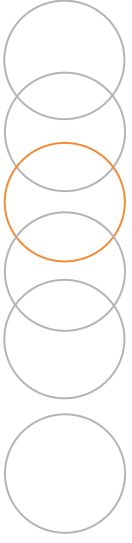
4.5 oz.的雞肉有30克的蛋白質，及165卡路里。

3.5 oz. 的魚有30克的蛋白質，及141卡路里。

如何做食物的比較？

最少	好	最好
 牛排	 雞肉	 魚
 花生醬	 杏仁	 希臘優格
 白米	 糙米	 藜麥
 果汁	 水果乾	 新鮮水果





AGELOC TR90 3-2-1 EATING PLAN

現在您了解攝取蛋白質、注意卡路里、做最好選擇的重要性，您可以開始用簡單的TR90 3-2-1飲食計畫來安排每天的飲食。每個部分都是設計來幫助您更容易記得如何安排每日飲食。

3 份點心 (每天)



ageLOC TR90 計畫建議在每個主餐之後有三份健康的小點心。吃優質點心可以幫助減少飢餓感及過量飲食。也可以協助維持健康能量，讓身體維持在脂肪燃燒區。

100 卡路里零食建議

蔬菜

- ½ 杯毛豆 (去殼)
- 2 杯烤節瓜
- 1 穗小的玉米
- 1 杯胡蘿蔔，及 2 大匙鷹嘴豆泥
- 2 杯生菜 (胡蘿蔔、花椰菜、芹菜、小黃瓜、番茄、甜豌豆)，及 2 大匙清淡沙拉醬
- 2 杯四季豆或 1 杯蒸四季豆
- 2 杯白花椰菜，2 大匙清淡沙拉醬
- 1 杯紅甜椒沾 2 大匙鷹嘴豆泥



水果

- ½ 個大的葡萄柚
- 1 顆中的桃子
- 1 顆中的梨子
- 1 杯切塊芒果
- 2 顆梅子
- 1½ 杯草莓或 1 杯冷凍草莓
- 1 杯覆盆子莓
- 1½ 西瓜、哈密瓜、或甜瓜
- 1½ 杯紅或綠葡萄或 1 杯冷凍葡萄



- 2 顆奇異果
- ½ 杯無脂希臘優格, 1 茶匙蜂蜜
- 1 顆中的柳橙或 2 顆小橘子
- 1 顆中的蘋果
- 15 顆櫻桃
- 1 顆大的油桃
- 1 杯藍莓
- 1 杯鳳梨一兩邊各烤 2 分鐘, 別有一番風味。
- 1 杯不加糖的蘋果泥
- ¾ 杯不加糖的蘋果片



堅果及籽

- 2 大匙葵花籽
- 25 顆開心果
- 14 顆杏仁
- 17 顆花生
- 10 顆榛果



乳製品 / 家禽

- 1 條低脂 mozzarella 起士條
- 1 杯脫脂牛奶
- 6 盎司低脂希臘優格
- 1 顆水煮蛋或炒蛋



快速的綜合點心

- 1 杯切片甜椒及 2 大匙鷹嘴豆泥
- 1 顆蛋及半片全麥土司
- 4 片煙熏火雞肉薄片沾 2 茶匙蜂蜜芥末
- ½ 杯無脂乾酪及 ½ 杯新鮮鳳梨或芒果
- 小黃瓜沙拉—一條大的小黃瓜切片、2 大匙切塊紅洋蔥、及 2 大匙蘋果醋
- 萵苣捲—2 薄片火腿、2 茶匙蜂蜜芥末, 包在 romaine 或 iceberg 萵苣葉
- Caprese 沙拉—1 盎司新鮮 mozzarella、½ 杯小番茄及 2 小匙甜醋
- 辣黑豆—¼ 杯黑豆、1 大匙 salsa、及 1 大匙脫脂希臘優格
- 草莓沙拉—1 杯生菠菜、½ 杯切片草莓、及 1 大匙甜醋

2 杯奶昔 (每日)



您的每日兩餐應該要由ageLOC TR90 Trimshakes或Greenshakes取代，是快速又簡單的優質蛋白質的來源。除了2杯奶昔外，根據需求添加額外的蛋白質，以確保您獲得足夠的蛋白質是很重要的。各添加一匙 TR90 Protein Boost至兩杯奶昔中，提高蛋白質到適當的層度，來讓您的身體維持在脂肪燃燒區。

奶昔食譜請查看第60頁

如何製作簡單的奶昔





1 份健康的主餐 (每天)



您的身體需要多種養分來維持健康，尤其是要進行體重維持及塑身等改變時。至少一天一次，吃一份均衡的餐點。應包含瘦肉蛋白質、豐富的蔬菜、適量的水果、小部分的穀類。為達最佳效果，避免高脂食物、油炸食物、加工食品、甜食、及醬料。請使用另一頁的分量指南的正確份量，來達成均衡、健康的餐點。

美味健康的餐點食譜請見第64頁



份量指南

使用以下的原則來當作您健康餐點份量的指南。

蛋白質

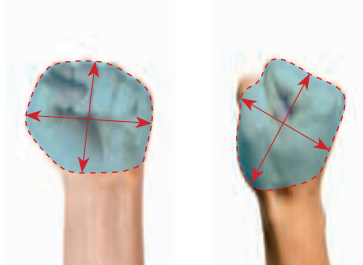
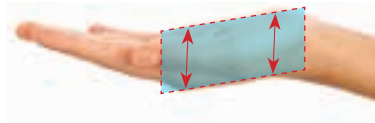
使用每餐30克的原則(30/30/30)原則。若您無法測量克,請使用以下手的份量指南:



肉類來源:

手掌的大小及厚度

例:雞胸肉、豬排、魚片。

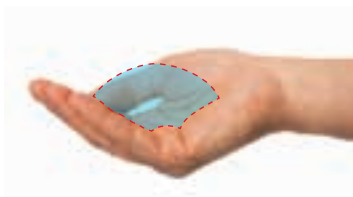


非肉類來源:

拳頭大小和厚度。

例:低脂起士,無糖希臘優格。

雜糧、堅果、水果、及蔬菜



豆類、五穀雜糧麵包、堅果:

將手掌拱成杯狀,可捧在手裡的量。

例:藜麥、糙米、杏仁。



水果及蔬菜:

手掌張開可握住的數量。

例:蘆筍、蘿蔔、葡萄。

當決定穀類的份量時,杯子狀的份量指的是完
準備好的穀類(不是乾的或未煮過的)。

每日飲食計畫範例

早上第一件事，就是一杯TR90 shake，快速地讓您的身體進入脂肪燃燒區，一整天均勻的每2-3個小時攝取點心、奶昔及主餐，協助身體留在脂肪燃燒區。這個模式會幫助您的身體達到最佳的轉變效果。請見以下每日飲食計畫範例：

範例 1



奶昔



點心



奶昔



點心



主餐



點心

範例 2



奶昔



點心



奶昔



點心



主餐



點心

範例 3



奶昔



點心



奶昔



點心



主餐



點心

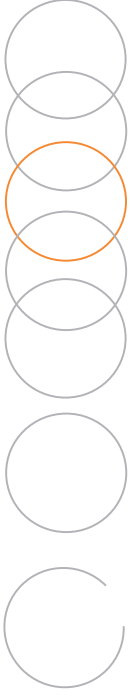
五個重要的祕訣*

當您在實行TR90飲食計畫時，以下為一些重要的祕訣來幫助您留在成功道路上。

1. 不要漏掉任何一餐，以TR90奶昔開始每一個早晨。
2. 攝取我們對每樣食物群建議攝取的份量。
3. 細嚼慢嚥會協助您更快有飽足感，避免過量飲食。
4. 每日均勻攝取大量的水來補充水份：至少6—8杯8盎司（250毫升）的水。
5. 選擇「最好的」食物選擇（請見89頁表格的範例）
 - a. 選擇高纖維食物，會讓您有較長的飽足感。
 - b. 避免油炸及高度加工食物，因有較高的熱量。
 - c. 謹慎的閱讀食品標籤，盡量攝取蛋白質，越少糖份越好。
 - d. 盡可能的加入蔬菜，蔬菜有高密度、低熱量的特性，可以吃很多也不會破壞您在體重管理上所付出的努力。它們的纖維有助於增加飽足感。

*若您有過敏或任何醫療情況，請務必在改變飲食前與您的醫生諮詢。





AGELOC® TR90™ 運動計畫

運動

運動是ageLOC TR90計畫的關鍵要素。

所以動起來，並玩得開心吧！做您喜歡且有效的運動。記得身體與頭腦都需要活動，當兩者都活躍時，不僅會讓您體重管理的努力有最佳效果，也讓心情和外表都變得更正向。

每天運動30分鐘，每週5次。

為達最佳效果，在計畫中加入重力運動。藉由肌肉運動，協助結實肌肉的維持（燃燒脂肪的引擎），您就會開始看到更好的成果。

找到您感興趣，並且適合體力狀態的活動。一段時間後，您可以增加活動的強度。開始試新的或較劇烈的運動前，請記得與您的醫生諮詢。

以下為低度、中度、重度運動的描述及範例：

低強度運動

- 您可以輕鬆的一邊說話一邊做的運動
- 呼吸變得稍重，但不會感到不適
- 心跳每分鐘心跳數 (bpm) 約介於60至100 之間

中度運動

- 運動強度增加，讓說話變得困難。
- 心跳增加到讓您可以感受到，心跳每分鐘心跳數 (bpm) 約介於110至130之間

高強度運動

- 呼吸變得沉重和吃力
- 很難說話
- 心跳每分鐘心跳數 (bpm) 超過130bpm



運動計畫

決定哪種運動強度是最適合您的，並開始以下的運動計畫

以下的運動計畫是Maureen Hagan、BAPE、BScPT、ACE、Canfitpro專為如新設計的。Maureen是持照的物理治療師及身體健康教育者，也是一位得過專業健身獎項的如新獨立直銷商。

請參考48頁之運動示範

低強度的運動

走路運動

1. 單方向走7.5分鐘，轉身走回來。每天試著走更快些。
2. 在跑步機上走15分鐘平坡，每天重複兩次。

耐力運動

1. 基本下蹲—重複10次
2. 躺下拱臀—重複10次
3. 彎腳仰臥起坐—重複10-20次
4. 手腳互換抬高(跪著)—重複10次，每隻腳或手(無展示)

中強度運動

走路/慢跑運動

1. 慢跑30分鐘。用以下形式交互替換您的有氧運動: 慢跑2分鐘, 走路1分鐘。重複此慢跑活動。
- 挑戰您自己每天運動更激烈及跑得更快些。

耐力運動

1. 單腳下蹲—每腳重複15-20次
2. 單腳後抬飛機式—重複10-15次
3. 側躺舉身—每邊重複3次
4. 仰臥起坐—重複35次
5. 伏地挺身—重複15次

高強度運動

跑步運動

1. 暖身1-5分鐘: 輕鬆的走路或慢跑
 2. 持續跑23-30分鐘
 3. 跑步或快走(跑2分鐘, 走1分鐘) 持續4次
 4. 恢復/休息1分鐘
- 可替換順序來挑戰自己

耐力運動

1. 單腳下蹲手臂彎曲(使用啞鈴) 膝蓋舉起—每腳重複20-25次
2. 抬後腿— 每腳重複15次
3. 仰臥起坐—重複50次
4. 伏地挺身—重複30次
5. 俯立運動—重複3次

運動示範

基本下蹲



1. 腳打開比臀部寬，挺胸收腹
2. 膝蓋彎曲並將臀部往後，直到大腿和地板平行
3. 開始時將手放在大腿(支持背部)或身體兩旁，手握啞鈴。蹲下後靜止，再站直。
4. 可將雙臂往前伸直，如指示重複動作。

臀部後蹲



1. 站姿開始，腳與臀部同寬，手臂放兩旁，挺胸腹部收起
2. 膝蓋彎曲身體向前傾，啞鈴低於膝蓋
3. 脊椎伸直，雙手往下靜止，往上提回到站姿，保持雙臂伸直
4. 手臂往下延伸靜止，往上拉手肘往天花板延伸，肩膀向內擠

當您體能增加後:

1. 一腳向後延伸，前腳彎曲，身體向前傾
2. 靜止並將後腳抬高至臀部高度
3. 靜止再將腳放回地板
4. 回到站姿保持雙臂伸直，依指示重複

拱臀



1. 躺下膝蓋彎曲，雙腳與臀部同寬，雙手置於太陽穴或頭後
2. 用腹部力量將肩膀和胸部提高，手臂提高至膝蓋
3. 舉高時靜止1-2秒，降低回到地板，依指示重複

仰臥起坐



1. 躺下膝蓋彎曲，雙腳與臀部同寬，雙手置於太陽穴或頭後
2. 用腹部力量將肩膀和胸部提高，手臂提高至膝蓋
3. 舉高時靜止1-2秒，降低回到地板，依指示重複

俯立運動



1. 雙手與肩同寬，將身體推起有如伏地挺身(從膝蓋)，腹肌及臀部收緊維持靜止
2. 下巴與背部伸直維持15-30秒。依指示重複。隨著您體能增加，可將重心放在您的前臂。

單腳下蹲



1. 開始時雙腳與臀部同寬，手臂放於身側
2. 一腳往後跨，雙膝向下以90度角下蹲，前腳大腿與地板平行
3. 靜止後回復站姿
4. 下蹲時雙手可握啞鈴，雙臂彎曲，啞鈴抬至肩膀高度，依指示重複

當您體能增加後，可 加舉腿動作

側躺舉身



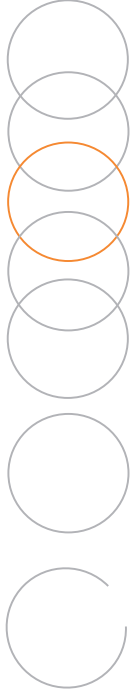
- 1.側躺膝蓋彎曲,下方手臂或手肘至於肩膀下方,手和前臂放鬆置於地板上
- 2.將手和下方膝蓋往下推,腹部和臀部收緊將臀部舉高
- 3.堅持15秒,放鬆並依照指示重複

伏地挺身



- 1.以趴下姿勢開始,雙手比肩膀寬,用腹部及肩膀力量將身體舉起
 - 2.從地板俯立挺身,身體保持直立,手肘微彎時靜止,再將身體降低至地板靜止
- 依指示重複





拍攝第90天的照片

一但達成目標，您會迫不及待想與他人分享您的成功。拍攝您的使用後照片，並上傳至ageLOC TR90應用程式或網站您的個人資料裡。

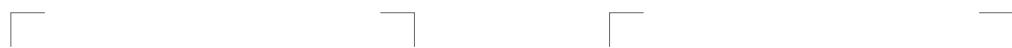
拍攝高畫質使用後照片是讓您和其他人看到自己轉變的關鍵。

照片要求

透過照片來分享您的轉變是個很棒的方法，以下為協助拍攝出符合Nu Skin方針規定的照片。

- 照片必須是原檔，且不得以Photoshop等軟體來修飾或修改。
- 需要包含拍攝日期。
- 使用相機或智能手機高解析度功能來拍攝。
- 任何使用為營銷材料的照片，皆需事先經由法律部門核准、以及您的同意
- 所有照片皆需使用同樣的光、相機角度、清晰度、以及姿勢。
- 使用單色背景
- 正面、側面、後面各拍一張。
- 在所有照片中都穿同一件合身運動衣，單色為佳。

第 90 天 | 使用後照片



正面照片

側面照片



背面照片



分享您的故事

一旦您完成此90天計畫，請填寫以下問卷。此問卷會儲存，成為您撰寫、分享個人故事的指南，並慶祝您的成功。使用以下問題來開始撰寫您的故事：

您當初參與此計畫時，希望有什麼成果？

您如何保持積極？

您一路走來遇過任何困難嗎？您如何克服？

您個人故事應該要是令人信服的、熱情的、能啟發人的。*

您的轉變故事要在 250 字內，並包含以下部份：

第1節—為什麼

解釋您的轉變數字為何，對您有什麼意義。

第2節—如何

解釋如何達到您的指數，並描述您如何使用產品及其它 TR90 的資源。必須包含任何幫助您達到目標的生活形態改變，例如運動。

第3節—現在

分享您現在的生活您現在的生活有何不同，以及在 TR90 經驗中所發現的自己。

*撰寫自己的故事時，請注意以下幾點：

- 所有的見證必須顯露與公司的關係（例「我是Nu Skin直銷商」）
- 所有的見證或其他市場材料（包含您個人的故事及使用前/後照片）在您用為市場開發前，必須經過批准。
- 見證或故事不可包含與 TR90 批准的市場聲明 / 利益不一致的利益或結果。

1. 什麼：

2. 如何：

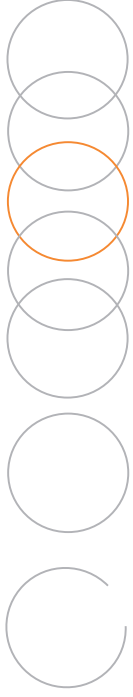
3. 現在：

請記得到ageLOC TR90 app或網站的個人檔案上增加轉變指數及故事。

恭喜!

您準備好要慶祝成功並啟發他人了!





AGELOC® TR90™ 奶昔及餐點食譜

TR90 奶昔食譜*



巧克力西洋梨

- 1 1/2 杯水
- 1 杯切片西洋梨
- 1 杯冰塊
- 1 匙 ageLOC TR90 TrimShake (巧克力)
- 1 匙 TR90 Protein Boost
- 231 卡路里



巧克力希臘優格

- 1/2 杯水
- 1 盒 6 盎司 0% 脂肪原味希臘優格
- 1 匙 ageLOC TR90 TrimShake (巧克力)
- 198 卡路里

*These are just a few of the many possible TR90 shake recipes.



巧克力椰子

1 1/2杯椰子水

1匙ageLOC TR90 TrimShake
(巧克力)

一匙TR90 Protein Boost

228卡路里



香草蜜桃

2杯水

1杯切片水蜜桃

1杯冰塊

1匙ageLOC TR90 TrimShake
(香草)

1匙TR90 Protein Boost

219卡路里



香草哈密瓜

1 1/2 杯水

1 杯切塊新鮮哈密瓜

1 匙ageLOC TR90

TrimShake (香草) 或 GreenShake

1 匙TR90 Protein Boost

220 卡路里

香草草莓

1 1/2 杯水

1 杯草莓 (新鮮或冷凍)

1 杯冰塊

1 匙ageLOC TR90

TrimShake (香草) 或 GreenShake

1 匙TR90 Protein Boost

209 卡路里



鳳梨驚喜

1 1/2 杯水

1 杯嫩菠菜

1/2 杯新鮮鳳梨

1 匙ageLOC TR90

TrimShake (香草) 或 GreenShake

1 匙TR90 Protein Boost

204 卡路里



香草橙莓

1 杯水

1/2 杯杯冷凍莓 (草莓、黑莓、覆盆子莓)

1/2 杯顆柳橙

1 杯冰塊

1 匙ageLOC TR90

TrimShake (香草) 或 GreenShake

1 匙TR90 Protein Boost

234 卡路里

TR90 餐點範例食譜



炒蛋

- 4顆全蛋或8顆蛋白
- 1 湯匙冷開水
- 2 湯匙切丁紅甜椒
- 2湯匙切丁青蔥
- 1 茶匙橄欖油

卡路里	461
蛋白質	29g
碳水化合物	9g
脂肪	35g

將蛋與冷水攪拌均勻。用不粘鍋及橄欖油，將紅甜椒及青蔥稍微炒過，把蛋加進去炒到自己喜歡的熟度，以鹽巴胡椒調味。以顏色鮮豔、您喜歡的水果擺盤。



優格甜點

- 1 2oz.原味希臘優格 (若想要, 可以用2滴香草口味代糖來增加甜味)
- 1/3 杯切丁綜合新鮮水果
- 1/4 杯燕麥片
- 1/2茶匙龍舌蘭花蜜

卡路里	300
蛋白質	36g
碳水化合物	36g
脂肪	1g

將燕麥片與龍舌蘭花蜜攪拌在一起, 平鋪在上了烘培油的烤盤上, 在350° F / 177° C的烤箱裡烤到顏色開始變重色些。(約7分鐘) 將優格和水果一層層的放進甜點杯裡, 並將冷卻後的燕麥片放在最上層。



荷包蛋及蔬菜

- 1片全麥土司
- 1茶匙橄欖油
- 1杯切片crimini蘑菇
- 1/4茶匙無鹽調味料 (Mrs. Dash, Chef's Shake, 等。)
- 6條蘆筍 (試著找到細長形像鉛筆狀的蘆筍)，把較老的尾端切除
- 1/2顆檸檬榨汁
- 2顆全蛋 + 2顆蛋白

卡路里	360
蛋白質	28g
碳水化合物	26g
脂肪	16g

用一個剛好夠裝蘆筍的不沾小煎鍋，把crimini蘑菇放進橄欖油中煎至金黃色，加上無鹽調味料，放到以放在盤子上的吐司上。不須洗鍋子，裝足夠蓋住蘆筍的水加上檸檬汁及少許鹽，煮至微滾，將蘆筍放進來煮熟取出。將蘑菇放入鍋中，小火燉，將蛋加入煮至蛋白熟，但是蛋黃還沒熟的地步。把蛋放在蘆筍上，以鹽巴和胡椒調味。



佛羅倫斯蛋

- 1/2烤全麥英式鬆餅
- 1杯新鮮菠菜
- 1/2瓣新鮮大蒜剁碎(分兩半)
- 1茶匙橄欖油
- 1顆蛋(依喜好調整熟度)
- 1/2杯脫脂牛奶
- 3/4 茶匙玉米澱粉在2茶匙冷水中拌勻
- 1/2杯切絲的Parmesan起士

卡路里	509
蛋白質	40g
碳水化合物	31g
脂肪	25g

將英式鬆餅放在盤子上，把菠菜和半個蒜頭放在橄欖油內，直到菠菜看起來有滲透的感覺，放在英式鬆餅上。將煮過的蛋放在菠菜上，再用牛奶及剩下的蒜頭煮至微滾，以玉米澱粉水勾芡，不斷攪拌。把火關小燉一分鐘。起鍋，加入起士並攪拌至溶化，將醬汁倒到蛋上。



芝麻雞柳條

3OZ.無骨無皮雞胸肉

鹽巴和胡椒

1個攪拌過的蛋白

1大匙芝麻

2大匙醬油

1/2茶匙剁細碎新鮮的薑

卡路里	168
蛋白質	29g
碳水化合物	4g
脂肪	4g

預熱烤箱至400° F / 205° C，將雞胸切成三小條，以鹽巴和胡椒調味。把每條雞柳條沾進蛋白，再均勻的沾上芝麻。放在不粘的烤盤上烤到全熟，大約12分鐘。將醬油及薑攪拌在一起，當做沾醬。

綠色蔬菜腰果雞肉沙拉及新鮮水果

- 3 oz. 無骨無皮雞胸
- 1杯低鹽雞湯或高湯
- 1/2大匙切丁黃洋蔥
- 1大匙切丁芹菜
- 1大把四等份的紅葡萄(約8個)
- 1/2大匙橄欖油美奶滋 (olive oil mayonnaise)
- 1/8 茶匙新鮮百里香葉
- 1/4茶匙切細的荷蘭芹
- 1/4杯烤過加鹽腰果
- 些許鹽和cayenne辣椒粉
- 1杯萵苣
- 1/2茶匙紅酒醋
- 1/2茶匙橄欖油
- 1/4 茶匙Dijon芥末
- 1/8 茶匙龍舌蘭蜜
- 1份依個人喜好鮮豔的水果

卡路里	449
蛋白質	29g
碳水化合物	36g
脂肪	21g



將雞肉放到雞湯裡煮熟，取出雞肉放涼待用。將雞湯留著稍後使用，可以讓番薯泥(第78頁)使用。將雞肉切丁，與洋蔥、芹菜、葡萄、百里香葉、荷蘭芹、美奶滋、及腰果充分混合、攪拌。以鹽和cayenne辣椒粉調味。將萵苣擺放在盤子上為底，將綜合在一起的醋、油、芥末、及龍舌蘭蜜倒在上面。將雞肉沙拉放上去，再以您喜愛的鮮豔水果裝飾。

炒青菜

- 2 杯切碎的大白菜
- 1/2 杯切絲紅甜椒
- 1/2 杯切絲節瓜

卡路里	64
蛋白質	4g
碳水化合物	12g
脂肪	0g

用不粘鍋噴上食用油噴霧 (non-stick spray) 大火炒甜椒及節瓜，直到稍微變色。加進大白菜炒到變軟，約 1 至 2 分鐘。依喜好以鹽巴和胡椒調味。

杏仁飯 PILAF

- 1/3 杯糙米
- 2 茶匙切碎的黃洋蔥
- 1 茶匙橄欖油
- 1/8 杯切片烤杏仁
- 1 茶匙切碎的新鮮荷蘭芹

卡路里	113
蛋白質	4g
碳水化合物	13g
脂肪	5g

在一夸脫 (quart) 小鍋裡，

將洋蔥炒至半透明；把糙米放入炒一分鐘。小心地加入 2/3 杯水，煮沸後關小火蓋上蓋子燉至米熟透，水分完全吸收，大約 25 分鐘。將杏仁及荷蘭芹放入拌炒，以鹽和胡椒調味。

注意：杏仁飯 Pilaf 的食譜為兩人份，一餐食用一份，另一份冰在冰箱，可當另外一餐。

玉米餅沙拉

- 2oz.煮熟切丁的雞肉
- 1個六吋的玉米餅
- 1/2 茶匙橄欖油
- 3杯萵苣
- 1/2 杯罐頭瀝乾及沖過的黑豆
- 1大匙切丁紅甜椒
- 1大匙切丁青椒
- 1/2 小的紅色墨西哥辣椒(去籽去蒂)
- 1/2 顆切碎蒜頭
- 1顆切丁羅馬番茄(去籽)
- 1/2大匙切碎的新鮮香菜
- 1大匙碎的Queso Fresco
- 1/2小的切丁酪梨

卡路里	528
蛋白質	31g
碳水化合物	49g
脂肪	19g



將綠菜葉放在盤子上待用。用1/2橄欖油刷在玉米餅的兩面。將玉米餅八等分，放在烤盤上，以350° F / 177° C烤到金黃色及香脆，僅需要幾分鐘。要注意玉米餅，很快就會烤到金黃色。移到旁邊待涼。在不粘鍋裡用1/2 茶匙橄欖油將洋蔥、青椒及甜椒、墨西哥辣椒、及蒜頭炒到變色，加進黑豆及雞肉，再煎一分鐘。加進番茄及香菜，稍微煎一下。以湯匙將這些炒好的均勻放在萵苣上，以玉米餅圍繞，在上面放上切丁酪梨及碎起士。依喜好加上兩大匙您最愛的無糖salsa。



蝦子沙拉鑲番茄與新鮮水果

1杯小蝦子(若為冷凍,請先解凍)

並瀝乾 (if frozen, thaw first)

1大匙切丁黃洋蔥

2大匙切丁芹菜根

1大匙切丁菱角

1顆切碎水煮蛋白

1大匙橄欖油美奶滋 (mayonnaise)

1/4茶匙乾蒔蘿

1/2茶匙切碎的新鮮荷蘭芹。

1/4茶匙檸檬胡椒香料

1顆中的熟globe番茄

1份依喜好顏色鮮豔的水果

卡路里	253
蛋白質	28g
碳水化合物	24g
脂肪	5g

綜合蝦子、洋蔥、芹菜根、菱角、蛋白、美奶滋、蒔蘿、檸檬胡椒、及荷蘭芹在一旁待用。蕃茄蒂朝下分8等份,往下切到剩1/4不切斷,打造「花瓣樣」。以鹽巴和胡椒調味番茄內部。將番茄輕輕地扳開成花朵狀,將蝦子沙拉放在番茄中間。用喜歡的鮮豔水果擺盤。



地中海鷹嘴豆沙拉

- 1/2罐瀝乾沖過的低鹽鷹嘴豆 (garbanzo beans)
- 2oz. 水煮雞肉切丁
- 1/4杯切丁小黃瓜 (去籽)
- 1/4杯切丁番茄 (去籽)
- 2大匙切丁紅甜椒
- 1大匙切丁紅洋蔥
- 1茶匙切碎的新鮮奧樂岡葉 (oregano leaves)
- 1/2檸檬汁
- 1/2大匙橄欖油
- 1oz.碎羊起士 (feta cheese)
- 5顆去核Kalamata橄欖，切一半以鹽和胡椒調味

卡路里	499
蛋白質	31g
碳水化合物	42g
脂肪	23g

摩擦鷹嘴豆，可以把還留在上面的皮弄掉。用加蓋容器上下搖動，讓剩下的材料 部均勻混合，冷藏，在食用前以綠菜 為底，將鷹嘴豆沙拉放在上面。

炒蘑菇藜麥

- 1/3杯藜麥
- 2/3杯切碎蘑菇 (依喜好)
- 3大匙切碎的黃洋蔥
- 1/2瓣切末蒜頭
- 2/3杯雞湯或高湯 (低鹽)

卡路里	151
蛋白質	10g
碳水化合物	29g
脂肪	3g

將藜麥放在細篩上徹底沖洗，放在旁邊瀝乾。將蘑菇、洋蔥、蒜頭及1茶匙橄欖油，炒至洋蔥變色及香菇變軟。把瀝乾的藜麥加進來炒，炒至藜麥變乾並開始有點焦。小心地加入雞湯並煮沸。蓋上鍋蓋，關小火悶15分鐘或直到液體被完全吸收。移到旁邊加進1茶匙切碎的新鮮切碎的香菜 (依個人喜好)，以鹽巴和胡椒調味。

請注意：此炒蘑菇藜麥食譜為2人份，每餐1份，將另一份冷藏，另一餐再食用。

“AU POIVRE” 牛排及新鮮義式玉米餅

4 oz.牛腰部分的牛排

2茶匙粗略磨過的黑胡椒

1/2茶匙猶太鹽 (kosher salt)

1茶匙橄欖油

2茶匙白蘭地 (cognac)

1/2杯牛高湯

1大匙原味希臘優格

卡路里	233
蛋白質	6g
碳水化合物	23g
脂肪	13g

在牛肉兩邊撒鹽，將胡椒放在盤子上，把牛排的兩邊均勻沾上胡椒。(以不粘鍋) 放橄欖油中火煎牛排至自己喜歡的熟度。把牛排放到盤子上蓋蓋子保溫。移開火，把白蘭地放進鍋子(請小心會起火，把臉移開。) 並很快的加進牛高湯，煮沸至蒸發到只剩一半液體。移開火，放入希臘優格。以鹽巴調味，淋在牛排上。

玉米粥

8oz.新鮮玉米，從玉米梗切下來，留下1oz.來烤。

8oz.水

些許鹽

1大匙碎羊起士 (feta cheese) 2茶匙橄欖油

1 tablespoon diced red bell pepper

卡路里	233
蛋白質	6g
碳水化合物	23g
脂肪	13g

在一個小鍋裡，把玉米、水、及鹽巴中小火燉煮，並煮約10分鐘把玉米煮軟。把玉米取出，湯汁留下。把玉米放入食物處理機，把留下的湯汁逐漸地加入直到濃稠狀。以2茶匙橄欖油炒剩下的玉米，加入切丁紅甜椒，炒至金黃色。再將炒好的玉米、紅甜椒，加上羊起士放入玉米粥，和牛排一起上桌。



豆腐沙拉及花生沙拉醬

- 3oz. 較硬豆腐
- 2oz. 雞肉 (素食者請以1/2杯cottage起士代替)
- 2杯切碎的romaine萵苣
- 1oz. 切絲紅甜椒
- 1杯切碎的大白菜
- 1oz.切絲紅蘿蔔
- 2根切碎的青蔥
- 1大匙切碎乾烤花生
- 1/3茶匙切碎新鮮的薑
- 1大匙淡醬油
- 1茶匙芝麻油
- 1茶匙花生醬

卡路里	387
蛋白質	31g
碳水化合物	23g
脂肪	19g

1/2 茶匙蒜頭紅辣椒醬 (例: Sambal Oelek paste)

1茶匙龍舌蘭蜜

依個人喜好用鹽巴和胡椒將豆腐調味，以1茶匙橄欖油在不粘鍋煎至金黃，且均勻受熱。起鍋待用。把沙拉材料 (至青蔥)，把花生撒在上面。把剩下的材料結合當作沙拉醬，可加水至喜好的程度。把沙拉醬淋在沙拉上，並把豆腐放在上面。



TOMATILLO SALSA烤羅非魚

4 oz. 羅非魚片 (無鹽混合調味料—

Mrs. Dash, Chef's Shake等。)

1/2杯切丁tomatillo

1/4 杯切丁羅馬番茄 (去皮)

1大匙切丁紅甜椒

1茶匙切丁青蔥

1茶匙切丁紅洋蔥

1茶匙碎新鮮香菜

1/2顆新鮮綠檸檬汁

1/2 茶匙龍舌蘭蜜

些許紅辣椒

卡路里	312
蛋白質	35g
碳水化合物	25g
脂肪	8g

以無鹽調味料料理羅非魚片，以350° F / 177° C烤到熟 (約12分鐘)
綜合剩下的材料，並以鹽巴調味。把salsa放在魚上，和3/4杯番薯泥和烤
蘆筍一起享用。

芒果 SALSA烤羅非魚

6oz 羅非魚片 (無鹽綜合調味料

-Mrs. Dash, Chef's Shake等。)

1/2切丁熟芒果

1大匙切丁紅甜椒

1茶匙切丁青蔥

1茶匙切丁紅洋蔥

1茶匙碎新鮮香菜

1/4顆新鮮檸檬汁

1/2 茶匙龍舌蘭蜜 些許紅辣椒

卡路里	281
蛋白質	31g
碳水化合物	28g
脂肪	5g

以無鹽調味料料理羅非魚片，以350° F / 177° C烤到熟 (約12分鐘)
綜合剩下的材料，並以鹽巴調味。把salsa放在魚上，和3/4杯番薯泥和烤
蘆筍一起享用。

番薯泥

1個大的重色新鮮番薯去皮切塊

1/2 至1杯雞湯

1茶匙龍舌蘭蜜

1/2茶匙肉桂粉

鹽巴和胡椒

卡路里	215
蛋白質	13g
碳水化合物	34g
脂肪	3g

用足夠的水蓋過番薯，煮至完全熟軟。瀝乾，把番薯壓成泥，並依喜好用
足夠的雞湯增加濕潤度。並以龍舌蘭蜜、肉桂粉、鹽巴、胡椒調味。

請注意：此番薯食譜為兩份，每餐用一份，另一份冷藏可作為另一餐。



平板鍋烤豬排及番茄茄子SALSA

- 4 oz. 豬排
- 1 杯切半小番茄
- 1 杯切丁茄子
- 1/2 瓣蒜頭末
- 1/4 茶匙乾九層塔
- 1/4 茶匙乾百里香
- 2 茶匙番茄醬
- 1/2 杯水

卡路里	310
蛋白質	34g
碳水化合物	16g
脂肪	12g

將豬排放在中火預熱的不粘鍋，炙烤到喜愛的熟度。移到溫的盤子上，並加 1 茶匙的橄欖油到同一個鍋子，炒茄子到變色，把番茄及蒜頭加進去到番茄變軟。把剩下的材料加進去，拌炒均勻，關小火並燜至醬汁變濃稠。以鹽巴和胡椒調味。



沙爹式雞肉及小黃瓜佐料

4 oz.無骨去皮雞胸條

醃汁

1 oz.橄欖油

2 茶匙

檸檬草末

1/2 茶匙新鮮蒜頭末

1/4 茶匙碎紅辣椒片

1/2 茶匙咖哩粉

1/2 茶匙蜂蜜

1/4 oz.泰國魚醬

卡路里	228
蛋白質	27g
碳水化合物	3g
脂肪	12g

小黃瓜佐料

卡路里	4
蛋白質	0g
碳水化合物	1g
脂肪	0g

將所有醃料混合來醃雞肉，冷藏最多1小時。醃好雞肉後，綜合：

1/4杯切丁小黃瓜(去籽)

1茶匙切丁紅洋蔥

1大匙米酒醋

龍舌蘭蜜、鹽、碎紅辣椒片、黑胡椒調味。

將雞肉從醃料中取出，醃料留著備用。將雞肉串成肉串(若用木叉，請事先浸泡)，每根串子一條雞柳。烤或炙烤到熟，每邊約兩分鐘。把雞肉與小黃瓜佐料及1/3杯燜煮糙米(或一份烤蘑菇藜麥)一起享用。



LEMON POACHED SALMON WITH LEEKS AND FENNEL

4 oz. 一人份鮭魚

1 韭菜，洗過切好的（只要白色和淡綠色的部分）

1/2 茴香球莖薄片

1/2 檸檬刮外皮以及榨汁

1 個大的新鮮百里香

1 片月桂樹葉

些許鹽和胡椒

卡路里	292
蛋白質	33g
碳水化合物	22g
脂肪	8g

在淺的平底鍋，放進韭菜、回鄉、檸檬、和其他的香料。鮭魚雙面沾鹽巴和胡椒，放在蔬菜上。加進足夠的水淹過一半的魚。蓋上鍋蓋燉煮，把魚煮到喜歡的熟度，約5至8分鐘。把魚拿出來，並把蔬菜瀝乾。與烤蘆筍一起和1/3杯蒸的糙米飯（或一份杏仁飯Pilaf）一起享用。

FAJITAS烤牛腹排及黑豆

3oz. 牛腹排切細條狀

醃料

1大匙紅酒醋

1茶匙Dijon芥末

1大匙橄欖油

1/2茶匙碎乾牛至

1/4茶匙乾百里香

1/4 茶匙乾蒔蘿子

1/4 茶匙鹽

1/2 茶匙辣椒粉

將所有材料攪拌好(除了牛排)，將牛排放入並醃製最多30分鐘。

卡路里	445
蛋白質	29g
碳水化合物	26g
脂肪	25g

Fajitas

2大匙切絲紅甜椒

2大匙切絲青椒

2茶匙橄欖油

1顆切絲紅洋蔥

1/2茶匙碎蒔蘿子

1/2茶匙辣椒粉

1/4 茶匙乾牛至

1/4 杯牛高湯

些許鹽巴和胡椒

1個玉米餅皮，準備方法同玉米餅沙拉。

牛肉醃好後，以2茶匙橄欖油在不粘鍋煎1分鐘，加胡椒和洋蔥及醬料再煎兩分鐘至有點金黃色。將剩餘的材料除了玉米餅外，以中火煮至只剩一半的醬汁。由火移開，與溫的墨西哥玉米餅一起，配1/3杯黑豆(以鹽巴、胡椒、切碎的新鮮香菜、及and a squeeze新鮮檸檬汁)，再放上2杯混合綠生菜。



雞肉和蘑菇大麥“RISOTTO”

- 6oz.切丁雞胸肉
- 1oz.野生香菇，以2杯水浸泡
- 1大匙切丁黃洋蔥
- 1大匙切丁芹菜
- 1茶匙橄欖油
- 1/2杯珍珠麥
- 1/4茶匙乾百里香
- 1片月桂葉
- 1/4 杯碎Asiago起士

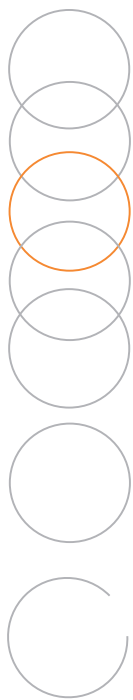
卡路里	441
蛋白質	35g
碳水化合物	46g
脂肪	13g

以細的濾網過濾蘑菇，湯汁待用，香菇切碎。在不粘鍋內以1/2茶匙橄欖油炒雞胸肉至金黃，放旁邊待用。加入剩下的1/2 茶匙橄欖油到同一個鍋子，炒洋蔥及芹菜到軟。加蘑菇、大麥、雞肉、百里香、及月桂葉。把1 1/2 泡蘑菇留下的水加進去煮沸。蓋鍋蓋並關小火，燉煮至大麥變軟。以1/2茶匙的玉米澱粉在2茶匙的冷水中溶化，倒進剩下的湯汁裡

請注意：雞肉和蘑菇大麥「RISOTTO」食譜為兩份，每餐用一份，另一份冷藏可作為另一餐。







決定您的理想體重

在任何體重管理計畫裡，監測體質對追蹤進展，是很有效的方法。透過測量體脂百分比的變化，不僅是減少體重，您可以知道自己的身體有什麼樣的轉變。AgeLOC TR90 體重管理系統其中一個主要的優點，是在減掉脂肪團的同時，可以支持新陳代謝、活躍結實肌肉組織。追蹤體脂百分比，可幫助您看到在維持結實身體組織的同時，自己正在流失多少的脂肪。

依脂肪百分比來計算理想體重

為計算您的理想體重，您需要有以下資訊

- 年齡
- 目前體重
- 目前體脂百分比 (使用會算體脂百分比的體重計)
- 您的理想體脂百分比 (看另一頁女性及男性體脂百分比表格)

第1步驟—計算結實肌肉

目前體重 - (目前體重 × 目前體脂百分比)

例: $150 \text{ LBS} - (150 \text{ LBS} \times 30\%) = 105 \text{ LBS}$ 結實組織

第2步驟—計算主攻脂肪團

$(\text{結實肌肉團} \times \text{理想體脂百分比}) / (100\% - \text{理想體脂肪百分比})$

例: $(105 \text{ LBS} \times 25\%) / (100\% - 25\%) = 35 \text{ LBS}$ 主攻脂肪團

第3步驟—計算理想體重

結實肌肉團 + 主攻脂肪團 = 理想體重

例: $105 + 35 = 140 \text{ LB}$ (理想體重)

第4步驟—計算需減掉的體重

目前體重 - 理想體重 = 需減掉的體重

例: $150 - 140 = 10 \text{ LBS}$

體脂百分比表格

女性					
年齡	運動員	理想	平均	平均以上	過重
16-25	12-19%	20-23%	24-30%	31-33%	34+%
26-35	13-20%	21-26%	27-32%	33-35%	36+%
36-45	14-23%	24-27%	28-35%	36-38%	39+%
46-54	15-24%	25-30%	31-37%	38-40%	41+%
55+	16-28%	29-33%	34-38%	39-41%	42+%

男性					
年齡	運動員	理想	平均	平均以上	過重
16-25	3-8%	9-16%	17-22%	23-25%	26+%
26-35	6-12%	13-18%	19-25%	26-28%	29+%
36-45	7-13%	14-22%	23-27%	28-30%	31+%
46-54	9-18%	19-25%	26-30%	31-33%	34+%
55+	10-20%	21-26%	27-32%	33-35%	36+%



由最好的選項中做選擇

	最好的	好	避免
肉類的蛋白質	火雞瘦絞肉 (93% 瘦肉)	漢堡瘦肉	普通漢堡肉 (73% 瘦肉)
	無皮雞胸肉 (僅限白肉)	無皮雞肉 (胸肉及其他部位)	加工雞肉 例如雞柳條)
	烤魚	瘦肉, 料理前把肥肉 切除	較肥的肉 (香腸, 牛五花肉, 培根)
非肉類蛋白質	希臘優格, 用代糖 (stevia或agav.) 添加 甜味	無糖優格	含糖優格
	TR90奶昔加低脂肪 牛奶	TR90奶昔加水	蛋白質奶昔加果汁
	無脂乾酪	1%無脂乾酪	2%無脂乾酪
	無脂牛奶	2%或1%牛奶	全脂牛奶 (4%脂 肪)
	低脂起士	少用起士	多用起士
	原味希臘優格	無脂酸奶油	酸奶油
穀類, 豆, 五穀 麵包, 堅果	五穀麵包		白麵包
	全麥酥麵包	五穀餅乾	蘇打餅
	藜麥	糙米	白米
	新鮮 / 自製豆	低鹽罐裝豆	高鹽罐裝豆
	生的無鹽堅果	鹽烤堅果	蜜餞堅果, 夏威夷豆
水果與蔬菜	新鮮水果	不加糖水果乾	果汁、紅棗棗子、加糖 水果乾、糖水水果罐頭
	新鮮蘋果 (含皮)	不加糖蘋果泥	加糖蘋果泥
	烤蕃薯	烤蕃薯加希臘優格 (或 無糖酸奶油)	馬鈴薯泥加奶油
	蒸或生蔬菜 (兩種綜 合更好)	炒蔬菜	蔬菜加醬, 尤其是奶 油醬
油	菜籽油 (高溫烹煮)、 橄欖油 (低溫烹煮、 沾料)	花生油、蔬菜油、葵花 油、紅花油、芝麻油、 亞麻籽油	玉米油、人造奶油、氫 化油、豬油、起酥油
甜點	新鮮水果	無糖甜點、黑巧克力	糕點、糖果、牛奶 / 白 巧克力
增甜劑	甜菊代糖	蜂蜜	糖
飲料	水 (吃新鮮水果 / 蔬菜 最好喝水)	水果 / 蔬菜綜合果汁 (不 加糖)、自製水果 / 蔬菜果汁	預先加糖飲料、果汁飲 料、果汁、汽水

TRACK YOUR SUCCESS



AGELOC TR90
EATING PLAN

第 1 週	M	T	W	Th	F	S	Su
奶昔 1							
點心 1							
奶昔 2							
點心 2							
健康主餐 1							
點心 3							
膳食補充品 (Jump Start 、 Fit 、 Control)							

第 2 週	M	T	W	Th	F	S	Su
奶昔 1							
點心 1							
奶昔 2							
點心 2							
健康主餐 1							
點心 3							
膳食補充品 (Jump Start 、 Fit 、 Control)							

第 3 週	M	T	W	Th	F	S	Su
奶昔 1							
點心 1							
奶昔 2							
點心 2							
健康主餐 1							
點心 3							
膳食補充品 (Jump Start 、 Fit 、 Control)							

TRACK YOUR SUCCESS



AGELOC TR90
EATING PLAN

第 4 週	M	T	W	Th	F	S	Su
奶昔 1							
點心 1							
奶昔 2							
點心 2							
健康主餐 1							
點心 3							
膳食補充品 (Jump Start、Fit、Control)							

第 5 週	M	T	W	Th	F	S	Su
奶昔 1							
點心 1							
奶昔 2							
點心 2							
健康主餐 1							
點心 3							
膳食補充品 (Jump Start、Fit、Control)							

第 6 週	M	T	W	Th	F	S	Su
奶昔 1							
點心 1							
奶昔 2							
點心 2							
健康主餐 1							
點心 3							
膳食補充品 (Jump Start、Fit、Control)							

TRACK YOUR SUCCESS



AGELOC TR90
EATING PLAN

第 7 週	M	T	W	Th	F	S	Su
奶昔 1							
點心 1							
奶昔 2							
點心 2							
健康主餐 1							
點心 3							
膳食補充品 (Jump Start、Fit、Control)							

第 8 週	M	T	W	Th	F	S	Su
奶昔 1							
點心 1							
奶昔 2							
點心 2							
健康主餐 1							
點心 3							
膳食補充品 (Jump Start、Fit、Control)							

第 9 週	M	T	W	Th	F	S	Su
奶昔 1							
點心 1							
奶昔 2							
點心 2							
健康主餐 1							
點心 3							
膳食補充品 (Jump Start、Fit、Control)							

TRACK YOUR SUCCESS



AGELOC TR90
EATING PLAN

第 10 週	M	T	W	Th	F	S	Su
奶昔 1							
點心 1							
奶昔 2							
點心 2							
健康主餐 1							
點心 3							
膳食補充品 (Jump Start、Fit、Control)							

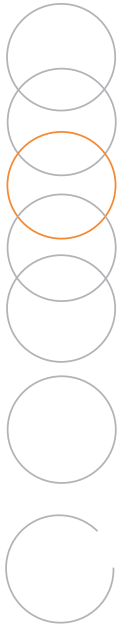
第 11 週	M	T	W	Th	F	S	Su
奶昔 1							
點心 1							
奶昔 2							
點心 2							
健康主餐 1							
點心 3							
膳食補充品 (Jump Start、Fit、Control)							

第 12 週	M	T	W	Th	F	S	Su
奶昔 1							
點心 1							
奶昔 2							
點心 2							
健康主餐 1							
點心 3							
膳食補充品 (Jump Start、Fit、Control)							



age**LOC**[®]
TR90





 ageLOC®

TR90™ 體重管理計畫指南

© 2014 NSE PRODUCTS, INC.
75 WEST CENTER STREET, PROVO, UTAH 84601

01009050 Single



NU SKIN®
THE DIFFERENCE. DEMONSTRATED.®