

Shaklee®



轻松高效  
瘦身

cinch

Weight Management Program



# cinch

Weight Management Program



您好!

欢迎您加入Cinch®体重管理计划!  
我们很高兴有您的参与。我们的计划结合科学认证的产品和简易的饮食与运动指南,旨在无缝融入您的日常生活。实现您的减重目标从未如此简单!

向更健康的您喝彩!

## 科学认证

我们的产品不仅能实现预期效果,还能带来更多超值体验。

由科学家和研究人员倾力研发,我们的产品为您量身定制,旨在提供更安全、更健康、更有效的体重管理方案。



更多详情  
尽在此处!

# 轻松高效瘦身!

Cinch Weight Management Program



轻松融入您的  
日常生活和习惯



简单计划，  
仅需三步!



社群的支持  
与你同在!



简便灵活，  
价格亲民



依据科研

## 轻松3步，开启瘦身计划!

### 燃烧



每包Cinch® Tea Mix混  
合于240毫升的水中，  
冷热皆宜

### 提升



服用3颗  
Omega Guard™

### 塑造



将3勺的Life Cinch®粉  
末混合于300毫升的水

### 调节与排毒



睡前服用4颗

1



搭配早餐服用

牛磺酸与茶混合  
助您燃烧更多!

2



替代正餐  
(午餐/晚餐)

亮氨酸和9种必需  
氨基酸助您塑造  
纤瘦肌肉。

3



夜间排毒

9种传统草药混合  
清除体内毒素!

# 个性化3:2:2:2燃脂 饮食计划

健康饮食既有趣又营养！践行3:2:2:2食用比例，将多样健康食材和营养补充品融入您的饮食中。

3

每日摄取  
3份蔬菜



每日摄取  
2份水果



2

每日摄取  
2份碳水化合物



每日摄取  
2份蛋白质



以9寸盘为基准，  
每份为四分之一。

## 燃脂食材 3, 2, 2, 2

### 蔬菜



3份

蔬菜中蕴含的营养素如辣椒素和山奈酚等活性成分，可强化脂肪燃烧功能，有助于辅助减重与脂肪燃烧。

### 水果



2份

水果富含纤维和水分，有助于消化和提供饱腹感，但热量却很低。此外，花青素、白藜芦醇和类黄酮等化合物还能促进新陈代谢和脂肪燃烧。

### 碳水化合物



2份

均衡饮食中富含营养、高纤维的碳水化合物可支持新陈代谢、维持能量，并有助于体重管理。低升糖指数、高纤维碳水化合物可减缓消化速度、增加饱腹感，以及防止过度进食。

### 蛋白质



2份

蛋白质有助于让您感到饱腹，并通过抑制饥饿感减少热量摄入。富含omega-3脂肪酸和亚油酸的来源可促进新陈代谢，改善瘦肌肉质量。

## 将这些融入您的饮食中！



辣椒



莓果



燕麦



鱼类、瘦肉



西兰花



苹果



地瓜



豆类



生蔬菜  
(芹菜、胡萝卜、  
黄瓜)



葡萄柚



糙米



鸡蛋



葡萄



多谷物面包

# 您每日的3:2:2:2指南



早餐



- 1份蔬菜
- 1份水果
- 1份蛋白质
- 1份碳水化合物



每包Cinch® Tea Mix混合于240毫升的水中，冷热皆宜。

服用3颗  
Omega Guard™



午餐



- 1份蔬菜



将3勺的Life Cinch®粉末混合于300毫升的水。

注意：您可选择用Life Cinch®替代午餐或晚餐。



晚餐



- 1份蔬菜
- 1份水果
- 1份蛋白质
- 1份碳水化合物



睡前服用4颗Herb-Lax。



# 燃脂塑形

我们建议每周进行**4次**，每次**30分钟**的运动。



## 燃烧

通过有氧运动燃烧卡路里和脂肪。



每天步行10,000步。



跑步或慢跑，从20分钟开始。



骑自行车。



## 提升

高强度间歇训练 (HIIT) 加速新陈代谢。



结合开合跳、深蹲、立卧撑跳等短时间、高强度的训练。



Tabata训练涉及每次20秒的高强度运动，接着休息10秒，重复8次，总时长为4分钟。



## 塑造

增建肌肉，进行肌力训练。



俯卧撑、引体向上、弓步和平板支撑等自重锻炼。



使用阻力带进行二头肌弯举、肩上推举和腿部锻炼等。



使用哑铃进行坐姿胸推、划船和负重深蹲。



## 调节与净化

改善柔韧性和核心力量。



瑜伽



普拉提



拉伸

