

輕盈生活系列

產品介紹

過度飲食是體重管理問題最大的始作俑者。許多原因以及方式會導致飲食異常。有時是因為情緒性爆食、吃下了許多零食或者超出正常飲食份量，也可能是吃太多不健康的食物以及缺乏蔬菜水果。重點在於控制自己的食欲，攝取優質食物並且定時定量。

輕盈生活系列讓你能有效掌控自己的欲望並幫助你管理體重且達到提升健康的終極目標。輕盈生活的管理系列(Contrōl)為即溶包，每日帶在身上善加利用控制食欲。管理系列(Contrōl)也有營養棒，分成三種口味。管理系列(Contrōl)含有萃取自菠菜的革命性配方，此成份於臨床實驗已證明能有效降低食欲長達六小時。

產品概念

我們的消化系統經由幾千年的演化以利攝取粗纖維未精緻化等食物，全長約有7公尺的小腸則負責消化和吸收脂肪。大致而言，脂肪會直接進入小腸底部。

今日現代人多食用比起過去更容易且快速消化的精緻食物。現代飲食內的脂肪會迅速抵達腸道上方就直接被吸收，幾乎無法進入腸道末端。因此腸道底部的脂肪感應器未被觸動也就無法告訴大腦停止進食。這也是為什麼現代人容易飲食過量的原因。我們的消化系統並未出錯；只是無法適應現今的加工食品。

管理系列

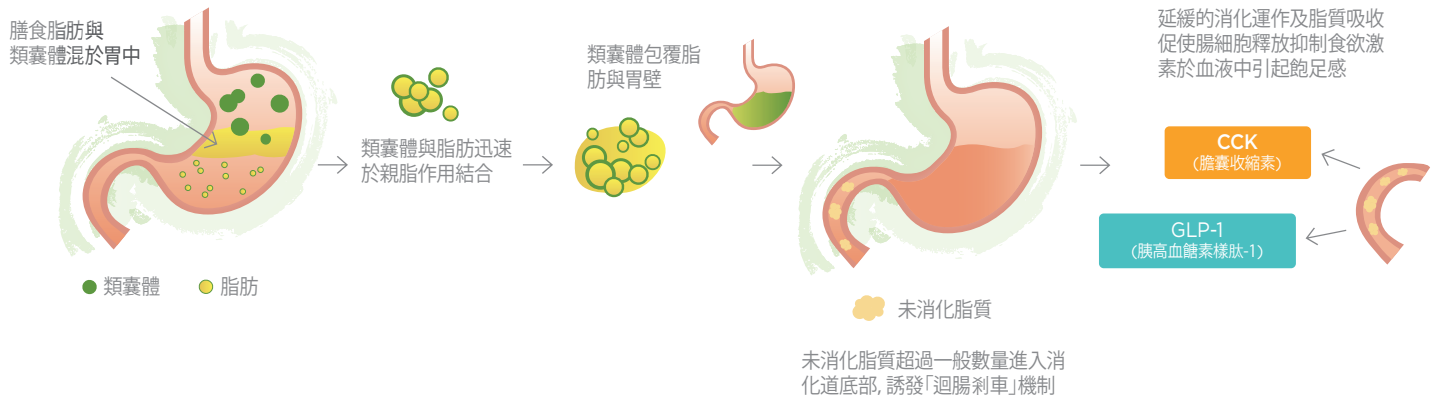
輕盈生活管理系列(Contrōl)含有全新、全天然、經臨床實驗證明來自菠菜的成份，稱為Appethyl™。菠菜特別含一種稱為類囊體的營養素。臨床實驗顯示類囊體能減緩脂肪消化與吸收，產生飽足感讓身體正常運作。當消化作用減速時，在腸道內稱做膽囊收縮素的激素會對大腦發出「吃飽了」的訊息。

不論坊間有多少種言論，神奇藥丸並不存在也沒有甚麼藥品能彌補飲食不健康與缺乏運動。所有體重管理都需要均衡營養與充足運動計畫做為有效、長久改善生活習慣的方式。管理系列以及輕盈系列其他產品是幫助你在走向健康的道路上能有更多元的選擇。



* 此效用陳述尚未經過美國食品藥物管理局驗證。
本產品並非預期作為診斷、治療、治癒或預防任何疾病用途。

類囊體：運作機制



Emek SC et al. Preparative Biochemistry & Biotechnology 2010;40:13-27
Montelius C et al. British Journal of Nutrition 2011; 106:836-44

即溶包

為發揮最佳效果，每次菠菜萃取物之含量需達5克。即溶包正是依此含量設計而成。風味佳亦可加入水、營養奶昔或是你喜歡的飲品一同飲用。粉末為綠色、配方也如其外表般地養身無負擔，適合做為營養補給品。純天然成份再加上124毫克的輕盈複方精油調和而成。

營養棒

對於喜歡時時變化的你，可選擇有三種口味的營養棒。每種營養棒都含有5克認證的菠菜萃取物 Appethyl®。營養棒有蘋果肉桂口味、檸檬口味和杏桃口味，每盒10條裝販售。做為隨身攜帶以補充能量的營養棒，可在任何時候食用幫助降低食欲並減少食量。

使用方式

飽足感機制的重點在於減緩脂肪消化與吸收的速度，因此為了要讓Appethyl發揮作用需與脂肪（最好是健康的脂肪）一起食用。選擇即溶包時，建議與含有至少5克優良脂肪的正餐一同使用。營養棒則已經加入足夠份量的脂肪，因此可直接於需要時食用。

Appethyl菠菜萃取物具有長達數小時的延緩機制，因此你可依此規畫飲食以發揮管理系列(Contröl)的最大效益。以下為建議使用方式：

- 假使你習慣白天吃點心，可搭配早餐食用營養棒或即溶包。
- 假使你習慣傍晚吃點心，則與午餐同時或下午食用營養棒或即溶包。

主要功效

- 維持長達六小時的飽足感
- 有效抑制對垃圾食物的欲望
- 可做為益生菌
- 含有124毫克的輕盈複方精油（只限即溶包）
- 外觀與內容物皆掌握健康關鍵

問與答

- Q. 使用管理系列(Contröl)可以減去多少體重？
- A. 減重效果依據飲食與運動會有所不同。管理系列(Contröl)藉由控制食欲減少卡路里攝取能讓你事半功倍。
- Q. 管理系列(Contröl)多久會開始作用？
- A. 服用管理系列(Contröl)後大約4-6小時會產生最佳效用。

- Q. 是否大量攝取菠菜也可獲得同樣效果？
- A. 因管理系列(Contrōl)為菠菜的濃縮活性萃取物，必須食用相當大部份的菠菜才能得到與一份管理系列相當的效用。
- Q. 每日可食用多份？
- A. 可以。
- Q. 可以將其做為代餐使用？
- A. 管理系列(Contrōl)並非代餐，營養棒雖提供均衡的脂質、碳水化合物與蛋白質但適於當作點心食用。
- Q. 即溶包與營養棒是否為基因改造食品且不含麩質？
- A. 即溶包非基因改造食品且不含麩質。營養棒成份不含非基因改造食品以及麩質，但其所屬生產線亦製造基因改造食品與含麩質產品。
- Q. 素食者是否可食用即溶包及營養棒？
- A. 即溶包與營養棒皆為素食。即溶包為全素，營養棒則含有牛奶亦可能含有微量的蛋。

建議搭配產品

- 輕盈複方精油
- 輕盈複方膠囊食品
- 輕盈系列營養奶昔(巧克力或香草口味)
- 終生保健活力套裝

† Appethyl為Greenleaf Medical AB公司註冊商標。所有其他產品與品牌名稱均是dōTERRA美商多特瑞其相應公司或組織的商標或註冊商標。

輕盈管理系列即溶包

營養標示

每份食用量1包(7.2克)
本包裝含30份

	每份含量	每日所需營養百分比*
熱量	30 大卡	
脂肪熱量	9 大卡	
總脂肪	1 克	2%
飽和脂肪	0.5 克	3%
反式脂肪	0 克	0%
膽固醇	0 毫克	0%
鈉	15 毫克	1%
總碳水化合物	3 克	1%
膳食纖維	3 克	12%
非水溶性纖維	2 克	**
水溶性纖維	1 克	**
糖	0 克	0%
蛋白質	2 克	4%
維生素A	135 IU	3%
鈣	180 毫克	18%
鐵	6 毫克	33%
維生素 K	110微克	140%
Appethyl™ 菠菜葉萃取物 (原文學名)	5000 毫克	**
亞麻籽粉 (輕盈) Seed Powder	800 毫克	**
CPTG®清迎複方精油	124 毫克	**
葡萄柚精油 (原文學名)		**
檸檬精油 (原文學名)		**
薄荷精油 (原文學名)		**
薑精油 (原文學名)		**
肉桂精油 (原文學名)		**
馬鈴薯萃取物 (原文學名)	40 毫克	**
* 百分比以每日2000大卡攝取量為基準值		
**每日基準值未規定		
其他成份		
其他成份：蘋果果膠、關華豆膠、天然葡萄柚香料、檸檬酸、甜菊葉萃取物、二氧化矽		
建議食用方式		
每日一包。加入約120ml~240ml的水混合均勻立即食用。如果你習慣白天吃點心可於早上食用，假使習慣傍晚吃點心則中午食用。建議與含有健康脂質的餐點一同食用。		

蘋果肉桂營養棒

營養標示

每份食用量1條 (45g)
本包裝含10份

每份含量

熱量**190**大卡 脂肪熱量80大卡

每日所需營養百分比*

總脂肪 9 克	14%
飽和脂肪 2 克	10%
反式脂肪 0 克	0%
膽固醇 0 毫克	0%
鈉 110 毫克	5%
總碳水化合物 25 克	8%
膳食纖維 5克	20%
糖 12克	
蛋白質 5 克	
維生素A 4%	• 維生素C 50%
鈣 20%	• 鐵 35%
維生素 K1 140%	

*百分比以每日2000大卡攝取量為基準值
每人每日需要量較多或較少視所需熱量而定：

	熱量	2,000大卡	2,500大卡
總脂肪	低於	65 克	80 克
飽和脂肪	低於	20 克	25 克
膽固醇	低於	300 毫克	300 毫克
鈉	低於	2,400 毫克	2,400 毫克
總碳水化合物		300 克	375 克
膳食纖維		25 克	30 克

每克熱量：脂肪9大卡 • 碳水化合物4大卡 • 蛋白質4大卡

成份：有機糙米漿、蜂蜜、優格糖霜（糖、棕櫚油、脫脂奶粉、優格粉（發酵濃縮乳清蛋白和發酵脫脂奶粉）、大豆卵磷脂、鹽）、Appethyl™ 菠菜萃取物、高油酸葵花油、乳清蛋白脆片（分離乳清蛋白、濃縮乳清蛋白、糯米粉、碳酸鈣、大豆卵磷脂）、無麩質燕麥、蘋果、杏仁、葵花籽、有機阿拉伯膠、葡萄乾（葡萄、植物油）、有機亞麻籽粉、芝麻、海鹽、肉桂、天然香料、奇亞籽、混合生育酚

本食品含有：牛奶、大豆、杏仁，可能亦有蛋、花生、小麥。

* 此效用陳述尚未經過美國食品藥物管理局驗證。
本產品並非預期作為診斷、治療、治癒或預防任何疾病用途。

杏桃營養棒

營養標示

每份食用量1條 (45g)
本包裝含10份

每份含量

熱量**190**大卡 脂肪熱量80大卡

每日所需營養百分比*

總脂肪 9 克	14%
飽和脂肪 2 克	10%
反式脂肪 0 克	0%
膽固醇 0 毫克	0%
鈉 110 毫克	5%
總碳水化合物 25 克	8%
膳食纖維 5克	20%
糖 12克	
蛋白質 5 克	
維生素A 4%	• 維生素C 0%
鈣 20%	• 鐵 35%
維生素 K1 140%	

*百分比以每日2000大卡攝取量為基準值
每人每日需要量較多或較少視所需熱量而定：

	熱量	2,000大卡	2,500大卡
總脂肪	低於	65 克	80 克
飽和脂肪	低於	20 克	25 克
膽固醇	低於	300 毫克	300 毫克
鈉	低於	2,400 毫克	2,400 毫克
總碳水化合物		300 克	375 克
膳食纖維		25 克	30 克

每克熱量：脂肪9大卡 • 碳水化合物4大卡 • 蛋白質4大卡

成份：有機糙米漿、蜂蜜、優格糖霜（糖、棕櫚油、脫脂奶粉、優格粉（發酵濃縮乳清蛋白和發酵脫脂奶粉）、大豆卵磷脂、鹽）、Appethyl™ 菠菜萃取物、高油酸葵花油、乳清蛋白脆片（分離乳清蛋白、濃縮乳清蛋白、糯米粉、碳酸鈣、大豆卵磷脂）、無麩質燕麥、杏桃、杏仁、葵花籽、有機阿拉伯膠、葡萄乾（葡萄、植物油）、有機亞麻籽粉、芝麻、海鹽、肉桂、天然香料、奇亞籽、混合生育酚

本食品含有：牛奶、大豆、杏仁，可能亦有蛋、花生、小麥。

營養標示

每份食用量1條 (45g)
本包裝含10份

每份含量

熱量**190**大卡 脂肪熱量80大卡

每日所需營養百分比*

總脂肪 9 克 **14%**

飽和脂肪 2 克 10%

反式脂肪 0 克 0%

膽固醇 0 毫克 **0%**

鈉 **110** 毫克 **5%**

總碳水化合物 **25**克 **8%**

膳食纖維 5克 20%

糖 12克

蛋白質 **5**克

維生素A 4% • 維生素C 0%

鈣 20% • 鐵 35%

維生素 K1 140%

*百分比以每日2000大卡攝取量為基準值
每人每日需要量較多或較少視所需熱量而定：

	熱量	2,000大卡	2,500大卡
總脂肪	低於	65 克	80 克
飽和脂肪	低於	20 克	25 克
膽固醇	低於	300 毫克	300 毫克
鈉	低於	2,400 毫克	2,400 毫克
總碳水化合物		300 克	375 克
膳食纖維		25 克	30 克

每克熱量：脂肪9大卡 • 碳水化合物4大卡 • 蛋白質4大卡

成份：有機糙米漿、蜂蜜、優格糖霜（糖、棕櫚油、脫脂奶粉、優格粉（發酵濃縮乳清蛋白和發酵脫脂奶粉）、大豆卵磷脂、鹽）、Appethyl™菠菜萃取物、高油酸葵花油、乳清蛋白脆片（分離乳清蛋白、濃縮乳清蛋白、糯米粉、碳酸鈣、大豆卵磷脂）、無麩質燕麥、葡萄乾（葡萄、植物油）、杏仁、葵花籽、有機阿拉伯膠、蔓越莓（蔓越莓、濃縮蘋果汁、葵花油）有機亞麻籽粉、芝麻、海鹽、肉桂、天然香料、奇亞籽、混合生育酚

本食品含有：牛奶、大豆、杏仁，可能亦有蛋、花生、小麥。

* 此效用陳述尚未經過美國食品藥物管理局驗證。
本產品並非預期作為診斷、治療、治癒或預防任何疾病用途。

輕盈管理系列

即溶包

盒裝30包

產品編號: 34150001

產品顧問價: \$59.50

產品顧問價: \$79.33

PV: 50

輕盈管理系列營養棒

盒裝10份

產品編號:

蘋果肉桂: 34330001

檸檬: 34340001

杏桃: 34370001

產品顧問價: \$27.50

建議售價 \$36.67

PV: 20

輕盈管理系統營養棒3套裝

(每種味道一盒)

30包

產品編號: 20900001

產品顧問價: \$74.50

建議售價: \$99.33

PV: 50