

7-天 健康排毒

PROVE IT
LIVE IT
SHARE IT

Shaklee



我为什么需要排毒清体？

以下为五大因素！

- 启动和重设您的身体
- 支持排毒和消化过程
- 优化营养素的吸收
- 重设和改善饮食习惯
- 帮助减重

进行排毒我将得到哪些健康上的改善呢？

- 改善集中力和能量¹
- 改善情绪¹
- 改善睡眠品质¹
- 帮助减重¹

谁应该进行排毒呢？

排毒适合体魄健康的人士 - 他们无法维持健康饮食习惯，同时，也准备好做出生活习惯上的改变。

我该每隔多久进行排毒一次？

在理想的状态下，若您养成了排毒时期的健康习惯，您可在每三个月进行一次排毒。然而，若您想要进行更频密的排毒，我们建议您在排毒期间间歇两个月。

排毒能让我减重和/或减寸数吗？

排毒的主因是改变饮食习惯和食物上的抉择，而最终改善您的身体健康。一项先导性研究显示，实验组的平均减重结果为接近2.7公斤，腰围则约一寸。¹

我可以继续服用我目前正服用着的嘉康利营养补充品吗？

是的，您仍可于排毒期间继续服用您的每日性嘉康利营养补充品。然而，切勿双倍地增加Jom Detox和Jom Vivix配套中产品的剂量。

我可以在排毒期间继续我目前的运动习惯吗？

我们建议您在这七天的排毒期间内进行轻度运动。

我患有消化问题。我应该进行排毒吗？

若您患有严重的消化系统疾病，如克罗恩病、溃疡性结肠炎、消化道溃疡病等症状，或曾进行减重手术，请在进行排毒前，向您的医生咨询。

我正服用配方药物。我可以进行排毒吗？

若您正接受医疗护理，和/或服用着配方药物，请在七天健康排毒前向您的医生咨询。

若我患有糖尿病，我可以进行排毒吗？

请在进行排毒前与您的医生商量，尤其当您正在进行血糖管理过程 - 使用胰岛素或任何治疗糖尿病的药物，此刻的您更需得到医生的指引。

我可以在怀孕或哺乳期间进行排毒吗？

此排毒计划不适合怀孕的女性们。若您正在哺乳，请在进行排毒前，向您的医生咨询。

参考文献：

1. Lau FC, Sahr N, Carrillo-Massa M, Fyrberg C, Daggy BP, McManus F. Safety, tolerability and efficacy of a 7-day cleanse program: a pilot study. *Advances & Controversies in Clinical Nutrition*, 2015.





7-天 健康排毒

我会感到饥饿吗？若我的能量水平出现下滑，我该怎么办呢？

您可能需要增加您的水分摄取量，并在主餐间加入小吃。对于那些依然感到饥饿的人士，您可尝试增加水分摄取量，并摄取更大份的蔬果或增加其摄取的次数。在必要的情况时，加入蛋白质食品，如一份Cinch Shake Mix、一颗熟鸡蛋、一块蒸豆腐或一份希腊酸奶等。

我正经历咖啡因戒断效应/头痛。我该怎么办？

于您的饮食中加入一些咖啡因 - 如一杯嘉康利Cinch Tea。

若我忘了服用一份的营养补充品，我该怎么办？

若您在两小时内记起，就直接于那期间摄取它。

若我出现腹泻现象，我该怎么办？

这种现象的发生率极低。然而，若出现严重或持续性的不适，您需要终止此计划，并立即向您的医生咨询。

若我出现便秘现象，我该怎么办？

这种现象的发生率极低。然而，若您患有此现象，我们建议您增加您日间的水分摄取量。

我应该每隔多久测量体重和量身？

我们建议您于这期间测量体重和量身：

- 您开始排毒的前一天
- 排毒中的第8天
- 排毒中的第21天
- 排毒中的第30天

我该测量些什么呢？

- 测量您的体重
- 测量您的腰围、臀围和大腿的尺寸
- 我们也建议您使用身体质量指数测量仪测量您的身体脂肪和肌肉质量。若您没有身体质量指数测量仪，您可到邻近的嘉康利分行进行测量或联络我们的营养师并预约测量时间。

我该如何进行测量呢？

在进行量身时，将量身尺紧贴肌肤表面，切勿按压肌肤。进食或饮水前进行测量为佳。

腰围 - 找出您的腰部或躯干的最小部位。

臀围 - 这是您臀部最宽的部位。尝试以侧身站立的姿势面对镜子。确保量身尺和地面是平行的。

大腿 - 测量左腿或右腿均可，但是每次测量必须是大腿相同的部位。

