

## Slim & Sassy® 輕盈生活計畫 V Shake 素食營養奶昔

with EssentraTrim® and Solathin® 含有南非醉茄萃取物與速樂纖馬鈴薯胍肽  
Vegan-sourced protein shake 素食口味的蛋白質奶昔飲品

### 產品描述

dōTERRA 輕盈生活計畫的素食營養奶昔，是您進行體重管理時，方便又美味的奶昔飲品，不僅能提供您減重需要的營養素，每份素食營養奶昔的熱量更只有74大卡。您可將素食營養奶昔加入脫脂乳製品、杏仁茶、米漿、或豆漿、或是開水中搖勻後飲用，將它作為您減重策略的一部分；素食營養奶昔可用來降低熱量的攝取，也能於運動過程中，燃燒體內囤積的脂肪。輕盈生活計畫素食營養奶昔含南非醉茄萃取物 (EssentraTrim) 專利成份，臨床實驗證實，能有助於控制調節可體松（一種與壓力有關的荷爾蒙，會促進脂肪儲存在腹部、臀部以及大腿週遭）的分泌，輕盈生活計畫素食營養奶昔同時也含有速樂纖馬鈴薯胍肽 (Solathin)，一種來自於天然食物、特別的蛋白質萃取物，能增加飽足感。素食營養奶昔可以搭配開水、米漿、或杏仁茶搖勻後飲用，每份素食營養奶昔能提供 8 公克的蛋白質，以及 4 公克膳食纖維。

### 產品概念

精瘦、勻稱的身體組成，是健康生活型態的表徵，這當中包括了正確的飲食與保持運動的習慣。正確的飲食除了要攝取份量合宜的食物之外，飲食也需為健康比例的碳水化合物、蛋白質、脂肪、以及維生素與礦物質等高品質的食物。一份包含了新鮮完整水果、全穀類、以及健康蛋白質的健康飲食，能賦予身體足夠的營養來製造能量、幫助生長、維持免疫系統健康與其他的新陳代謝功能的正常。

攝取太多的食物其實會使您更不健康！脂肪細胞主要作為身體能量的儲存單位，過多的熱量，若未能轉換成身體的能量消耗、或沒能用於成長建構與修補細胞之所需，將會以脂質的型式儲存在脂肪細胞中。而當身體開始動用並消耗更多其他可用的儲備能量，脂肪細胞便會將所儲存的脂質釋放出來作為能量代謝時的能源所需。要維持精瘦的身體組成，必需減少儲存在脂肪細胞中的過多熱量，並增加脂肪細胞中熱量的消耗以作為生產能量使用。換句話說，要維持窈窕與勻稱的身材，我們需要少吃並且多運動，同時也要聰明的吃！



**CPTG** 專業純正調理級認證®

\*這份聲明未經過美國食品藥物管理局評估。這個產品不適用於診斷、治療或用以預防疾病發生。

## 概念 (續)

### 精瘦身材的營養素比例

一份瘦身飲食應該囊括了多樣且比例適中的健康營養素。單一的碳水化合物亦是或糖類、以及脂肪，雖然是能量的直接來源，一旦被過量攝取，它們也很容易被轉換成為脂肪。它們同時也是導致胰島素釋放的誘發因子，雖然胰島素在能量製造上不可或缺，但當我們吃下太多熱量，胰島素也是將過多熱量轉換成脂肪儲存的催化劑。而複合碳水化合物與膳食纖維能提供更穩定恆久的能量來源，並且能有助於降低胰島素的分泌。蛋白質最主要的功能在於幫助身體生長發育、修補身體組織，也能夠成為能量的來源。

所謂的瘦身飲食，雖然專家學者在應有的多少完美營養素比例尚未形成共識，然而，一份健康的飲食應該要包括 30% 的蛋白質、55% 的碳水化合物、以及 15% 的脂肪。不幸的是，許多人往往吃下過多的脂肪與碳水化合物，對於蛋白質的攝取卻反而不足，此一現象也反應了肥胖症流行病之所以在全球許多的國家持續攀升的原因。要使自己吃進的營養素比例更健康，請把握一個簡單的飲食原則：減少對單一碳水化合物或糖份的攝取，吃更多新鮮的蔬菜和水果，飲食上也應該少油、少脂肪，增加健康並低熱量來源的蛋白質攝取。在這些瘦身飲食的食物選擇方面，要找到具備高品質的健康蛋白質食物，其實是最不容易的也最困難的。

### Vegan

決定吃素食或純素是一種日益普及的生活方式，是一個重大的承諾。每個人都需要吃適當比例的營養保持健康的體重，素食主義者使得它有點難度。市場上有許多以乳清蛋白為基底的奶昔充斥，但並不能完全迎合素食者的需求。

### Slim & Sassy® V Shake 輕盈生活計畫 素食營養奶昔

想成功減重並持續擁有易瘦體質的第一步，就是下定決心，減少熱量的攝取，並且使自己吃得更健康。然而，現今快速的步調與移動式的生活型態，對於想要準備或選擇瘦身的三餐這件事，其實帶來極大的阻礙！美商多特瑞輕盈生活計畫的素食營養奶昔，就是您方便而且美味的選擇。您可以與杏仁奶、米漿、或豆漿、或飲用水搭配飲用，它能提供您所需要的營養素，高纖維、低脂肪、低糖份，並且含有身體所必需的維生素與礦物質。

每份素食營養奶昔含有 7 公克的專利蛋白質組合配方（豌豆蛋白、苜蓿蛋白、以及藜麥帶白），能提供身體所需要的必需胺基酸，在您進行減重與運動時，能有助減少肌肉組織的流失、增強肌肉的張力。素食營養奶昔不含任何來自於黃豆的蛋白質或分離物，也絕無添加任何人工甜味劑、香料、色素或防腐劑。

### EssentraTrim®† 南非醉茄萃取物專利成份†

每份輕盈生活奶昔素食營養奶昔含有 125 毫克強效減重成份：南非醉茄萃取物，這是一種萃取自南非醉茄葉子與根部的專利成份，經過臨床實驗證實，能有助減輕體重。在剛開始尋找製造能量的『適應原』所作的研究中，發現南非醉茄萃取物能夠有助於控制壓力荷爾蒙『可體松』的分泌，可體松會促進脂肪的囤積，特別是囤積在胃、臀部與大腿週遭的部位。實驗也證實，南非醉茄萃取專利成份能有助於控制由壓力引發的食慾、暴飲暴食、以及對碳水化合物的渴望，並且亦有助於血糖值持續保持在正常範圍，協助提升能量水平。

\* 這份聲明未經美國食品藥物管理局評估。這個產品不適用於診斷、治療或用以預防疾病發生。

†Solathin® CYVEX 公司的註冊商標

## 概念 (續)

Solathin®† 速樂纖馬鈴薯胜肽®†

每份素食營養奶昔含有 50 毫克速樂纖馬鈴薯胜肽，這是一種特別的蛋白質萃取物，來自於天然食物成份，能增強飽足感。速樂纖馬鈴薯胜肽也已證實可降低兩餐之間的想吃零食的慾望，更快有飽足感，飽足感也持續更久。速樂纖馬鈴薯胜肽是優質的蛋白質來源，也是低過敏的來源並幫助提高素食奶昔的風味和質地。素食營養奶昔經過精心調配而成，可和輕盈複方精油，終生保健活力套裝，清暢複合膠囊食品 and 消化酵素的複合成分，作為全面性體重管理產品的支持系統。

## 食用方法

將一匙素食營養奶昔加入 1/2 杯脫脂乳製品、杏仁茶、米漿或豆漿、或搭配開水，均勻搖動直到外觀呈現乳狀後飲用。也可以加入水果與蔬菜打成蔬果汁。您也可以加入一滴您喜愛的 dōTERRA 精油在素食營養奶昔中，為奶昔增添獨特的風味。

不含任何人工甜味劑，香料，色素，或防腐劑。

## 補充產品

輕盈複方精油  
終生保健活力套裝  
**GX Assist**

\* 這份聲明未經過美國食品藥物管理局評估。這個產品不適用於診斷、治療或用以預防疾病發生。

+ 南非醉茄萃取物 (Essentra®Trim) 是 NutraGenesis 公司的註冊商標，並受到美國專利字號 6,713,092 的保護

## 主要成分和益處

- 每份素食營養奶昔能提供 7 公克的專利蛋白質組合配方（豌豆蛋白、苜蓿菜蛋白、以及藜麥蛋白），同時不含黃豆成份。
- 每份素食營養奶昔含有 125 毫克南非醉茄萃取物專利成份，一種萃取自南非醉茄葉與根部的成份，經臨床證實能幫助血糖平衡，並在執行輕盈計畫及運動時，有助提高能量並減少疲勞感。
- 每份素食營養奶昔含有 50 毫克速樂纖馬鈴薯胜肽 (Solathin)，這是一種特別的蛋白質萃取物，來自於天然食物成份，能幫助控制壓力導致的食慾，飲食過量及碳水化合物上癮症。

輕盈生活計畫 素食營養  
奶昔含有南非醉茄萃取物  
(Essentra®Trim) 與速樂纖馬鈴  
薯胜肽 (Solathin)  
素食口味的蛋白奶昔飲品

產品編號: 35430001  
會員價: \$24.50  
建議售價: \$32.67  
PV: 21.00

常見問題

這個產品含麩質蛋白嗎？

素食營養奶昔不含任何麩質成分，也不是經由含麩質的穀類所製造的。

這個產品含基因改造成分嗎？

素食營養奶昔不含任何基因改造成分。

這些產品包含大豆及乳製品嗎？

素食營養奶昔不含任何大豆或大豆衍生成分，也不含任何的乳製品成分。

我的小孩食用這個產品安全嗎？

並不推薦兒童食用素食營養奶昔來取代三餐。然而，一匙的素食營養奶昔作為點心對兒童是非常安全的。

素食營養奶昔和營養奶昔的差異在何處？

素食營養奶昔是營養奶昔完全的素食替代品，素食營養奶昔可以用來取代營養奶昔作為成人的代餐或減重之用，尤其是那些想要獲得營養奶昔的益處，但卻希望素食替代品的人。

素食營養奶昔對於體重管理和營養奶昔一樣有效嗎？

素食營養奶昔和營養奶昔的蛋白質含量和熱量都很接近，它可以和營養奶昔用相同的方式作為輔助體重管理。

營養標示			
每份含量一匙 (17.5克)			
本包裝含：40			
每一份含量			
熱量 74			
脂肪熱量 14			
			每日參考值百分比
脂肪總量 2 克			
飽和脂肪 0 克			
反式脂肪 0 克			
多不飽和脂肪 0.5 克			
單不飽和脂肪 1.5 克			
膽固醇 0 克			
鈉 115 毫克			
碳水化合物總量 7 克			
膳食纖維 4 克			16 %
可溶性纖維 3.5 克			
不溶性纖維 0.5 克			
糖 0 克			
蛋白質 7 克			
維生素A 0% • 維生素C 0% • 鈣 2% • 鐵 3%			
	熱量	2,000	2,500
總脂肪	少於	65克	80克
飽和脂肪	少於	20克	25克
膽固醇	少於	300毫克	300毫克
鈉	少於	2400毫克	2400毫克
碳水化合物總量		300克	375克
膳食纖維		25克	30克
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（豌豆蛋白、藜、苜蓿紅）、纖維混紡（可解玉米纖維、黃原膠、柑橘纖維、刺雲實膠）、向日葵提取物、天然香料、輕盈系列Essentra Trim、南非醉茄（睡茄）根和葉提取物、馬鈴薯蛋白粉、檸檬酸、甜菊糖。

\*Essentra Trim 為 NutraGenesis LLC 的註冊商標。



## 產品相關研究

*Slows gastric emptying, reducing postprandial levels of insulin and glucose.*

*Schwartz JG, Guan D, Green GM, Phillips WT. Diabetes Care. 1994;17(4):255-262.*

*Protease inhibitor concentrate derived from potato reduced food intake and weight gain in healthy rats by increasing CCK levels.*

*Komarnytsky S, Cook A, Raskin I. International Journal of Obesity. 2011;35(2):236-243.*

*Taking two capsules a day of 300 mg ashwagandha root extract each for 60 days resulted in a significant reduction in cortisol levels.*

*Chandrasekhar K, Kapoor J, Anishetty S. Indian Journal of Psychological Medicine. 2012;34(3):255-262.*

*A low-fat, high -protein diet seems to enhance weight loss and provide a better long term maintenance of reduced intra-abdominal fat stores.*

*Due A, Toubro S, Skov AR, Astrup A. International Journal of Obesity. 2004;28:1283-1290.*

*An energy-restricted, high-protein, low-fat diet provides nutritional and metabolic benefits that are equal to and sometimes greater than those observed with a high-carbohydrate diet.*

*Noakes M, Keogh JB, Foster PR, Clifton PM. American Journal of Clinical Nutrition. 2005;81(6):1298-1306.*

*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.*

