

# Slim & Sassy® Trim Shake 輕盈生活系列

含有有南非醉茄萃取物與速樂纖馬鈴薯胍肽  
香草 / 巧克力營養奶昔

## 產品介紹

dōTERRA 的輕盈生活系列營養奶昔既方便又可口，可調整體重，提供您所需要的基本營養素，並且每一份的熱量才七十大卡。營養奶昔是用水或、杏仁、米、或大豆奶調和而成，用於減重方針上可減少每日的熱量攝取，並且能藉著運動來燃燒囤積的脂肪。輕盈生活系列營養奶昔包含專利減重成分南非醉茄萃取物，經研究證實，可幫助管理皮質醇，是一種應激激素，和儲存在腹部，臀部，大腿的脂肪有關。輕盈生活系列營養奶昔也含有速樂纖馬鈴薯胍肽，是一種從天然食物中萃取出的特別蛋白質，能使飽足感增加。營養奶昔有天然可可和香草口味，易溶於水或牛奶，一杯就能給您 8 公克的蛋白質和 2.5 公克的纖維。

## 產品概念

一個精瘦、均勻的體態反映出健康的生活型態，這包含吃的健康和保持運動。健康的飲食包含攝取適量和品質佳的食物，包含碳水化合物、蛋白質、脂肪、多種維生素與礦物質。食用新鮮水果和蔬菜、五穀雜糧和優良蛋白質等等提供身體資源產生能量、幫助生長、維持免疫功能和其他代謝功能。

攝取太多食物對身體並不好。脂肪細胞功能主要是為身體儲存能量。多餘的熱量若無法轉換成能量或無法幫助成長與修補細胞，就會以脂肪的型態儲存在脂肪細胞中。當身體消耗更多可用的庫存能量，脂肪細胞會釋放儲存的脂肪以產生能量。換句話說，要保持窈窕和均勻的身材，我們得少吃一些，多運動，同時也要吃得有智慧。



## 產品概念 (續)

### 精瘦身材的營養比例

一份瘦身飲食應該包括多種且比例適當的健康營養素。單一的碳水化合物、糖類和脂肪雖然是能量的直接來源，但若是被過量攝取，就很容易被轉換成為脂肪。它們也會引發胰島素的分泌。這雖然對能量的產生是有幫助，但是當我們吃過多時反而它會將多餘的熱量轉換成脂肪。複合碳水化合物與纖維能提供更穩定的能量來源，有助於降低胰島素的分泌。而蛋白質最主要的功能是幫助生長發育、修補身體組織，也是能量的來源。

雖然專家學者在完美營養素比例的數據上尚未達到共識，但是一份健康的飲食應該包括 30% 的蛋白質、55% 的碳水化合物、以及 15% 的脂肪。不幸的是，許多人吃下過多的脂肪與碳水化合物，而蛋白質的攝取反而不足。健康飲食的一個簡單原則就是吃少量單一碳水化合物和醣類、多吃新鮮水果和蔬菜、少油、少脂肪，並且多加攝取低熱量來源的蛋白質。要在這些瘦身飲食的食物選擇中找到品質良好的健康蛋白質食物，其實是很不容易的。

### 輕盈生活系列營養奶昔

攝取更少熱量和吃得更健康，就是減重和維持精瘦身材的第一步。然而現今生活快速的步調和生活方式，使得預備和挑選有助瘦身的食材更加地困難。多特瑞的輕盈生活系列營養奶昔既方便又好喝。將奶昔加入水或無脂肪牛奶調開，再加入杏仁、米、或大豆奶，增加基本營養素；它是您身體絕佳的纖維來源，低脂、低鈉、無糖，也包含了基本維生素和礦物質。

營養奶昔含有八公克的專利蛋白組合配方，乳清分離，蛋清蛋白質提供了必需氨基酸，以幫

助維持肌肉質量、節食並在運動過程中提高肌張力。

營養奶昔不含任何蛋白質，非大豆分離，也不含有任何人工甜味劑、香料、色素或防腐劑。

### Essentra Trim® 南非醉茄萃取物†

現今快速的生活節奏可能造成許多人的壓力，尤其是對於盼望能控制體重的人。日復一日的壓力造成不良的飲食習慣、少量運動，以及無法避免的體重上升。讓身體壓力減低對於體重控制是很有幫助的，所以在此，輕盈生活系列的營養奶昔提供了每一分含量 125 毫克的南非醉茄萃取物，從南非醉茄的葉和根部提取，它能有效有力的控制體重。最初是以紅景天植物來研究 Essentra Trim 為了找著產生能量的方式。後來 Essentra 被證明有助於控制應激激素皮質醇，它與脂肪的積累有關，特別是圍繞在腹部、臀部和大腿。

除了藉著幫助抵抗壓力產生的作用，還能夠協助管制壓力帶來的胃口、暴飲暴食以及對碳水化合物的渴求。它還能夠支持在正常範圍內的健康血糖指數，加強精力並且緩解飲食習慣和運動帶來的疲勞感。

### Solathin® 速樂纖馬鈴薯胍肽†

輕盈生活系列營養奶昔每一份包含五十毫克的速樂纖，它是一種從天然食物萃取出的蛋白質，能夠加強飽足感。根據研究，速樂纖亦可控管您在正餐之間不吃零食、不吃過量，也能在短時間內使您感到飽足，並且持續力更長。速樂纖也是極佳的蛋白質來源，可幫助抗過敏，並且增強奶昔風味和口感。

輕盈生活系列營養奶昔經過非常細緻的調配，可配合 dōTERRA 的輕盈生活系列的

Slim&Sassy 輕盈複方精油、終生保健套裝與樂活精油。

食用 TerraZyme 輕暢複合酵素，享受全面的體重控制後援。營養奶昔有香草與巧克力口味。

### 主要功效

- 提供您方便、低脂、低鈉、低熱量、無糖的纖瘦選擇。對於想要減重或保持好身材的使用者，它是絕佳纖維的來源，能藉著熱量攝取的減低和運動達到效果。
- 有助於控制應激激素皮質醇，它與脂肪的積累有關，特別是圍繞在腹部、臀部和大腿
- 能夠協助管制壓力帶來的胃口、暴飲暴食以及對碳水化合物渴求
- 能夠支持在正常範圍內的健康血糖指數、加強精力，並且緩解飲食習慣和運動所帶來的疲勞感

### 使用方式

加入一匙的奶昔粉於半杯的水或無脂牛奶、杏仁、米、或豆奶，攪拌至呈現濃稠乳狀。也可拌入水果和蔬菜。您也可以加入一滴您喜愛的 dōTERRA 精油在營養奶昔中，為奶昔增添獨特的風味。也可以冷凍飲用。

### 相關問題

Q：營養奶昔是不含麩質、非基因改造和不含大豆嗎？

A：營養奶昔不含麩質，為非基因改造，也不含大豆成分。

Q：營養奶昔含有糖分嗎？

A：營養奶昔不含甘蔗汁或蔗糖。甜味來自甜味菊。

Q：標籤上註有哪些天然香料？

A：天然香料都是有專利配方的，其中含有天然香草豆和可可。

Q：請問可以當作代餐嗎？

A：營養奶昔提供健康、低脂肪且無糖的蛋白質來源，帶來二十種以上的維生素、礦物質和

其他基本的營養。營養奶昔可一天飲用多次，可代替正餐、零嘴或點心。然而每天請至少吃一次均衡營養的正餐。

Q：甚麼是南非醉茄？

A：南非醉茄是一種源自於印度的作物。營養奶昔中含有此成分以幫助控制胃口。

Q：食慾抑制劑是如何運作的呢

A：食慾抑制劑能給您持久的飽足感，或者能夠降低您的食慾。

Q：若我在奶昔裡添加水果、果汁或蔬菜，奶昔仍能保有同樣的好處？

A：是的。您可以照您的喜好調整，加入您喜愛的口味至已經營養滿點的奶昔中。

Q：我在哪裡可以找到其他人試過的營養奶昔食譜？

A：可在 [doterrablog.com](http://doterrablog.com) 尋得。請搜尋 Trim Shake (營養奶昔)

### 建議搭配產品

- 輕盈生活系列的 Slim&Sassy 輕盈複方精油
- 終生保健套裝
- 輕暢複合酵素
- 每日營養套裝

### 相關研究

Andallu, B., & Radhika, B. (2000). Hypoglycemic, diuretic and hypocholesterolemic effect of winter cherry (*Withania somnifera*, Dunal) root. *Indian Journal of Experimental Biology*, 38(6), 607–609.

Ashley, J. M., St Jeor, S. T., Perumean-Chaney, S., Schrage, J., & Bovee, V. (2001). Meal replacements in weight intervention. *Obesity Research*, 9 Suppl 4, 312S–320S. doi:10.1038/oby.2001.136

Auddy B, Hazra J, Mitra A, et al. A standardized withania somnifera extract significantly reduces stress-related parameters in chronically stressed humans: A double-blind, randomized, placebo controlled study. *The Journal of the American Nutraceutical Association*. 2008; 11(1):50-56.

- Chandrasekhar, K., Kapoor, J., & Anishetty, S. (2012). A prospective, randomized double-blind, placebo-controlled study of safety and efficacy of a high-concentration full-spectrum extract of ashwagandha root in reducing stress and anxiety in adults. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 34(3), 255–262. doi:10.4103/0253-7176.106022
- Dallman, M. F., la Fleur, S. E., Pecoraro, N. C., Gomez, F., Houshyar, H., & Akana, S. F. (2004). Minireview: glucocorticoids--food intake, abdominal obesity, and wealthy nations in 2004. *Endocrinology*, 145(6), 2633–2638. doi:10.1210/en.2004-0037
- Due, A., Toubro, S., Skov, A. R., & Astrup, A. (2004). Effect of normal-fat diets, either medium or high in protein, on body weight in overweight subjects: a randomised 1-year trial. *International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders: Journal of the International Association for the Study of Obesity*, 28(10), 1283–1290. doi:10.1038/sj.ijo.0802767
- Epel, E., Lapidus, R., McEwen, B., & Brownell, K. (2001). Stress may add bite to appetite in women: a laboratory study of stress-induced cortisol and eating behavior. *Psychoneuroendocrinology*, 26(1), 37–49.
- Harding, J. L., Backholer, K., Williams, E. D., Peeters, A., Cameron, A. J., Hare, M. J., ... Magliano, D. J. (2014). Psychosocial stress is positively associated with body mass index gain over 5 years: evidence from the longitudinal AusDiab study. *Obesity (Silver Spring, Md.)*, 22(1), 277–286. doi:10.1002/oby.20423
- Hill, A. J., Peikin, S. R., Ryan, C. A., & Blundell, J. E. (1990). Oral administration of proteinase inhibitor II from potatoes reduces energy intake in man. *Physiology & Behavior*, 48(2), 241–246.
- Komarnytsky, S., Cook, A., & Raskin, I. (2011). Potato protease inhibitors inhibit food intake and increase circulating cholecystokinin levels by a trypsin-dependent mechanism. *International Journal of Obesity (2005)*, 35(2), 236–243. doi:10.1038/ijo.2010.192
- Newman, E., O'Connor, D. B., & Conner, M. (2007). Daily hassles and eating behaviour: the role of cortisol reactivity status. *Psychoneuroendocrinology*, 32(2), 125–132. doi:10.1016/j.psyneuen.2006.11.006
- Noakes, M., Foster, P. R., Keogh, J. B., & Clifton, P. M. (2004). Meal replacements are as effective as structured weight-loss diets for treating obesity in adults with features of metabolic syndrome. *The Journal of Nutrition*, 134(8), 1894–1899.
- Noakes, M., Keogh, J. B., Foster, P. R., & Clifton, P. M. (2005). Effect of an energy-restricted, high-protein, low-fat diet relative to a conventional high-carbohydrate, low-fat diet on weight loss, body composition, nutritional status, and markers of cardiovascular health in obese women. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 81(6), 1298–1306.
- Rosmond, R., Dallman, M. F., & Björntorp, P. (1998). Stress-related cortisol secretion in men: relationships with abdominal obesity and endocrine, metabolic and hemodynamic abnormalities. *The Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*, 83(6), 1853–1859. doi:10.1210/jcem.83.6.4843
- Rothacker, D. Q., Staniszewski, B. A., & Ellis, P. K. (2001). Liquid meal replacement vs traditional food: a potential model for women who cannot maintain eating habit change. *Journal of the American Dietetic Association*, 101(3), 345–347. doi:10.1016/S0002-8223(01)00089-X
- Schwartz, J. G., Guan, D., Green, G. M., & Phillips, W. T. (1994). Treatment with an oral proteinase inhibitor slows gastric emptying and acutely reduces glucose and insulin levels after a liquid meal in type II diabetic patients. *Diabetes Care*, 17(4), 255–262.

## 營養標示

每份含量一匙 (15.5公克)  
本包裝含：40

每份含量	單飲	加入無脂牛奶	每份含量	單飲	加入無脂牛奶
熱量	66	115	硫胺0.15毫克	10%	12%
脂肪熱量	15	15	核黃素0.17毫克	10%	22%
每日參考值百分比			菸酸2毫克	10%	10%
總脂肪 1.5克	2%	2%	維生素B6 0.2毫克	10%	12%
飽和脂肪 0克	0%	0%	葉酸 40微克	10%	12%
反式脂肪 0克			維生素B12 0.6微克	10%	17%
多不飽和脂肪 1克			生物素 30微克	10%	10%
單不飽和脂肪 0.5克			泛酸 1毫克	10%	15%
膽固醇 0克	0%	1%	磷 100毫克	10%	22%
鈉 18毫克	1%	3%	碘 15微克	10%	10%
總碳水化合物 6克	2%	4%	鎂 40毫克	10%	12%
膳食纖維 2.5克	10%	10%	錫 1.5毫克	10%	12%
易溶纖維 2克			銅 0.2微克	10%	11%
不溶性纖維 0.5克			每日百分比值是根據 2000 卡路里的飲食所定。根據您每日所需的熱量而定，所需要的比值可能更高或更低		
醣類 0克			熱量	2,000	2,500
蛋白質 8克			總脂肪	少於 65克	80克
維生素 A 500 國際單位	10%	15%	飽和脂肪	少於 20克	25克
維生素 C 6 毫克	10%	12%	膽固醇	少於 300毫克	300毫克
鈣質 129 毫克	10%	22%	鈉	少於 2400毫克	2400毫克
鐵質 1.8 毫克	10%	10%	總碳水化合物	300克	375克
維生素 D 40 國際單位	10%	22%	膳食纖維	25克	30克
維生素 E 3 國際單位	10%	10%	每克所含熱量 脂肪 9 碳水化合物 4 蛋白質 4		

成份：蛋白質混合（乳清分離蛋白，蛋清蛋白）、纖維混紡（可溶性玉米纖維、黃原膠、柑橘纖維、刺雲實膠、低聚果糖）、向日葵提取物、天然香料、南非醉茄和根葉提取物、馬鈴薯蛋白粉、甜菊糖、維生素/礦物質成分：磷酸氫鈣、氧化鎂、抗壞血酸、維生素E醋酸酯、煙酰胺、還原鐵、氧化鋅、維生素A醋酸酯、D-泛酸鈣、葡萄糖酸銅、鹽酸吡哆醇、核黃素、硝酸硫胺、葉酸、生物素、碘化鉀、維生素D3、維生素B12

Essentra Trim 為 Nutra Genesis LLC 的註冊商標並在美國專利 671 3092 保護下。

## Slim & Sassy® TrimShake Vanilla 香草營養奶昔 每包裝含四十份(15.5 公克)

產品編號: 35180001

會員價: \$39.50

零售價: \$52.67

PV: 25

5

## 營養標示

每份含量一匙 (17.5公克)  
本包裝含：40

每份含量	單飲	加入無脂牛奶	每份含量	單飲	加入無脂牛奶
熱量	70	120	硫胺0.15毫克	10%	12%
脂肪熱量	15	15	核黃素0.17毫克	10%	22%
每日參考值百分比			菸酸2毫克	10%	10%
總脂肪 1.5克	2%	2%	維生素B6 0.2毫克	10%	12%
飽和脂肪 0克	0%	0%	葉酸 40微克	10%	12%
反式脂肪 0克			維生素B12 0.6微克	10%	17%
多不飽和脂肪 1克			生物素 30微克	10%	10%
單不飽和脂肪 0.5克			泛酸 1毫克	10%	15%
膽固醇 0克	0%	1%	磷 100毫克	10%	15%
鈉 18毫克	1%	3%	碘 15微克	10%	10%
總碳水化合物 6克	2%	4%	鎂 40毫克	10%	12%
膳食纖維 2.5克	11%	11%	錫 1.5毫克	10%	12%
易溶纖維 2克			銅 0.2微克	10%	11%
不溶性纖維 0.5克			每日百分比值是根據 2000 卡路里的飲食所定。根據您每日所需的熱量而定，所需要的比值可能更高或更低		
醣類 0克			熱量	2,000	2,500
蛋白質 8克			總脂肪	少於 65克	80克
維生素 A 500 國際單位	10%	15%	飽和脂肪	少於 20克	25克
維生素 C 6 毫克	10%	12%	膽固醇	少於 300毫克	300毫克
鈣質 129 毫克	10%	22%	鈉	少於 2400毫克	2400毫克
鐵質 1.8 毫克	10%	10%	總碳水化合物	300克	375克
維生素 D 40 國際單位	10%	22%	膳食纖維	25克	30克
維生素 E 3 國際單位	10%	10%	每克所含熱量 脂肪 9 碳水化合物 4 蛋白質 4		

成份：蛋白質混合（乳清分離蛋白，蛋清蛋白）、纖維混紡（可溶性玉米纖維、黃原膠、柑橘纖維、刺雲實膠、低聚果糖）、可可粉、向日葵萃取物、天然香料、可可脂、南非醉茄根和葉提取物、馬鈴薯蛋白粉、甜菊糖、維生素/礦物質成分：磷酸氫鈣、氧化鎂、抗壞血酸、維生素E醋酸酯、煙酰胺、還原鐵、氧化鋅、維生素A醋酸酯、D-泛酸鈣、葡萄糖酸銅、鹽酸吡哆醇、核黃素、硝酸硫胺、葉酸、生物素、碘化鉀、維生素D3、維生素B12。

Essentra Trim 為 Nutra Genesis LLC 的註冊商標並在美國專利 671 3092 保護下。

## Slim & Sassy® TrimShake Chocolate 巧克力營養奶昔 每包裝含四十份 (17.5 公克)

產品編號: 35200001

會員價: \$39.50

零售價: \$52.67

PV: 25

Essentra Trim 為 Nutra Genesis LLC 的註冊商標。並在美國專利 671 3092 保護下

Solathin 為 Cyvex Nutrition 的註冊商標。

All other words with trademark or registered trademark symbols are trademarks or registered trademarks of doTERRA Holdings, LLC.