奶昔与净化日规划表
一个简单的指南，让你更健康！

奶昔日

早晨七点半/

- 喝一至两杯纯净水
- 饮用一份爱活力浓缩饮
- 可服用两粒至尊深海鱼油胶囊

早上八点钟/早餐

- 享用一份两百四十毫升IsaLean™奶昔
- 可服用两粒端粒维护胶囊
- 可服用一到两粒燃脂修身胶囊

上午十点半/小吃(可取)

- 喝一至两杯纯净水
- 饮用 e+超能量浓缩饮为提升能量
- 可服用一包高纤果仁棒或两片爱身健丽片剂小点

中午一点钟/午餐

- 喝一至两杯纯净水
- 吃一份健康平衡的400-600千卡膳食，其中包含½蔬菜，¼蛋白质和¼淀粉

中午四点钟/小吃(可取)

- 可服用一包高纤果仁棒或两片爱身健丽片剂小点
- 饮用一份补水活力浓缩饮来补充身体的电解质和提高体力的能量

傍晚七点钟/晚餐

- 享用一份两百四十毫升IsaLean™奶昔
- 可服用两粒端粒维护胶囊

傍晚十点钟/临睡前(可取)

- 可服用一到两粒爱俪舒畅胶囊
- 饮用一份净化养生浓缩饮

净化日

早晨七点钟 净化模式一

- 喝一至两杯纯净水
- 饮用两份净化养生浓缩饮
- 可服用两粒至尊深海鱼油胶囊

早上九点钟，小吃(可取)

- 饮用一份爱活力浓缩饮
- 可服用两粒端粒维护胶囊和两片爱身健丽片剂小点
- 可服用一到两粒燃脂修身胶囊

上午十一点钟 净化模式二

- 饮用 e+超能量浓缩饮为提升能量
- 饮用两份净化养生浓缩饮

中午一点钟，小吃 (可取)

- 喝一至两杯纯净水
- 饮用一份补水活力浓缩饮来补充身体的电解质和提高体力的能量
- 可服用两片爱身健丽片剂小点

中午三点钟 净化模式三

- 饮用两份净化养生浓缩饮

傍晚五点钟，小吃(可取)

- 喝一至两杯纯净水
- 可服用两片爱身健丽片剂小点

晚上七点钟 净化模式四

- 饮用两份净化养生浓缩饮
- 可服用两粒端粒维护胶囊

九点钟，临睡前(可取)

- 可服用一到两粒爱俪舒畅胶囊

三十天日历表

日	一	二	三	四	五	六

请把饮用奶昔日和净化日记录在日三十天的日历表上

S = 奶昔日　　C = 净化日

净化日选项/支持: 为了增加能量或管理血糖，可服用吃¼苹果或梨。

Singapore

2122_SG_en-DayPlanner-121118