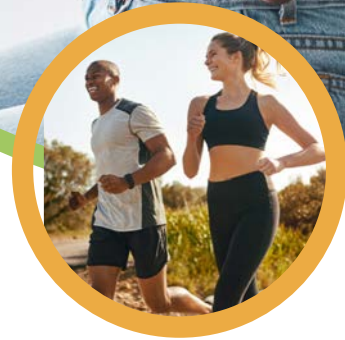




減糖計畫手冊





R3

R3 是一套獨特的減醣計畫，透過三個 2 周計畫來進行，不用計算食物份量、不用紀錄飲食、更不用忍耐節食，請你根據自己的飢餓程度進食，選擇你喜歡的、營養又富有能量的食物，在這過程中—絕對不會感到吃不飽！

你將把新陳代謝從儲存模式轉化為燃燒模式，同時遵循三個為期兩周的階段：重置、重新導入、真實生活。

在 6 周之後，你將學會如何控制與維持體態，並在需要時回到正軌。這不是一種節食法！ R3 計畫將教你如何終生維持體態！



Susan Torborg

Susan Torborg, Director of R3 美樂家 R3 計畫總監

重置
RESET

重新導入
REINTRODUCE

真實生活
REAL LIFE

R3



6 周體驗 前所未有的改變

R3 減醣計畫是一個為期 6 周的計劃，以兩周為一個階段，簡單且容易執行。而且每當你覺得需要重置時，都能得心應手！*

1 RESET 重置期

第 1-2 周

重建飲食觀，學習改變代謝模式，拋開不健康的食物成癮和嘴饞，減輕負擔，讓自己小一號。

“不計算，不挨餓，讓身體變成燃燒模式”

POINT：遵守 3 原則

- ① 80% 的時間遠離「No 食物列表」簡單說就是 減醣！戒甜食 / 少澱粉！
- ② 起床後 60 分鐘內，攝取一種蛋白質來源。一顆蛋、一杯奶，啟動一日代謝力！
- ③ 每 2.5 小時進食一次「Yes 食物列表」規律進食、平穩飽足、擺脫嘴饞！

2 REINTRODUCE 重新導入期

第 3-4 周

你將維持更佳的饑餓模式，學會如何適度飲食，並繼續減醣，讓自己小一號。

“你的敵人不是醣類，而是你對醣類的癮”

POINT：遵守 3 原則 + 每周 3 份碳水化合物

逐步加回 NO 列表中的食物（大多都是醣類食物），首選水果、健康緊實的麵包、地瓜、藜麥、糙米、全穀物或豆製麵食（分量大約一個拳頭大小）。

3 REAL LIFE 真實生活期

第 5-6 周

你將學習如何在現實生活中享受均衡飲食，如度假和聚會時，如何享用自己最喜歡的食物，持續減少負擔。學習減醣技巧，並維持終生！

“食物無罪，享受食物，拿回對食物的自主權”

POINT：遵守 3 原則 + 每周 3 份碳水化合物 + 每兩周 1 餐美食

脫胎換骨！持續減醣同時，你將發現自己能有節制地享受漢堡 pizza，不會有罪惡感的享受自己喜愛的美食，有節制的犒賞自己，就是真實 R3 新生活的樣貌。

* YES 列表 - 主要為蛋白質 / 蔬菜 / 油脂 / 乳製品 * NO 列表 - 主要減少醣類（碳水化合物）

* 本計畫內容旨在提供對健康有幫助的一般資訊，僅用於教育目的。如果有關於健康方面的問題或限制，請務必尋求醫生意見。美樂家特此聲明，對任何直接或間接因使用和應用本計畫而引起的個人或其他方面的責任、損失或風險，不承擔任何責任。

R3



如果你是以下人士，都可以
遵循 R3 計畫

- 無乳製品
- 無麩質
- 無基因改造
- 無堅果
- 魚素
- 植物性飲食
- 無大豆
- 純素
- 素食
- 任何其他特殊的飲食需求

你可以根據個人喜好，從「Yes 列表」選擇食物食用。

哺乳期媽媽、中強度規律運動者（如每周運動 5 天以上）建議從「重新導入」階段開始 R3 計畫。

如果你平時有規律運動，而且正在挑戰自己達到更高境界，建議遵循 R3 的前兩周計畫。然而，如果你在運動時發現疲累、頭痛或耐力不足的感覺，或運動後需要較長的時間恢復體力，請在「重新導入」階段開始進行 R3 計畫。

運動

如果你目前沒有運動習慣，請開始每週三到四天步行 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）兩種步行方式，各一分鐘持續交替。

如果你目前正在進行跑步、重訓、交叉訓練或運動，請繼續保持。

飲料

每天至少飲用 8 杯水（1 杯水 240ml）。

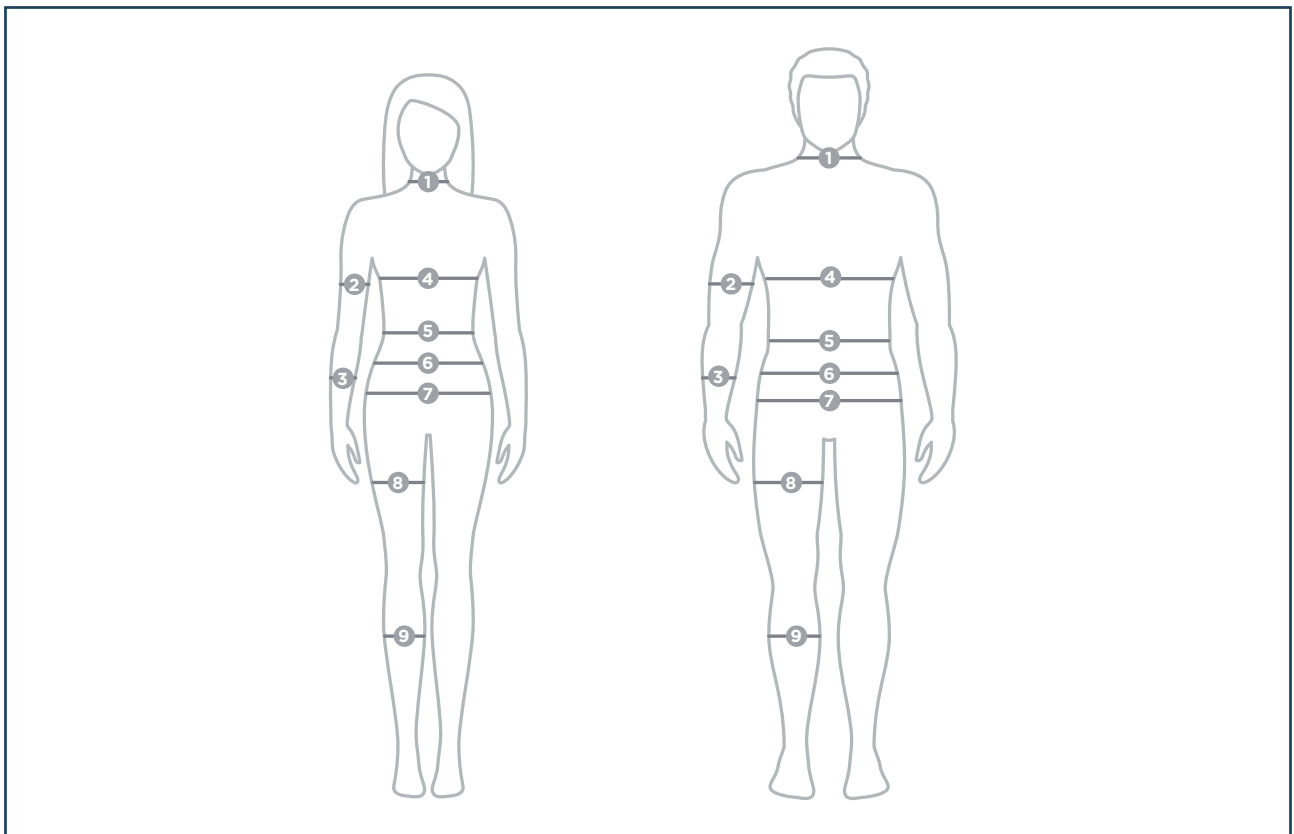
你可以選擇在水中添加活力運動補給飲，是一款功能性補水飲料，配方添加多種維生素和四種電解質，有利於補水、解渴和恢復活力。

如何開始啟動 R3 計畫

您必須在 R3 開始的第一天進行數字測量！每兩周測量一次。



	第 1 天	第 2 周	第 4 周	第 6 周
日期	_____	_____	_____	_____
重量	_____	_____	_____	_____
① 頸部	_____	_____	_____	_____
② 右上臂	_____	_____	_____	_____
③ 右前臂	_____	_____	_____	_____
④ 胸部	_____	_____	_____	_____
⑤ 上腹部	_____	_____	_____	_____
⑥ 肚臍	_____	_____	_____	_____
⑦ 臀部	_____	_____	_____	_____
⑧ 右大腿	_____	_____	_____	_____
⑨ 右小腿	_____	_____	_____	_____



備註：量測身體各部位請用捲尺水平橫繞一圈，記錄下公分數字。
量測時請保持正常呼吸，吐氣的放鬆狀態下量測即可。

「YES 食物列表」

「Yes 食物」大多升糖指數低，這類食物對身體代謝有更好的影響，因為它們被消化及吸收的速度較慢，能夠減少體內血糖劇烈波動，同時減少胰島素的分泌。

「Yes 食物」會讓你維持長時間的飽足感，幫助你降低嘴饞慾望，同時將你的身體代謝轉變成脂肪燃燒模式。

請每隔 2-3 小時，依照你當下的飢餓程度，從「Yes 食物」中選擇一些來吃。

如果你不餓，那就吃一小口「Yes 食物」，優先推薦 - 蛋白質食物。

Vegetables 蔬菜

蔬菜（所有種類）

高麗菜
小白菜
大白菜
空心菜
青江菜
地瓜葉
過貓
山蘇
川七
皇宮菜
龍鬚菜
水蓮
芥藍菜
西洋菜 / 水芥菜
大頭菜
菠菜
芥菜
綠花椰菜
綠花椰菜苗
白花椰菜
蘆筍
竹筍
玉米筍
筍白筍
白蘿蔔
茄子
牛蒡
蓮藕
西洋油菜花
秋葵

西洋芹菜
芹菜
迷迭香
巴西利 / 巴西里 / 歐芹
香芹 / 香芹根
蕪菁（小蘿蔔）
山葵
荸薺
寬葉羽衣甘藍
羽衣甘藍
球芽甘藍
蔞蘿
綜合綠色蔬菜
朝鮮薊
甜菜根（少量）

豆科蔬菜
長豆
四季豆

椒類（所有種類）
甜椒
青椒

辣椒類（所有種類）
墨西哥辣椒
青辣椒
哈瓦那辣椒

芽菜類
豆芽菜
苜蓿芽

蔥薑蒜類

大蒜
薑
蔥
紅蔥 / 紅蔥頭
香菜
九層塔
百里香
茴香
香椿
蒜苗
韭菜
韭黃
洋蔥

瓜（所有種類）

苦瓜
冬瓜
絲瓜
黃瓜
櫛瓜
南瓜
橡子南瓜
斑紋南瓜

萵苣生菜（所有種類）

瑞士甜菜（豬菜 / 蒼蓬菜）
芝麻葉

其他蔬菜

蘑菇
金針菇
杏鮑菇
香菇
草菇
猴頭菇
黑木耳
白木耳
紫菜
海帶
海茸
海帶芽
金針花
酸菜（少量）
榨菜（少量）
蘿蔔乾（少量）
泡菜（少量）

水果

酪梨（每天 1-2 大匙）
椰絲（無糖）
檸檬（檸檬水）
萊姆
大番茄（少量）
橄欖（少量）

Protein 蛋白質

家禽肉類

雞肉
雞肉香腸
鴨肉
鵝肉
火雞肉
火雞胸肉（低鈉）
火雞培根（低鈉）
火雞肉香腸
牛肉（瘦肉為佳）
絞肉
羊肉
烤牛肉
培根
火腿
豬肉（瘦肉）
豬肉香腸（少量）
烤豬肩肉
豬肋排
里肌肉
午餐肉（低鈉為佳）
義大利臘腸
義大利辣味香腸

海鮮

沙丁魚
秋刀魚
竹筴魚
鯖魚
柳葉魚
飛魚
鰻魚
虱目魚
白鯧

黃魚
鱸魚
鯰魚
鱒魚
花鯽魚
比目魚
石斑魚
鱈魚
大比目魚
鬼頭刀
鯛魚
旗魚
鮭魚
台灣鯛（吳郭魚）
鱒魚
鮪魚（水煮罐頭或新鮮）
蛤蜊
蜆
海瓜子
鮑魚
九孔
螃蟹
蝦子
龍蝦
淡菜
蠔
干貝
墨魚
魷魚 / 花枝
透抽 / 軟絲
魷魚
章魚
海參

乳製品

（請參見油脂下方的
乳製品列表）
乳酪
低脂乳酪
蛋
蛋代用品
奶類（每天一杯 240 毫升）
希臘優格（原味、調味或
添加水果，選擇
蛋白質含量高於糖分的）
優格（低糖 / 高蛋白）

堅果 & 種子

請參考油脂下方列表

植物性蛋白質

天貝
豆腐
豆干
豆皮
麵筋
麵腸
千張

以下僅適用素食者

豆類
毛豆
純素漢堡
純素乳酪
純素乳酪通心粉
純素披薩
素食漢堡

Dairy, Oil, Condiments 乳製品、油脂、調味料

乳製品

牛奶（所有種類，每天一杯 240 毫升）

植物奶（所有種類，例如豆奶、杏仁奶、堅果奶等）

低脂優格（無糖）

優格（低糖 / 高蛋白）

希臘優格（原味、調味或添加水果，選擇蛋白質含量高於糖）

乳酪 / 起司

茅屋乳酪

奶油乳酪

菲達乳酪

羊奶乳酪

奶油（所有種類，適量）

無水奶油

椰子奶油醬

半牛奶半鮮奶油（1-2 大匙）

重鮮奶油（少量，乳脂 36% 以上）

酸奶油

油脂（每天 1-2 大匙）

杏仁油

酪梨油

芥花油

椰子油

玉米油（少量）

棉花籽油（少量）

冷壓初榨橄欖油

魚油

亞麻仁油

葡萄籽油

大麻籽油

夏威夷果仁油

棕櫚油

花生油

橄欖油（純或清淡）

菜籽油

米糠油

紅花籽油

麻油

大豆油（少量）

葵花油（少量）

茶籽油

蔬菜油（少量）

核桃油

雞油（少量）

豬油（少量）

鵝油（少量）

調味品 / 甜味劑 （適量攝取）

椰子花蜜

椰子糖漿

吉利丁

營養酵母

木糖醇

羅漢果糖

甜菊糖

調味品 / 甜味劑 （適量攝取）

調味料（所有種類，適量）

所有香草和香料（例如胡椒、茴香、肉桂、咖哩等）

沙拉醬（1-2 大匙，任選）

亞洲芝麻醬（無糖）

胡麻醬

蠔油

素蠔油

味增（少量）

豆瓣醬（少量）

豆腐乳（少量）

沙茶醬（少量）

鹽

醬油（少量）

醋（所有種類，麥芽醋除外）

蘋果醋

蒜味奶油醬

青醬

義大利青醬

雞尾酒醬（海鮮沾醬）

雪莉酒（烹飪用）

辣椒醬

醃黃瓜

沾醬（蔬菜或乳製）

魚露（少量）

辣根（西洋山葵，少量）

芥末

山葵

鷹嘴豆泥醬（1-2 大匙調味用）

低脂美乃滋

堅果 & 種籽

（堅果粉、生堅果、烤堅果，或加鹽堅果）

杏仁果

巴西堅果

腰果

栗子（少量）

奇亞籽

小茴香籽

椰子乾（無糖）

亞麻籽

榛果

山核桃

蓮子（少量）

夏威夷果

芥菜籽

胡桃

松子

開心果

南瓜籽

芝麻

黃豆仁

白瓜子

葵花籽

核桃

杏仁

湯

高湯（肉、蔬菜、所有種類）

Snacks & Beverages

點心及飲料

點心

活力寶纖飲品
葡安素
安恬優纖素
活力勁升乳清 / 酪蛋白飲品
熊寶寶營養補充飲品
美樂家各種營養補充飲品
超快感無糖薄荷糖
水煮蛋
低脂馬芝瑞拉乳酪條
(或任選其他乳酪，少量)

堅果和種籽
醃黃瓜 / 蘿蔔 (或任選你喜歡的)
炸豬皮 (所有口味)
蔬菜和 1-2 大匙鷹嘴豆泥
蔬菜和 1-2 大匙沙拉醬
優格 (請參見乳製品列表)
仙草
愛玉
茶凍 (無糖)
豆花 (不加糖水)

飲料

水 (每天至少八杯)
天然氣泡礦泉水 (所有種類)
天然氣泡水 (所有種類)
碳酸水 / 天然蘇打水
賽爾托斯 (純水 + CO₂)
無糖咖啡
康普茶
活力運動補給飲
無糖風味水
無糖茶 (康福茶 / 靜岡綠茶 / 南非國寶茶)

「NO 食物列表」

「NO 食物」大多升糖指數高，代表這些食物經過身體代謝後會輕易且快速的轉變成糖。不代表這些食物不好，但對它們上癮會導致代謝出問題。

在「重置階段」減少吃這些食物將會幫助你維持體內血糖穩定，並減少對垃圾食物及糖份的渴望，而這正是我們需要的脂肪燃燒模式。

請在「重置階段」至少 80% 時間要遠離下列食物，然後在第 3-6 周的重新導入及真實生活階段，每周三份再度享用當中一些你喜歡的食物。

主食類（飯、麵、麵包、五穀、麥片等）

米（所有種類）
義大利麵
（豆製義大利麵除外）
麵粉（所有種類）
麵包、墨西哥捲餅、餅皮
藜麥
黑麥
大麥
小麥
燕麥
穀物（一般和添加）
穀麥片
玉米穀片
燕麥片
爆米花

蔬菜水果

水果（所有種類）
豆類蔬菜（除了四季豆跟長豆）
扁豆
豌豆
鷹嘴豆（少量鷹嘴豆泥可）
毛豆（可適用於素食者）
馬鈴薯（所有種類）
地瓜
山藥
胡蘿蔔
玉米
芋頭

醬料

醬料（所有種類 / 除 Yes 列表提到外）
烤肉醬
醃肉醬料 / 滷汁
番茄紅醬
番茄醬
果醬
堅果抹醬（所有種類）
花生 / 花生醬

各種糖類

糖（真糖或人工）
蜂蜜
楓糖
椰糖
代糖
龍舌蘭糖漿
阿斯巴甜

零食點心

冰淇淋
蛋糕
糖果
洋芋片（所有種類）
蔬菜脆片 / 蛋白脆片
巧克力
餅乾
奶油濃湯
脫脂食品

飲料

汽水
零卡飲料及食品
甜茶
果汁
酒精 - 酒及料理酒精

Supplement 營養補充

依照你的需求挑選營養補充產品。

我們推薦：



活力巔峰營養隨身包
提供 6 種營養補充，活力綜合維他命（女仕 / 男仕 / 銀髮配方）、EPA 關鍵魚油、寶維適 CV、活力思衛錠、運動復舒平衡錠、暢益生日暢配方。



活力基礎營養組合
提供 4 種營養補充，活力綜合維他命（女仕 / 男仕 / 銀髮配方）、EPA 關鍵魚油、活力思衛錠、暢益生日暢配方。



Oligo 活力套組
含活力綜合維他命（女仕 / 男仕 / 銀髮配方）及活力寶鈣錠

依您的需求加入：



愛維健 / 愛維健 C
增強保護力，可選擇愛維健（膠囊）或愛維健 C（沖泡飲品）。



Omega-3 深海魚油
從深海冷水魚種萃取的魚油，高含量 DHA。



暢益生日暢配方
一顆 100 億 7 種益生菌配方。



然倍速
草本萃取，能促進體內新陳代謝。

還有更多：



活力思衛錠
抗氧化維生素 ACE 及多種草本，從上到下全方位保護身體。



甲基 B 複合錠
高單位完整 8 種維生素 B，甲基葉酸及 B12 更好吸收，補足精神有活力。



思倍佳
萃取大自然元素，讓思緒靈活、清晰又專注。



寶維適 PLUS
添加葡萄籽 / 皮萃取物及維生素 E 具抗氧化作用。



維生素 D3
增進鈣吸收，維持肌肉、神經健康並提升保護力。



舒妙錠
蔓越莓 / 藍莓營養，女性私密保養。



艾薇爾
女性熟齡轉型保養，增添青春及活力。



紳體力行
男性順暢關鍵，Oligo 鋅有助維持生長發育及生殖機能。



寶維適 CV
10,000 顆葡萄萃取，循環活絡暢通。



活力寶鈣錠
每天補充 1000mg 鈣質，促進骨骼及牙齒健康。



觀適健 & 觀適健晶潤飲
添加葉黃素及玉米黃素，幫助明亮清晰，可選擇觀適健（軟膠囊）或觀適健晶潤飲（飲品）。



易舒寧飲品
充分放鬆，一夜好眠。



植醇魚油
添加植物固醇，幫助淨化負擔。



勁捷能加強錠
四效環節保養配方，潤滑、舒緩、強健、緩衝，滿足你的行動力需求。