

# TerraMix FB





# 特瑞纤柔 固体饮品



特瑞纤柔固体饮品是一款富含柠檬/苹果口味的膳食纤维组合，含有可溶性和不可溶性膳食纤维以及多特瑞CPTG®柠檬精油。这款口感极佳的膳食纤维营养饮料富含天然苹果纤维、木薯纤维和亚麻籽粉，可与温水或冷水混合饮用，提供健康、美味的纤维饮料。

## 营养成分表

每罐食用分量：30 | 食用分量：9.2克

	每份	每100克
能量	23千焦(kJ)	253千焦(kJ)
蛋白质	0克	0克
碳水化合物	8克	82克
糖分	1克	12克
脂肪	0.5克	6克
膳食纤维	5克	60克

## 主要功效

- 高膳食纤维来源
- 清新香甜的柠檬和苹果风味
- 富含可溶性和不可溶性膳食纤维
- 每份摄取可提供5克的膳食纤维。每日的膳食纤维建议摄入量为20-30克
- 含丰富的维生素C（200毫克）

## 主要成分

苹果纤维、木薯纤维、亚麻籽粉、  
瓜尔胶、柠檬酸、抗坏血酸、  
CPTG®柠檬精油、甜叶菊、  
麦芽糊精、二氧化硅、苹果味

## 应用指南

取一勺以300毫升的冷水或温水冲泡，  
充分搅拌后即可饮用。



## 注意事项

怀孕，哺乳或接受治疗者，请先咨询医师后再使用。不含小麦或奶制品。请遵循指示饮用。

# 真实反馈



TerraMix FB是我喝过最好喝的纤维饮料！它含有研磨的亚麻籽，超级吸引我，因为我知道亚麻籽可以帮助糖份的代谢和心脏血管的健康！还有一个重点，就是它里面的维生素C，我们都知道，维生素C会促进胶原蛋白的生成。每天喝它，身体会很健康，而且皮肤也会保持美美的！



**Lam Yee Mun**

钻石总裁



**Winny Yeoh**

钻石总裁

首先，特别感谢多特瑞让我有机会尝试TerraMix FB。这也是马来西亚多特瑞第一次上市的健康食品。今天分享给大家我服用TerraMix FB后的感受。我本身有消化系统的问题，但是在服用TerraMix FB一个星期后，我察觉到我的消化系统稍微有了改善，而且TerraMix FB的味道很香，很好喝，很好入口。

希望TerraMix FB能预期上市，这样大家也能一同品尝到TerraMix FB如此美味可口的健康饮品。

我期待已久的健康饮品终于在马来西亚上市了！  
我非常喜欢TerraMix FB因为它带有柠檬和苹果的味道。对于现代繁忙的生活节奏，健康是首要的！  
我也会在午餐或晚餐前饮用TerraMix FB这样可以控制我的食欲和带给我饱腹感。



**Lim Mian Foo**  
钻石总裁



**Pauline Tey**  
钻石总裁

向大家介绍一款纤维饮品，就是TerraMix FB！  
我通常会在每天早上运动前一杯，运动后又一杯，  
它会让我有饱足感。这里有个小建议，想要维持  
健康的体态的朋友，可以搭配轻盈复方精油，涂抹  
在大腿，手臂以及腹部，能使肌肤达到紧实。

每天在外奔波业务，导致我的午餐和晚餐几乎都是在外解决。对外食族来说，每一天要摄取25-30克的膳食纤维并不容易。

我很开心公司推出了全新的膳食纤维饮品——TerraMix FB，这对外食族而言可说是一件非常棒的消息。TerraMix FB不但可以让我补充每日膳食纤维的摄取，而且还能帮助我的肠胃蠕动，让我排便更加顺畅。



**Henry Fong**  
钻石总裁

# 常见问题解答

## 1. 每个成年人每日必须摄取多少的膳食纤维量方为标准？

在马来西亚卫生部推荐的营养素摄入量（RNI）中，建议国民每天摄入20-30克膳食纤维的摄取量。

## 2. 特瑞纤柔固体饮品的最佳服用时间是什么时候——饭前还是饭后？

一般来说，膳食纤维可以在一天中的任何时间服用。如果想要有饱腹感，最好在餐前30分钟服用，这样就不会食入更多的食物。如果想控制食欲，可以在两餐之间食用，以避免不必要的零食。在睡前服用，可以帮助解决早晨的便秘。

提醒：每个人在服用膳食纤维时，都应该饮用大量的水。对于尚在服用药物或有消化道疾病的使用者，应先咨询医生意见，了解服用特瑞纤柔固体饮品的最佳时间。

## 3. 为什么特瑞纤柔固体饮品带有微酸的口感？

这是特瑞纤柔固体饮品天然的味道，有助于提供维生素C（酸味的原因）。

## 4. 特瑞纤柔固体饮品是否不含麸质？

是的，特瑞纤柔固体饮品不含麸质成份。

## 5. 马来西亚的特瑞纤柔固体饮品是清真食品吗？

是的，我们刚刚获得了清真认证。但是，由于上市时间的关系，我们无法修改本批产品包装上的标签。

## **6. 特瑞纤柔固体饮品中，有多少的可溶性和不可溶性膳食纤维？**

大约有60%的可溶性膳食纤维和40%的不可溶性膳食纤维（每份特瑞纤柔固体饮品，有5克的总膳食纤维。当中，3克为可溶性膳食纤维和2克不可溶性膳食纤维）。

## **7. 儿童可以饮用特瑞纤柔固体饮品吗？年龄限制是多少呢？**

建议12岁及以上的儿童饮用特瑞纤柔固体饮品。

## **8. 特瑞纤柔固体饮品是否有助于解决我长期以来的便秘问题？**

每个人长期便秘问题的严重程度不同。虽然膳食纤维的摄入可以帮助缓解便秘，但必须确保每日补充足够的饮水量，并逐渐开始补充膳食纤维的摄取。

## **9. 为什么我在饮用特瑞纤柔固体饮品后感到腹胀？**

如果您是第一次服用膳食纤维补充剂，而且没有摄入足够的水份，您可能会面对腹胀的问题。



# 额外小贴士：

## 用精油按摩腹部



### 步骤一

将10滴分馏椰子油涂抹在腹部。

### 步骤二

双掌相搓，直至手掌感到温暖。

### 步骤三

将3滴的乐活复方精油，涂抹在需按摩的部位。



### 步骤四

接着加入3滴的轻盈复方精油。

### 步骤五

接着滴上2滴的葡萄柚精油。



## 步骤六

将精油涂抹均匀，以顺时针的方式，大圈地按摩30回。



## 步骤七

再以逆时针方向按摩30回。如果按摩部位的肌肤表面开始干燥，可加入数滴的分馏椰子油让按摩过程更顺滑。



## 步骤八

最后，从左到右按摩推动您的腹部，重复30次。



## 步骤九

使用毛巾覆盖腹部，使腹部温暖起来。



## 步骤十

睡前将1滴的元气复方精油涂抹在脚底。

dōTERRA<sup>®</sup>  
MALAYSIA  
AJL 932137

201401037485 (1113630-U)