

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
香草營養奶昔混合野橘精油

產品介紹

dōTERRA 的輕盈生活系列營養奶昔推出新的野橘口味！這方便又可口的奶昔，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。營養奶昔有天然巧克力和香草口味，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。

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糖類、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



CPTG 專業純正調理級認證

* 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。

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。

EssentraTrim® 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、臀部和腿部。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的血糖指數，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 的輕盈複方精油、終生保健套裝與樂活精油、TerraZyme 輕暢複合酵素，享受全面的體重控制後援。

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、臀部和腿部

- 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
- 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: 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 尋得。請搜尋 Trim Shake (營養奶昔)

建議搭配產品

- 輕盈複方精油
- 終生保健套裝
- 輕暢複合酵素

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

營養標示

每份含量一匙 (約16克)
本包裝含：40

每份含量	加入		每份含量	加入	
	單飲	無脂牛奶		單飲	無脂牛奶
熱量	66	115	硫酸	0.15 毫克	10%
脂肪熱量	15	15	核安素	0.17 毫克	10%
	% 每日參考值百分比		菸酸	2 毫克	10%
總脂肪 1.5 克	2%	2%	維生素 B6	0.2 毫克	10%
飽和脂肪 0 克	0%	0%	葉酸	40 微克	10%
反式脂肪 0 克			維生素 B12	0.6 微克	10%
多不飽和脂肪 1 克			生物素	30 微克	10%
單不飽和脂肪 0.5 克			泛酸	1 毫克	10%
膽固醇 0 克	0%	1%	磷	100 毫克	22%
鈉 18 毫克	1%	3%	碘	15 微克	10%
總碳水化合物 6.5 克	2%	4%	錳	40 毫克	10%
膳食纖維 2.5 克	10%	10%	銅	1.5 毫克	10%
易溶性纖維 2 克			錫	0.2 微克	10%
不溶性纖維 0.5 克					
醣類 0 克					
蛋白質 8 克					
維生素 A	10%	15%	熱量	2,000	2,500
維生素 C	10%	12%	總脂肪	少於	65 克
鈣質	129 毫克	10%	飽和脂肪	少於	20 克
鐵質	1.8 毫克	10%	膽固醇	少於	300 毫克
維生素 D	40 國際單位	10%	鈉	少於	2400 毫克
維生素 E	3 國際單位	10%	碳水化合物	少於	300 克
			膳食纖維		25 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。

每克所含熱量 脂肪 9 · 碳水化合物 4 · 蛋白質 4

†Essentra Trim 為 Nutra Genesis LLC 的註冊商標。並受到美國專利 6713092 保護。

成分：蛋白質混合(乳清分離蛋白，蛋清蛋白)、纖維混合(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、甜菊、野菊菊油粉、胭脂樹橙色素、Essentra Trim™(南非醉茄(Withania somnifera)的根部及葉子萃取物、檸檬酸、馬鈴薯蛋白粉)
 維生素/礦物質成分：碳酸氫鈣、氯化鎂、抗壞血酸、維生素 E 醋酸酯、菸酸醋酸、還原鐵、氯化鋅、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

dōTERRA® Int'l, LLC, Pleasant Grove, UT 84062 專門製造 www.doterra.com 1-800-411-8151 包含牛奶和雞蛋

香草營養奶昔混合野橘精油
SLIM & SASSY®
TRIMSHAKE ORANGE CREAM
 每包裝含四十份 (15.5 公克)
 產品編號: 60200657
 會員價: \$39.50
 零售價: \$52.67
 PV: 25

†Essentra Trim 為 Nutra Genesis LLC 的註冊商標。並受到美國專利 6713092 保護。
 ‡Solathin 為 Cyvex Nutrition 的註冊商標。
 其餘印有商標的文字或註冊商標符號皆為 dōTERRA 有限責任公司所有商標或註冊商標。

* 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。