



減醣計劃 問答集

我可以在哪裡找到 R3 減醣計畫？

R3 計畫可以在美樂家官方網站下載和列印。

我應該從哪些產品開始？

R3 減醣計畫是以食用自己喜歡的食物為基礎。美樂家的產品也一樣，選擇你想使用的產品即可。這是一個基於需求和渴望的個人選擇。

我必須每 2-3 小時進食一次嗎？

在重置階段，即使你不餓，每 2-3 小時進食一次也是很重要的，能幫助新陳代謝變得更加活躍。如果不餓，只需吃一小口食物，最好是蛋白質。每 2-3 小時進食有助於維持代謝平衡，讓你維持更長時間的飽足感，從而減少嘴饞慾望。

為什麼我需要以蛋白質開始一天的生活？

以蛋白質開始你的一天，將有助於維持你的代謝平衡穩定。你會有更長時間的飽足感，並能拒絕不健康的嘴饞慾望。

我需要在遵循 R3 計劃的同時開始健身嗎？

你不需要在遵循 R3 計畫之後開始健身。你可以只透過遵循 R3 計畫來變窈窕。但請記住，人的身體是用來動的！運動對長期健康是必要的。每天只要做一點運動就能鍛煉肌肉、增強耐力，並提升你的體能。如果你現在沒有健身習慣，我們強烈建議你現在就開始養成健身習慣，任何運動都好。

我一天能吃多少蛋白質？多少碳水化合物？

當你遵循 R3 計畫時，你的飲食是根據你的饑餓程度。沒有必要計算蛋白質、碳水化合物或任何其他營養的克數或份數。

如果我有健康方面的問題或限制，也可以遵循 R3 計畫嗎？

由於你可以自行選擇食物的種類和數量，多數人都可以遵循 R3 計畫。如果你有特殊健康問題，在開始新的飲食計畫之前，建議先向醫師諮詢。

我是否可以在重置階段進行超過兩周以上？

建議按時完成三個兩周的 R3 計畫，對你的長期維持體態最有利。

6 周結束後我該做什麼？

如果你想在最初的三個 2 周後持續轉型，請繼續遵循「真實生活」階段。如果你發現速度減緩了，只需重複三個 2 周計畫即可！

如果我食用純素、植物性飲食、無乳製品或無麩質，也可以遵循 R3 計畫嗎？

由於你可以自行選擇食物的種類和數量，多數人都可以遵循 R3 計畫。從「Yes 食物列表」中選擇適合你需求和喜好的食物。

我在遵循 R3 計畫時可以不食用營養輔助食品嗎？

你可以在不食用營養輔助食品的情況下進行 R3 計畫；但我們仍建議你搭配營養輔助食品，以提高你的效果並達到最佳整體健康。

我在遵循 R3 計畫時可以不搭配營養飲品嗎？

遵循 R3 計畫的成功並不取決於營養飲品；但我們仍建議你選擇健康營養飲品以控制嘴饞，或在需要時作為餐與餐之間的點心。

我在遵循 R3 計畫時可以食用代糖嗎？

遵循 R3 計畫時你可以任意選擇食物。建議可適量使用真糖，或使用甜菊糖、羅漢果或其他天然甜味劑的無糖食品。

我的孩子未滿 18 歲，也可以遵循 R3 計畫嗎？

由於你可以自行選擇 R3 計畫的食物種類和數量，多數人都可以遵循 R3 計畫。在讓孩子開始新的飲食計畫之前，建議先向醫師諮詢。

在進行 R3 計畫期間感到不舒服是正常的嗎？

感到不舒服並不常見。如果不舒服持續出現，請向醫師諮詢。

我可以期望在遵循 R3 計畫之後看到什麼結果？

每個人的結果都不同，因為每個人的新陳代謝和整體健康狀況是不同的。你應該期望在整個 6 週期間看到小一號的自己。遵循 R3 計畫的指導方針來測量自己的數字。

如果我在飲食上偏離原本正在執行的階段，我應該重頭回到重置階段嗎？

如果你在食物選擇方面偏離了正軌，建議你馬上重回正軌，回到你最後正在進行的階段。如有必要，你可以重新重置三或四天來重新掌握控制。

如果我不喜歡蔬菜水果，也可以遵循 R3 計畫嗎？

由於你可以自行選擇食物的種類和數量，多數人都可以遵循 R3 計畫。但蔬果能提供良好纖維來源，在遵循 R3 計畫時，請確保你從其他來源獲得足量纖維攝取。

我一天應該喝多少水？

建議每天喝 8 杯 240 毫升的水，相當於每天 2 公升。

開始進行 R3 計畫後，如廁次數增多是否正常？

碳水會積水，所以在重置階段減少碳水攝取，你的身體會釋放出額外水分，你就會如廁較頻繁。或是當你增加水分攝取量，也會導致如此。不過，你的身體會逐漸適應這些變化，如廁次數也會隨之減少。

進行 R3 計畫後，如廁不順怎麼辦？

飲食習慣的調整的確有可能影響到如廁的規律性，可於每天建議飲水量之外多喝 2-4 杯水，並攝取足夠蔬菜與全穀類，或建議補充益生菌、膳食纖維、以及好的油脂。

為什麼我不應該每天測量數字？

我們的身體每天都隨著水分攝取和食物代謝而波動。每天給自己測量並不能準確反映你的數減輕了多少。每天量會造成心理上的壓力和不準確的結果。建議每兩週測量一次。

我可以喝什麼類型的乳製品？

由於你可以自行選擇食物的種類遵循 R3 計畫，因此飲用什麼類型的乳製品也是你的選擇。建議你在重置階段每天最多飲用一杯 240 毫升的乳製品。

如果想搭配運動，每周應該從事多少運動？

如果你目前沒有運動習慣，請開始每周三到四天步行 10-15 分鐘，逐步達到每周運動 150 分鐘。你也可以做間歇性健走訓練，進行快走（略為吃力的速度）和慢走（平時步行速度），各一分鐘持續交替。

我的心跳率在運動時應該達到多高？

你在運動期間的心跳率應該達最大心跳率 60% 以上，稍微流汗並自覺有點喘又不會太喘。假設以 50 歲的成年人來說，最大心跳率為 170，建議運動心跳率達 60% 也就是 102 次，為理想的運動心跳率。

我必須在特定時間禁食嗎？

在遵循 R3 計畫期間，請根據饑餓感進食，建議在白天攝取大部分食物。如果你在睡前感到饑餓，可以根據你的饑餓感，從「Yes 食物列表」中挑選食物。有時一杯水就能滿足你的需求。

如果我在進行 168，也可以遵循 R3 計畫嗎？

在遵循 R3 計畫時，沒有進食時間限制，由於我們建議在起床後 60 分鐘內開始第一餐，然後每 2-3 小時進食一次，你可以根據自己的飢餓程度決定最佳進食時間。

R3 計畫是一種生酮飲食嗎？

R3 計畫不是一種限制性或生酮飲食。在重置階段，R3 計畫和生酮飲食有雷同之處，但並不完全相同。我們的目標不是要維持生酮狀態，反之，R3 計畫的目標是學習如何從所有食物類別中有紀律的達到均衡飲食，它是一項容易遵循並能終生維持的計畫。

R3 計畫是一種無糖或無碳水的飲食嗎？

R3 計畫並非無糖飲食，而是教導我們認識食物中的醣（升糖指數）含量。在重置階段，至少有 80% 的時間在遠離升糖指數高的食物，而隨著計劃的進展，我們學習如何重新導入適量含醣的食物，以及纖維和全穀。

如果我整天都在挨餓，該怎麼辦？

在遵循 R3 計畫時，你不應該感到匱乏或饑餓。如果你感到饑餓，你需要在一天中多吃一些。記住，每隔兩到三小時就進食一次，並嘗試攝取更多的蛋白質。