

Shaklee®

HELLO NEW YOU!

shaklee.com.my

蜕变为更纤瘦、更健康的自己。

经验证的效果。科学为本。



恭喜您!

您已踏出掌握健康的第一步。

嘉康利 Hello New You 是一个简单易行的程序，配合了营养均衡的产品，灵活的禁食计划，均衡的饮食和运动，以助您有效地管理体重。

这以科学为本，以及经多人验证的程序可让您理智地和
安全地实现您的体重目标，且随后以健康的方式维持您的理想体重。

若您想有效地管理和维持您的体重，这程序就是为您而
设计的。当程序结束了，您将有能力掌控好自己的健康。
准备好，迎接更轻盈、纤瘦、更充满能量和非凡的自己!

看上去更美好，感觉更美好!

嘉康利 Hello New You 将助您:



透过更健康的方式
来管控和维持您的
体重。



瘦身和塑身。



提升您的能量，
并感到非凡!



改善您的消化力。



重拾自信。



更专注，且为
任何事情都做好
准备!

预防建议

- 此电子指南中的所有资料仅限参考和作为教育材料使用，不能作为诊断、治疗、预防或治愈任何疾病或状况之用。
- 此程序的效果和经历因人而异。
- 我们建议您进行此程序时，继续听从专业医务人员的意见。
- 如果您正在怀孕或哺乳、面对饮食失调症、正在服药、或者针对某种特别的医疗问题而需要特殊饮食，我们建议您在开始此程序之前，先向您的医生查询。

禁食以助重启, 进食以助滋养

12:12 计划

嘉康利 Hello New You

配合了 12 小时的间歇性禁食概念, 并以必需营养素来滋养您的身体。当您禁食了 12 小时后, 您的身体会将脂肪转化为能量, 从而促进减肥, 并且增强您的肌肉质量。

重启您的身体系统



专注于为您的人生重拾均衡和健康的生活方式。



学习如何管理您的饮食习惯。



提高您的自控力和自律。

当您禁食时, 您的身体会如何?



4 至 8 小时

- 血糖下降。
- 所有的食物都离开了胃。
- 不再生产胰岛素。

12 小时

- 所消耗的食物都已被燃烧。
- 消化系统进入休息状态。
- 用于细胞繁殖和再生的人类生长激素开始增加。
- 胰高血糖素被释放, 以平衡血糖水平。

14 小时

- 所储存的脂肪会被用为能量。
- 人类生长激素再度增加。

16 小时

- 身体加速脂肪燃烧。



您知道吗?

- 研究建议您至少禁食 12 个小时或以上 (若能做到), 以获得最佳的禁食效益。
- 请记住, 关键是您必须在进食空窗期间, 摄取均衡的饮食和充足的营养, 和养成健康的生活方式, 以获取禁食所带来的最佳健康效益。

以这些营养素 塑造体形



有效地燃烧脂肪和 建立肌肉

亮氨酸

- ✓ 亮氨酸有助于燃烧脂肪，且不造成体重回弹。
- ✓ 亮氨酸有助于增强和保留纤瘦肌肉，以维持更健康的体重和健硕的体型。
- ✓ 填补营养或缺。
- ✓ 减少饥饿感。



持续性地提增您的能量

植物性蛋白

- ✓ 促进稳定的血糖水平以维持全天候的能量。
- ✓ 促进健康和发放光彩的肌肤、头发和指甲。
- ✓ 维持和修复身体细胞，以维持长期健康。

净化和重设

番泻叶

- ✓ 一种用为天然通便剂的植物，可促进肠道蠕动。
- ✓ 有助于身体将毒素排出体外。

分解顽固脂肪

卵磷脂

- ✓ 加速脂肪的分解。
- ✓ 防止脂肪累积，并将肝脏的毒素排掉。

滋养和排毒

苜蓿

- ✓ 蕴含大量的天然消化酶，可支持更顺畅的消化过程。
- ✓ 高含量的纤维有助于增加饱腹感。



提升新陈代谢

Omega-3 脂肪酸

- ✓ 提高新陈代谢率，并加速脂肪燃烧过程。
- ✓ 改善体内胰岛素敏感性以调节脂肪储存。



修复和重焕

奶蓿草

- ✓ 维持正常的胆汁流动，以便排泄毒素。
- ✓ 促进肝脏健康，使其有效地代谢脂肪。



安全、天然 和有效

燃烧和建立

Cinch® Shake

- ✓ 这美味可口，和充满营养的饮料可为您提供一餐的效益。
- ✓ 添加了亮氨酸，以支持健康的体重管理。
- ✓ 蕴含 20 种必需维生素和矿物质。

能量提增剂

ESP Soy Protein

- ✓ 美味，非基因改造的植物性蛋白质，可为您提供持续性的能量。
- ✓ 提供9种必需氨基酸和5种B族维生素。
- ✓ 一种低脂、不含胆固醇的食物。

更好的消化力和 净化功效

Herb-Lax™

- ✓ 特殊的混合包括了番泻叶，一种传统上用为天然通便剂的草药。
- ✓ 促进肠胃蠕动，调节体内自然的排便功能。

天然脂肪燃烧器

Lecithin

- ✓ 一种源自于大豆的天然乳化剂。

天然营养素

Alfalfa Complex

- ✓ 提供超过 300 种营养素和矿物质，包括钙、磷、铁、镁、叶绿素、生物类黄酮、微量矿物质和维生素。
- ✓ 高含量的消化纤维，和有助于执行身体过程的酶。
- ✓ 有助于消化。

促进新陈代谢

OmegaGuard™

- ✓ 提供广泛的医药级 omega-3 必需脂肪酸。
- ✓ 采用专有的三重分子蒸馏法。

修复和重焕

DTX®

- ✓ 透过草药的有益特性配方，帮助身体排毒，以恢复和维持您的肝脏健康。
- ✓ 特别以奶蓿草籽萃取、灵芝、五味子、蒲公英、姜黄和朝鲜蓟配制而成，可保护身体正常的功能，以维持肝脏的健康。

马来西亚健康餐盘

SUKU-SUKU-SEPARUH

均衡的餐盘就是健康的餐盘。
无论在家或出外用餐，
Suku-Suku-Separuh 是一个
养成健康饮食习惯的良好方法。



让您的餐盘盛满:

- 1/2 盘的蔬菜和水果
(一个手掌大小的分量)
- 1/4 盘的蛋白质 - 瘦肉、
鱼肉、豆类、鸡蛋、坚果、
和豆腐 (一个掌心大小的分量)
- 1/4 盘的碳水化合物 - 糙米、
高纤面条、面包、麦片和全
谷类 (一个拳头大小的分量)

以这个换那个!

简单的食物替换可为您的健康带来奇妙的效益。试试这!



椰浆饭搭配炸鸡

>800 卡路里 | 67 克脂肪



喀拉布米饭搭配烤鸡

380 卡路里 | 9 克脂肪



咖喱面

>600 卡路里 | 37 克脂肪



清汤面

304 卡路里 | 10 克脂肪



油饭

436 卡路里 | 12.3 克脂肪



白米饭

205 卡路里 | 0.4 克脂肪



印度咖喱 Pasembur

>500 卡路里 | 23 克脂肪



水果咖喱

230 卡路里 | 10 克脂肪



瓦煲鸡饭

>800 卡路里 | 37 克脂肪



蒸鱼和蔬菜的杂饭配搭

408 卡路里 | 9 克脂肪



炸春卷

330 卡路里 | 25 克脂肪



新鲜春卷

165 卡路里 | 5 克脂肪



炸鸡

390 卡路里 | 21 克脂肪



唐杜里 (Tandoori) 鸡

185 卡路里 | 5 克脂肪



炸香蕉

>360 卡路里 | 15 克脂肪



香蕉

105 卡路里 | 5 克脂肪



印度煎饼

302 卡路里 | 10 克脂肪



Thosai 米浆煎饼

185 卡路里 | 4 克脂肪



拉茶

180 卡路里 | 20 克糖



无奶拉茶

64 卡路里 | 5 克糖



白咖啡

180 卡路里 | 20 克糖



黑咖啡

64 卡路里 | 5 克糖

HELLO NEW YOU!



12:12 计划

摄取均衡的饮食

增强您的能量

午餐

运动

充满能量、饱足感和感觉更轻盈

遵循“*suku suku separuh*”概念。

将 **ESP** 作为您运动前后的饮料，以提增您的能量，并加速肌肉恢复。

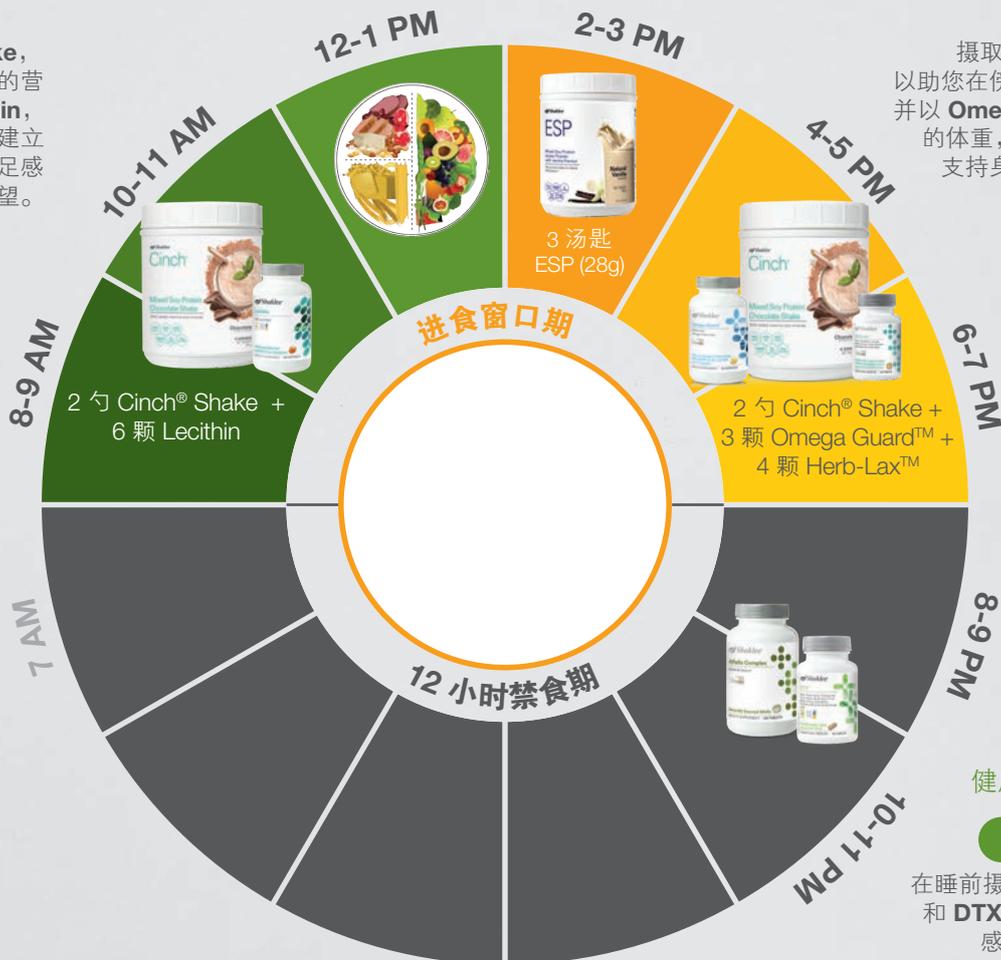
恢复、焕新和排毒

早餐

晚餐

摄取 **Cinch® Shake**，一款添加了亮氨酸的营养代餐，和 **Lecithin**，以助您燃烧脂肪、建立纤瘦肌肉，维持饱足感和减少对食物的渴望。

摄取 **Cinch® Shake** 以助您在傍晚时分维持饱足感，并以 **Omega Guard™** 维持健康的体重，以及 **Herb-Lax™** 支持身体的排毒过程。



健康的身体排毒

睡眠时间

在睡前摄取 **Alfalfa Complex** 和 **DTX®**，让您一觉醒来后感觉神清气爽。

12/12 计划:

- 12 小时的禁食和 12 小时的进食窗口期。
- 初学者或任何刚接触禁食人士的最佳选择。
- 只需极少的努力，并以较短的禁食窗口期维持过程。
- 这是一个良好起点，以便将来能达致较长的禁食时段。

告别脂肪， 您好，极好的自己!



Cinch® Mixed Soy Protein Chocolate Shake

产品编号: 11011

UV 35 | PV 141 | DN 152.00 | RP 190.00



ESP Mixed Soy Protein Isolate Powder with Vanilla Flavour

产品编号: 11003

UV 37 | PV 127 | DN 139.00 | RP 173.75



Omega Guard™

产品编号: 10236

UV 33 | PV 109 | DN 114.00 | RP 142.50



Lecithin

产品编号: 10163

UV 12 | PV 47 | DN 53.00 | RP 66.25



Alfalfa Complex (S)

产品编号: 10159

UV 13 | PV 46 | DN 51.00 | RP 63.75



Herb-Lax™

产品编号: 11007

UV 12 | PV 46 | DN 51.00 | RP 63.75



DTX®

产品编号: 10330

UV 37 | PV 125 | DN 131.00 | RP 163.75





常见 问题解答

1 什么是嘉康利 Hello New You 程序?

嘉康利 Hello New You 是一个简单易行的程序，配合了营养均衡的产品，灵活的禁食计划，均衡的饮食和运动，以助您有效地管理体重。这以科学为本，以及经多人验证的程序可让您理智地和安全地实现您的体重目标，且随后以健康的方式维持您的理想体重，让您能拥有长期的健康。

2 嘉康利 Hello New You 与其他体重管理或节食计划有何不同?

这程序旨在为您提供一项安全、健康和有效的体重管理方法。有别于多数的流行节食计划，嘉康利 Hello New You 透过考量到您身体所需的营养素，提倡可持续的健康体重管理，而不是提供快速减肥的短暂解决方法。

3 我该参与嘉康利 Hello New You 程序多久?

我们建议您遵循一个为期 4 周的程序，以焕新和滋养您的身体。透过禁食，您的身体能休息和恢复，同时以嘉康利产品的支持来帮助滋养您的身体。长期下来，这将助您有效地减肥和养成健康的饮食习惯。

4 这是我首次进行 12 小时的禁食。对我来说，这会有挑战性吗?

嘉康利 Hello New You 是一个简单易行的程序，因为它包含了 12 小时的禁食期和 12 小时的进食期。对于初学者或任何刚接触禁食的人士而言，这是他们的最佳起点，因为它只需极少的努力，且禁食时段较短因为大多数的时间您都处于晚上的睡眠中。这将是助您在将来达致较长的禁食时段的良好起点。

5 在进行嘉康利 Hello New You 程序时，我会感到饥饿吗?

当您正确地遵循此程序时，感到饥饿是不寻常的。确保您按照所建议的剂量准备奶昔和服用产品，同时也需摄取均衡的饮食，不要什么都不吃。

6 一旦结束了嘉康利 Hello New You 程序后，我是否会恢复到原来的体重?

在这程序中，亮氨酸会帮助您减去脂肪，并保留纤瘦肌肉质量，同时促进健康的减肥过程，而不是减去水分和肌肉而得来的减肥效果。因此，您不需担心体重回弹的问题。请务必尽量维持富含健康、天然食物的合理饮食，并遵循“Suku-Suku-Separuh”的饮食概念。

7 在进行嘉康利 Hello New You 程序期间，我可以继续服用其他嘉康利营养补充品吗?

可以，您可以安心地继续服用其他嘉康利营养补充品。

8 参与这程序时，我可以运动吗?

我们强烈地建议您运动，因为运动有助于极致地发挥这程序的效益。



仅限内部使用