



7-天 健康排毒

七天内重拾清新感

以天然的方式帮助您的身体进行排毒

支持健康的消化系统

帮助减重

帮助提升专注力及能量

帮助管理饥饿感

帮助提升睡眠品质



为什么需要排毒？



重设您的系统，启动您的健康目标。

我们的计划可透过促进健康的肠道活动、支持健康的肝脏功能、减缓腹胀现象、燃烧脂肪，并以天然的方式排毒清体，帮助重设排毒系统。

此排毒计划也在饮食中加入了更多的膳食纤维，帮助打造健康的饮食习惯、设定活跃的生活习惯，并减少对不健康食品的渴求。

PROVE IT
LIVE IT
SHARE IT

Shaklee

共存

准备就绪，排毒清体

以7-天的健康排毒开始

一周内重拾健康及清新感！

PROVE IT
LIVE IT
SHARE IT

Shaklee

配套

1

JOM DETOX

透过促进健康的肠道活动、支持健康的肝脏功能、减缓腹胀现象、燃烧脂肪，并以天然的方式排毒清体，帮助重设排毒系统。

配套

2

JOM VIVIX

经时间验证，专为您而设。帮助启动您的健康目标、焕发能量，让您畅享活力无限的感觉。

和/或



JOM DETOX 配套

- DTX
- Herblax
- Peppermint Ginger
- Alfalfa
- Cinch Shake



JOM VIVIX 配套

- VIVIX Liquid
- Cinch Shake



7-天健康排毒补充品



PROVE IT
LIVE IT
SHARE IT

Shaklee



Cinch Shake Mix

是您每日的代餐（一天一次）。它为您提供经临床证实的维生素、矿物质及非基因改造蛋白质。

1

-



Vivix

美味的植物萃取饮料，并蕴含广泛的多酚。

1

-



Alfalfa Complex

帮助提供多种的营养素，包括钙质、磷、维生素、叶绿素及生物类黄酮。

5

5



DTX Complex

独特的草药混合，帮助保护及促进人体肝脏健康的运作过程。

1

2



Peppermint-Ginger Plus

提供天然的草药配方，包括薄荷、生姜、茴香及八角，帮助舒缓及镇静您的消化系统。

-

3



Herb-Lax[®]

促进温和的排便功能，帮助支持人体自然的消化过程。*

-

4

除了健康排毒补充品外，您可继续摄取您正服用的所有嘉康利补充品。

以下是全面的**计划**：

步骤1：筹备期（一个星期的时间）

- 拟定好日期，展开这健康排毒的活动。
- 可选性：寻找可伴您参加这活动的伙伴。
- 开始减少咖啡、汽水、酒精、高脂或高碳的食物及精制糖的摄取量。
- 增加生菜及水果的存货量 - 尽可能选择有机蔬果。
- 选择一项后续计划以延续您的健康旅程。

步骤2：开启7天排毒计划

- **第1天**，以健康、可口及**高纤维**的沙拉开启排毒计划，**第2天**则以蔬菜汤增加您的水分摄取量。
- **第3天**，您可于您的饮食中混搭各种各样来自水果及蔬菜的**颜色**。
- **第4天**，搭配水果奶昔，滋补**体力**。
- **第5天**，着重于可帮助提升**专注力**及集中力的饮食。
- **第6天**，摄取更多的蛋白质以帮助您重焕**活力**。
- **第7天**，您将会感觉更轻易，无比的**清新**！



排毒期间的健康贴士

- 每日搭配简单的伸展和运动至少30分钟以支持您整体的排毒过程。
- 每日和至少8杯水。
- 减少抽烟及酒精的摄取量。
- 选择健康的烹调方式：烤、烘、蒸、炖、烩、焖、快爆炒（无或少许食油）。
- 每日至少7至8小时的睡眠。
- 避免“CRAP”食物：
 - C 汽水
 - R 精制糖
 - A 人造食品
 - P 加工食物
- 在晚上 8时前进餐。
- 开始排毒后避开忙碌的行程，减少户外活动。
- 若您在这7天内无法控制您的饥饿感，您可在一天的饮食内加入1份的蛋白质，如蛋白奶昔或清蒸/烤鱼或鸡肉。



7-天排毒餐单

第1天

一切由 膳食纤维 开始

以膳食纤维开启您的排毒旅程，以帮助您排出体内“固体的杂物”，并调节结肠蠕动。

早餐



水果
Cinch Shake

1 颗 (中)
2 勺

午餐



鸡肉 & 沙拉

胡椒鸡胸肉
沙拉 (生菜、卷心菜、芝麻菜)
沙拉调味酱

6 片
1 碗
1 汤匙

晚餐



鸡蛋沙拉

绿叶蔬菜搭配
橄榄油 & 盐/ 酱油 (少许)
(椰菜花、芦笋、秋葵、菜花)
水煮蛋

1 大碗

1 颗

小吃*

水果
芦笋 (蒸)
绿叶蔬菜

1 颗 (中)
1 杯
1 杯

*您可于早餐及午餐或午餐及晚餐间享用小吃。

7-天排毒餐单

第1天

午餐



晚餐



早餐



小吃



小吃





第2天

关于

蔬菜汤

一碗简单的排毒汤
富含了所有材料的
营养精华，让您一
口喝下时也能很享
瘦。

早餐



水果

Cinch Shake

1 颗 (中)

2 勺

午餐



蔬菜汤

鸡块

4 块

豆腐

3 块 (小)

绿叶和

1 碗

非绿叶蔬菜

(卷心菜、萝卜、大葱、芹菜、胡椒、甘蓝、豆腐)

晚餐



绿叶蔬菜 & 鸡蛋

绿叶蔬菜

1 碗

(卷心菜、菠菜、甘蓝)

水煮蛋

1 颗

江鱼仔

¼ 杯

*
小吃

菠菜汤

1 碗

长豆、萝卜、卷心菜的混合

1 碗

*您可于早餐及午餐或午餐及晚餐间享用小吃。

7-天排毒餐单

第2天

午餐



晚餐



早餐



小吃



小吃



第3天

关于 彩虹蔬果

彩虹蔬果里的维生素和矿物质有助于活化体内排毒酶，清除体内毒素及保护细胞。

早餐



水果
Cinch Shake

1 颗 (中)
2 勺

午餐



鱼肉 & 沙拉餐

锡子烤柠檬鱼

1 掌心

绿叶及非绿叶蔬菜 (生)

1 大碗

(混合越多颜色越好, 如番茄、萝卜、青瓜、生菜、菠菜及芝麻菜)

沙拉调味酱

1 汤匙

晚餐



鹰嘴豆鸡蛋沙拉

鹰嘴豆

½ 杯

水煮蛋

1 颗

绿叶和非绿叶蔬菜

1 大碗

*
小吃

彩虹沙拉

1 碗

酸奶搭配彩色的切片水果

1 杯

*您可于早餐及午餐或午餐及晚餐间享用小吃。

7-天排毒餐单

第3天

午餐



晚餐



早餐



小吃



小吃





第4天

关于

滋补体力

健康的蛋白质可增加净体重，并且每小时为您提供持续及源源不绝的能量！

早餐



水果
Cinch Shake

1 颗（中）
2 勺

午餐



烤鸡
烤鸡
水果沙拉
水果
绿叶及非绿叶蔬菜
沙拉酱

1 块（掌心）

1 颗（中）
1 碗
1 汤匙

晚餐



烤鸡肉片
绿叶及非绿叶蔬菜
沙拉酱

3 片
2 杯
1 汤匙

小吃*

酸奶
樱桃番茄

1 杯
1 杯

*您可在早餐和午餐之间或午餐和晚餐之间享用小吃。

7-天排毒计划

第4天

午餐



晚餐



早餐



小吃



小吃





第5天

关于 专注力

这些健脑食品让您的
思维更清晰，
更敏锐，
同时重焕活力。

早餐



水果
Cinch Shake

1 颗（中）
2 勺

午餐



鱼餐
烤三文鱼
炒芦笋

1 块（掌心）
1 杯

晚餐



酪梨鸡蛋沙拉
酪梨
水煮蛋
绿叶及非绿叶蔬菜
沙拉酱

1 颗
1 颗
1 碗（大）
1 汤匙

小吃*

核桃
水果
绿叶及非绿叶蔬菜

1 杯
1 颗（中）
1 杯

*您可在早餐和午餐之间或午餐和晚餐之间享用小吃。

7-天排毒计划

第5天

早餐



午餐



晚餐



小吃



小吃



第6天

关于 重焕活力

通过营养餐改善
您的活力，让您
每日保持活跃
和维持健康。

早餐



水果
Cinch Shake

1 颗（中）
2 勺

午餐



高蛋白餐

蒸鸡
蒸芥兰
沙拉酱

1 块（掌心）
1 碗（大）
1 汤匙

晚餐



蔬菜春卷

绿叶及非绿叶蔬菜
蛋

4 卷（小）
1 杯
1 颗

小吃*

菠菜汤
清蒸蔬菜

1 杯
1 杯

*您可在早餐和午餐之间或午餐和晚餐之间享用小吃。

7-天排毒计划

第6天

午餐



晚餐



早餐



小吃



小吃



第7天

关于

崭新的开始!

培养健康的饮食习惯并持续焕发自我!

早餐



水果
Cinch Shake

1 颗 (中)
2 勺

午餐



鱼和蔬菜餐

烤鱼
凉拌马来沙拉
(帝皇乌蓝, 积雪草, 四棱豆, 黄瓜)
饭

1 条
1 碗 (大)
 $\frac{1}{2}$ 杯

晚餐



豆腐沙拉

豆腐
绿叶及非绿叶蔬菜

2 片
1 碗

小吃*

清蒸羊角豆
凉拌马来沙拉
水果

1 碗
1 碗
1 颗 (中)

*您可在早餐和午餐之间或午餐和晚餐之间享用小吃。

7-天排毒计划

第7天

早餐



午餐



小吃



晚餐



小吃



恭喜!

步骤3: 第8天以后 - 以每日必需营养配套滋养身体 (持续焕发自我)

恭喜您已成功完成此计划!
此时此刻是您使用每日必需营养素的最佳时期以帮助滋养身体, 让您拥有更健康的每一天。



这60天的优惠仅限购买见证, 共存, 分享, 的新直销商。

DAILY ESSENTIAL SET 每日必需营养配套

培养服用每日营养素的习惯:
健康早餐以美味的大豆奶昔和经实验认证的维生素、矿物质、植物营养素和鱼油开始您的一天。以每日必需营养素配套建立一个健康生活的良好基础。

- VIVIX Liquid
- Vita-Lea Multivitamin
- Vita-C Plus
- OmegaGuard
- B-Complex
- ESP Vanilla Flavour

SPECIAL OFFERS

不要错过每日必需营养配套10%折扣的机会!
(有效期为加入的60天内)

如何处理剩余的补充品?
一旦完成为期7天的健康净化排毒后, 您可按照标签上的说明每天服用Peppermint Ginger、Alfalfa Complex、和DTX® Complex以帮助支持健康的消化系统和整体健康。 Herb-Lax®适合偶尔性服用, 而不是每日服用。

为什么选择每日必需营养配套？

每日必需营养配套可提供完善的营养素，包括经实验认证的维生素、矿物质、抗氧化剂、植物营养素，Omega-3脂肪酸以建立一个健康生活的良好基础，同时也助您感到更健康、更活力充沛和更专注。

它是根据地标研究专设的。

每日必需营养配套



每日必需营养配套



PROVE IT
LIVE IT
SHARE IT

Shaklee



ESP Soy Protein

以植物性蛋白为您提供能量

1

-



Vivix

美味的植物萃取饮料，并蕴含广泛的多酚。

1

-



Vita-Lea Iron Formula

为您提供28种必需维生素和矿物质填补您日常饮食中的营养差距。

1

1



B-Complex

为您提供8种维生素B以维持人体功能正常， 它们把食物转换成体内细胞所需的能量。

1

-



SR Vita-C Plus

为您提供全天然维生素C以帮助促进牙齿、牙龈、骨骼、胶原蛋白及整体健康

1

-



OmegaGuard

为您提供精纯浓缩天然鱼油，且蕴含您维持健康所需的精纯完整Omega-3必需脂肪酸

1

2

除了每日必需营养素配套外，您可继续摄取您正服用的所有嘉康利补充品。

今天就浏览www.shaklee.com.my/PLS 或向您的嘉康利独立直销商咨询!

7天内塑造
更健康、
更快乐的您!

#ProvelItLiveItShareIt
@shakleeproductsmalaysia



想知道更多有关
嘉康利地标研究吗?

扫描我



浏览嘉康利地标
研究网页, 以详阅
有关细节



观看嘉康利
地标研究视频

嘉康利与众不同之处

我们的产品安全、经验证及功效卓越。

在嘉康利, 我们决不为效益而妥协产品的安全和纯净度。我们制造安全, 且可提供所承诺的功效之产品 - 绝不妥协。公司每年都会进行超过100,000次的产品品质测试以确保达到最佳的品质标准。

警告: 此配套不适合孩童、孕妇和哺乳妈妈使用。若您正使用任何药物或患有任何病症, 请在使用前, 向您的医生咨询。

今天就开启您的旅程!

**PROVE IT
LIVE IT
SHARE IT**

 **Shaklee**

