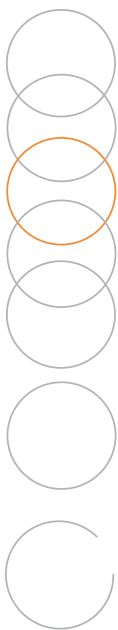


 ageLOC®

TR90™ CẨM NANG CHƯƠNG TRÌNH KIỂM SOÁT
TRỌNG LƯỢNG.





 ageLOC®

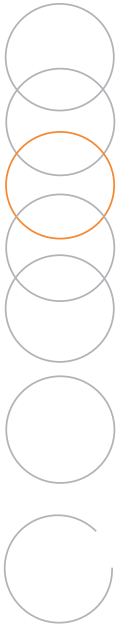
TR90™ CẨM NANG CHƯƠNG TRÌNH KIỂM SOÁT TRỌNG LƯỢNG.



MỤC LỤC

Khởi đầu	3
Con số biến đổi	9
Những phần trong chương trình ageLOC TR90	17
Các sản phẩm ageLOC TR90	19
Nguyên lý hướng dẫn chế độ ăn ageLOC TR90	25
Chế độ ăn 3-2-1 90	33
Bài tập ageLOC TR90	43
Kết thúc chương trình	53
Những công thức món ăn và Shake ageLOC TR90	59
Phụ lục	85
-Cách tính trọng lượng lý tưởng	86
-Bảng tỷ lệ mỡ trong cơ thể	87
-Bảng lựa chọn thực phẩm	89
-Bộ theo dõi sự biến đổi	90





CHÀO MỪNG ĐẾN VỚI[®] TR90[™]

THAY ĐỔI CUỘC SỐNG CỦA BẠN TRONG 90 NGÀY

Giới thiệu một hệ thống đột phá trong việc kiểm soát trọng lượng và vóc dáng, dựa trên những nghiên cứu khoa học mới về gen, từ đó thống nhất tâm trí và cơ thể hướng một dáng vẻ gọn gàng, trẻ trung hơn.

Cẩm nang này được thiết kế để giúp bạn hiểu rõ về những yếu tố căn bản của hệ thống ageLOC TR90, là hệ thống mà bạn sẽ theo sát trong suốt chương trình độc quyền kiểm soát trọng lượng trong 90 ngày.

Chương trình ageLOC TR90 hoàn chỉnh bao gồm những sản phẩm ageLOC mới mẻ, chế độ ăn đơn giản, những chương trình tập luyện hoàn chỉnh. Những công cụ hỗ trợ và thông tin có sẵn tại trang web TR90.COM.

Giờ là lúc để bắt đầu xây dựng một hình ảnh gọn gàng, khỏe mạnh, tươi vui hơn của bạn. Nào hãy bắt đầu!

BƯỚC 1 | TẠO MỘT HỒ SƠ

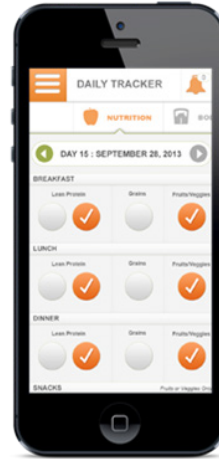


Mọi thông tin bạn cần đều ngay trong tầm tay.

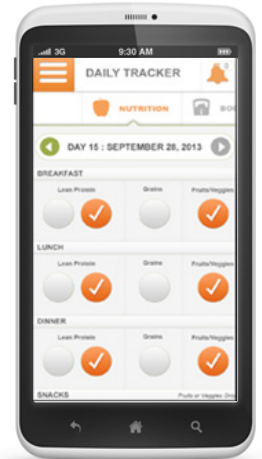
Ứng dụng và website ageLOC TR90 tận dụng công nghệ hàng đầu của chúng tôi để mang đến cho bạn mọi chi tiết của chương trình, bộ theo dõi biến đổi, những công cụ và tài nguyên. Tải về ứng dụng hoặc truy cập vào trang web [TR90.COM](https://www.tr90.com) để thiết lập hồ sơ của bạn và bắt đầu cuộc hành trình hướng tới một lối sống gọn gàng và lành mạnh hơn. Chúng tôi khuyến khích bạn theo dõi quá trình của mình bằng ứng dụng hoặc website, với khả năng cung cấp đầy đủ công cụ và thông tin.

ỨNG DỤNG VÀ TRANG AGELOC TR90

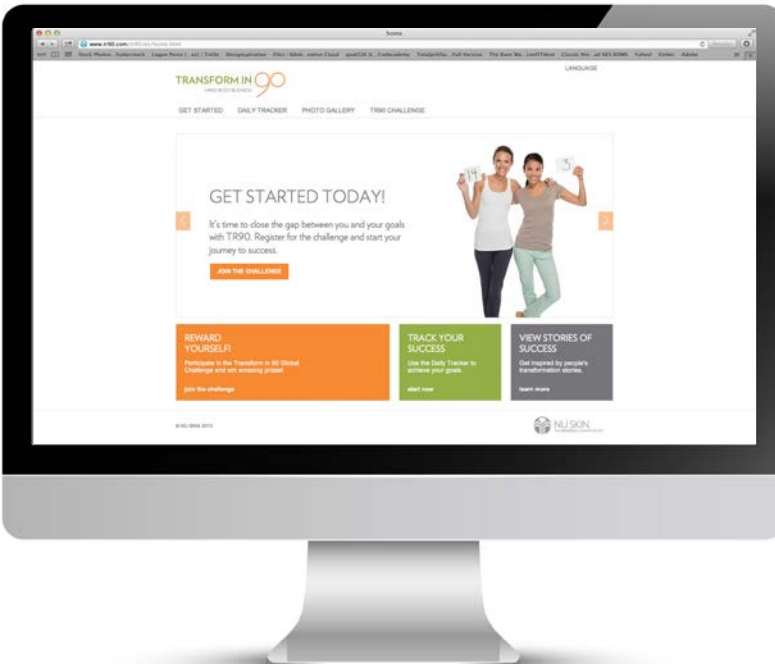
Sử dụng ứng dụng và website ageLOC TR90 để có thể dễ dàng theo dõi, thiết lập mục tiêu, có được chuông báo các hoạt động và ứng dụng nhắc nhở. Để có thể thấy sự thay đổi thông qua các biểu đồ và trung cập những thông tin hỗ trợ bằng smartphone iOS hay Android, máy tính bảng hay máy bàn. Ứng dụng và website ageLOC TR90 truyền đạt tới bạn những hiểu biết mà bạn cần để bước đi trên con đường hướng tới thành công. Tải về ứng dụng hay truy cập vào website tại địa chỉ at TR90.COM.



iOS



ANDROID



BƯỚC 2 | XÁC ĐỊNH LÝ DO (“WHY”) CỦA BẠN

Nếu bạn có một lý do thôi thúc bản thân thì bạn sẽ thành công hơn với chương trình kiểm soát trọng lượng. Nhiều người hy vọng có thể lấy lại được khả năng chơi nhiều môn thể thao và những hoạt động thể chất khác. Một số khác lại mong muốn cải thiện chất lượng sống bằng việc cải thiện sức khỏe, số khác muốn thay đổi để có thể hỗ trợ con cái họ tốt hơn.

MỤC 1—MỤC TIÊU/ LÝ DO

Giải thích tại sao bạn chọn tham gia chương trình ageLOC TR90. Nếu bạn có mục tiêu cụ thể, hãy diễn tả chúng và giải thích “Lý do” (“Why”)

MỤC TIÊU/ LÝ DO CỦA TÔI

Lưu ý thêm mục tiêu của bạn vào hồ sơ trong ứng dụng hoặc website ageLOC TR90. Những mục tiêu này còn có thể là “Lý do” (“why”) và “Số biến đổi” của bạn. Xem trang 9



6

SIZE TRANG PHỤC

5

5 NGÀY TẬP LUYỆN
MỘT TUẦN

23

23% LƯỢNG MỠ
TRONG CƠ THỂ

10

10 CHẠY MARA-
THON 10K

45

45 phút tập luyện



MỤC 2—CON SỐ BIẾN ĐỔI CỦA BẠN

Tạo và truyền đạt biến đổi cá nhân của bạn qua một câu chuyện đầy thuyết phục và con số biến đổi đó hoàn toàn đặc biệt đối với trải nghiệm ageLOC TR90 của bạn.

10

Con số của Amy là 10 vì cô muốn chạy Marathon 10k. TR90 đã thúc đẩy cô trở nên cân đối và hoạt bát. Cô cũng đã tạo cho mình những sở thích làm thay đổi vóc dáng và sức khỏe.

Bạn có thể chọn bất cứ con số nào. Không quan trọng là cao hay thấp, chỉ cần có ý nghĩa đối với bạn. Con số của bạn có thể là size trang phục, trọng lượng muốn giảm, hay thời gian tham gia hoạt động thể chất mỗi tuần. Hãy nhớ, điều quan trọng là nó thể hiện mục tiêu của bạn.

2. CON SỐ BIẾN ĐỔI CỦA BẠN:

CON SỐ CỦA BẠN	Lý do:

BƯỚC 3 | CHỤP LẠI NGÀY THỨ 1 CỦA BẠN

Ngại ngừng trước ống kính ? Không còn lâu nữa đâu! Một khi bạn đạt được mục tiêu của mình, bạn sẽ hào hứng chia sẻ thành công của mình với mọi người. Chụp lại ảnh “Ngày thứ 1” và tải chúng lên hồ sơ của bạn bằng ứng dụng hoặc website ageLOC TR90.

Chụp ảnh chất lượng cao trước và sau chính là cách để bạn thấy được sự biến đổi. Chụp lại ảnh mỗi 30 ngày để có thể thấy những thay đổi rõ ràng.

YÊU CẦU ĐỐI VỚI ẢNH CHỤP:

Cách tốt nhất để chia sẻ sự biến đổi của bạn là bằng ảnh chụp. Dưới đây là những chỉ dẫn giúp bạn đảm bảo được ảnh của của mình đáp ứng được với những yêu cầu hợp pháp của Nu Skin:

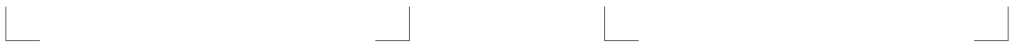
- Phải là ảnh gốc và không được chỉnh sửa bởi các chương trình như Photoshop.
- Bao gồm ngày ảnh được chụp.
- Sử dụng cài đặt có độ phân giải cao trên camera hoặc smartphone.
- Ảnh được dùng làm tư liệu quảng cáo sẽ yêu cầu được sự chấp thuận hợp pháp và sự cho phép của bạn.
- Sử dụng cùng nguồn sáng, góc chụp, độ nét và tư thế cho mọi ảnh chụp.
- Chụp chính diện phía trước, bên hông, và phía sau.
- Mặc cùng một trang phục thể thao trong mọi ảnh chụp, nên là trang phục đồng màu.

NGÀY TH 1 | NH “TR C”



ẢNH CHÍNH DIỆN

ẢNH BÊN HÔNG



ẢNH SAU LƯNG



BƯỚC 4 | GHI LẠI QUÁ TRÌNH CỦA BẠN

Lấy thước đo TR90 trong bộ dụng cụ của bạn , để lấy được các số đo hiện tại. Ghi lại bằng ứng dụng hoặc website ageLOC TR90 và trong cột “Ngày 1” như bảng bên dưới. Theo dõi quá trình và sự biến đổi của bạn bằng việc ghi lại những số đo cơ thể vào các ngày thứ 15, 30, 60 và 90.

	NGÀY 1	NGÀY 15
NGÀY		
CHIỀU CAO		
TRỌNG LƯỢNG		
CHỈ SỐ BMI		
% CHẤT BÉO TRONG CƠ THỂ		
SỐ ĐO BẮP TAY		
SỐ ĐO VÒNG NGỰC		
SỐ ĐO VÒNG EO		
SỐ ĐO HÔNG		
SỐ ĐO BẮP ĐÙI		
SỐ ĐO BẮP CHÂN		

Hãy nhớ bổ sung những số đo cơ thể của bạn vào bộ theo dõi trên ứng dụng hoặc website ageLOC TR90.

BƯỚC 5 | TÌM HIỂU VỀ CHƯƠNG TRÌNH

Xem hướng dẫn sử dụng của sản phẩm, chế độ ăn, và hướng dẫn tập luyện được cung cấp trong cẩm nang hướng dẫn và trên ứng dụng ageLOC TR90 hay website để có thể có được lợi ích tốt nhất.

BƯỚC 6 | THEO DÕI SỰ THÀNH CÔNG HÀNG NGÀY

Theo dõi sự thành công của bạn hàng ngày bằng ứng dụng ageLOC TR90, website, hoặc trong cẩm nang hướng dẫn này (trang 90). Việc theo dõi sẽ cho phép bạn biết được những phần nào có tác dụng và phần nào không. Hãy đảm bảo rằng bạn sẽ miêu tả rõ ràng bất cứ thay đổi nào về tâm trạng, cảm giác ngon miệng, thèm, hoặc ngoại hình ở mục ghi chú (trang 94) của phần theo dõi hàng ngày.

BƯỚC 7 | HÃY CÓ TRÁCH NHIỆM

Chủ động kiểm soát trọng lượng là một vấn đề cá nhân, tuy nhiên, có một sức mạnh to lớn khi bạn chia sẻ mục tiêu của bạn với những người khác – đặc biệt là những người có cùng mục đích với bạn. Chúng tôi khuyến khích bạn chia sẻ mục tiêu của mình với những thành viên khác của chương trình, gia đình, hay trưởng nhóm Nu Skin của bạn trong suốt tuần đầu tiên của chương trình này. Sau đó hãy chia sẻ trải nghiệm của bạn trong suốt cuộc hành trình 90 ngày để tăng cường động lực và quyết tâm của bạn. Bạn cũng có thể nhờ sự hỗ trợ từ gia đình hay bạn bè với ứng dụng hoặc website ageLOC TR90.

BƯỚC 8 | BẮT ĐẦU CÂU CHUYỆN CỦA BẠN

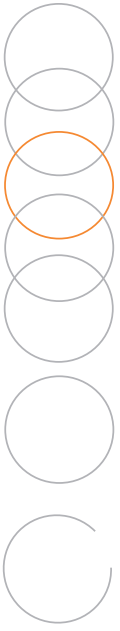
Khi bạn tham gia vào chương trình ageLOC TR90, hãy nghĩ đến việc bạn sẽ chia sẻ câu chuyện của mình như thế nào. Câu chuyện đó sẽ cho những người khác biết kinh nghiệm của bạn, chương trình này đã cải thiện cuộc sống của bạn như thế nào, và nó giúp công việc của bạn phát triển ra sao.

Để bắt đầu viết nên câu chuyện của mình, hãy truy cập ứng dụng hoặc website ageLOC TR90, hoặc trang 56 của cẩm nang này.



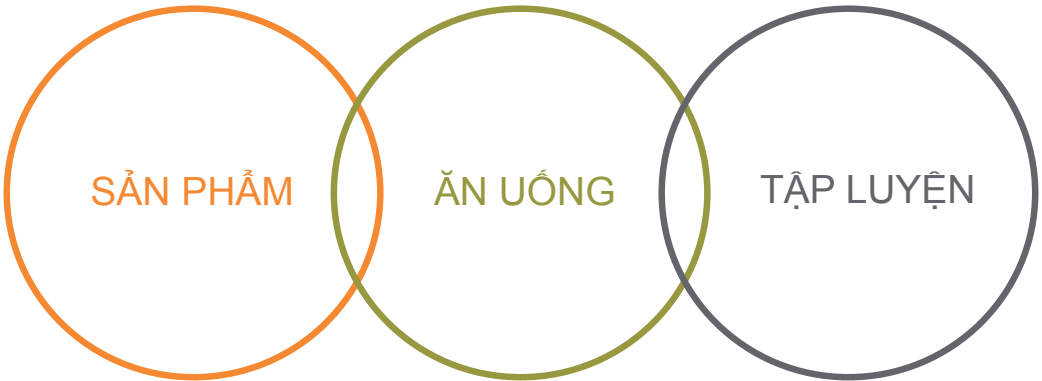
TR90 Vanilla Orange - Berries Shake

Công thức ở trang 63



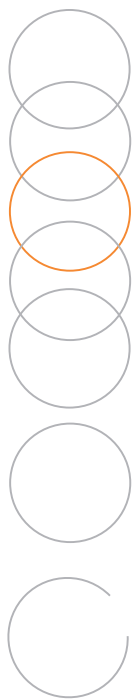
AGELOC[®] TR90[™]

CHƯƠNG TRÌNH KIỂM SOÁT
TRỌNG LƯỢNG



3 PHẦN CỦA CHƯƠNG TRÌNH VỀ PHƯƠNG
DIỆN LÂM SÀNG CHO THẤY SẼ GIÚP BẠN
TRÔNG GỌN GÀNG VÀ KHỎE MẠNH HƠN CHỈ
TRONG 90 NGÀY.





NHỮNG SẢN PHẨM AGELOC TR90

Cốt lõi của hệ thống đã được chứng minh lâm sàng ageLOC TR90 là những sản phẩm mới nhất trong dòng sản phẩm “super class”.

LỰA CHỌN 1



GÓI TRIMSHAKE

LỰA CHỌN 2



GÓI GREENSHAKE

CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG CỦA SẢN PHẨM AGELOC TR90

SẢN PHẨM CỦA AGELOC TR90	SÁNG	TRƯA	CHIỀU
ageLOC TR90 JumpStart Ngày 1-15	1 gói pha với nước hoặc thức uống yêu thích nóng hoặc lạnh		
ageLOC TR90 Fit* Days 1-90	1 viên nhộng	1 viên nhộng	1 viên nhộng
ageLOC TR90 Control* Ngày 1-90	2 viên nhộng		2 viên nhộng
ageLOC TR90 TrimShake hoặc GreenShake và Protein Boost Ngày 1-90	2 ly (cốc) hỗn hợp hòa tan mỗi ngày: 1 muỗng TrimShake hoặc GreenShake và 1 muỗng Protein Boost mỗi ly (cốc) hỗn hợp hòa tan		

*Dùng 15-20 phút trước bữa ăn.

Sử dụng mỗi sản phẩm theo hướng dẫn sử dụng. Sử dụng ageLOC Fit, ageLOC Control, và ageLOC TrimShake hoặc GreenShake mỗi ngày trong suốt toàn bộ chương trình 90 ngày.

LifePak, ageLOC Vitality và các dược phẩm khác bổ sung cho chương trình ageLOC TR90 bạn vẫn có thể tiếp tục sử dụng.

AGELOC TR90 **JUMPSTART**: Sản phẩm hoàn hảo làm bạn cảm thấy tràn trề sức mạnh và sẵn sàng cho thành công.

Bằng việc tái lập sự cân bằng của cơ thể, bạn sẽ thấy được khởi đầu của sự thành công chỉ trong 15 ngày.

Chỉ sử dụng JumpStart trong 15 ngày đầu tiên.



AGELOC TR90 **FIT**: Là giải pháp tuyệt vời để giúp bạn tiếp tục hướng đến sự thành công với hệ thống TR90.



AGELOC TR90 **CONTROL**: Sản phẩm chủ chốt khiến việc hướng tới thành công với hệ thống TR90 trở nên dễ dàng hơn.



AGELOC TR90 **GREENSHAKE**: Một thức uống không chứa đường, gluten và đậu nành ngon tuyệt, sử dụng protein thực vật. Ngoài ra còn có các thành phần như: mầm lúa mạch, tảo lục, rong biển nâu, rễ củ cải.



AGELOC TR90 **TRIMSHAKE**: Một giải pháp tuyệt vời để loại bỏ những hoài nghi, mang đến cho bạn một nguồn cung cấp protein chất lượng mà bạn cần để giúp kiểm soát lượng calories.



TR90 **PROTEIN BOOST**: Gồm những hợp chất protein thực vật từ gạo, đậu, hạt é, hỗn hợp hòa tan không chứa gluten, đường và có vị ngọt nhờ thảo mộc tự nhiên.

Thêm 1 muỗng TR90 Protein Boost vào hỗn hợp TrimShake hoặc GreenShake để gia tăng hàm lượng protein trong hỗn hợp đến mức khuyến dùng là 30 gram.



*NHỮNG NGHIÊN CỨU LÀM SÁNG CHO THẤY NHỮNG LỢI ÍCH CỦA HỆ THỐNG AGELOC TR90 NHỜ VÀO AGELOC TR90 TRIMSHAKE, LÀ HỖN HỢP HÒA TAN ĐƯỢC KHUYẾN KHÍCH SỬ DỤNG TRONG HỆ THỐNG TR90.

TẬN DỤNG NGHIÊN CỨU AGELOC

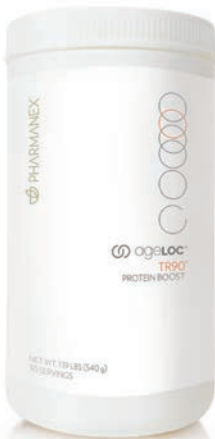
Để hợp nhất cơ thể và trí não trong một mối liên kết mạnh mẽ.

TRÍ NÃO & CƠ THỂ

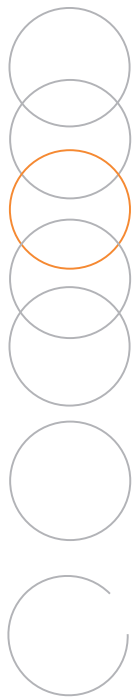
TRÍ NÃO



CƠ THỂ







NHỮNG NGUYÊN TẮC TRONG CHẾ ĐỘ ĂN AGELOC TR90

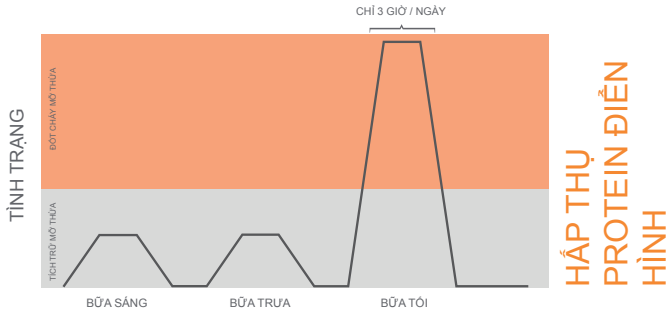


Một phần quan trọng trong hệ thống ageLOC TR90 một chế độ ăn uống đơn giản và khoa học, và một chế độ cân bằng được thiết kế để thúc đẩy việc kiểm soát trọng lượng. Có 3 nguyên lý sẽ giúp bạn tạo chế ăn riêng cho mình : Hấp thu Protein, nhận biết Calorie và lựa chọn những tùy chọn tốt nhất.

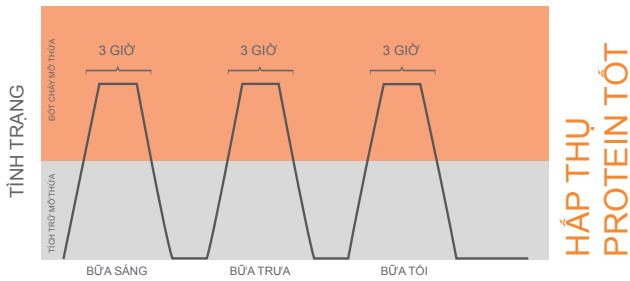
HẤP THU PROTEIN

Chế độ ăn ageLOC TR90 tập trung vào việc cải thiện hệ trao đổi chất, duy trì và tạo cơ bắp bằng việc tận dụng các các protein giúp cơ thể bạn tiêu thụ chứ không tích trữ năng lượng mà bạn hấp thụ qua thực phẩm. Nhiều người hấp thu protein không đồng đều trong ngày, nhưng chương trình này khuyến khích bạn hấp thu protein một cách đồng đều trong ngày để tối ưu hệ trao đổi chất của bạn.

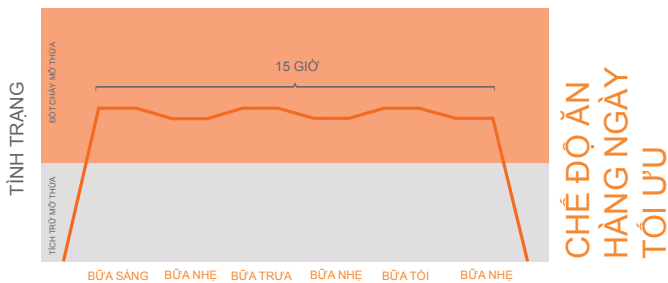
3 biểu đồ dưới đây chứng minh lợi ích của việc hấp thụ protein một cách đồng đều trong suốt một ngày để giữ cho cơ thể bạn trong tình trạng đốt cháy mỡ thừa.



Hầu hết mọi người tiêu thụ lượng protein hằng ngày trong bữa ăn chính, điển hình là bữa ăn chiều. Do đó, chỉ có thể đáp ứng được 30 gram protein cần thiết để cơ thể đốt cháy mỡ thừa một lần mỗi ngày, và trong khoảng 3 tiếng.



Để cung cấp cơ thể lượng protein thiết yếu để đốt cháy mỡ thừa, thì mất ít nhất 30 gram protein trong mỗi bữa ăn chính. Như vậy sẽ giúp cơ thể tiêu thụ mỡ thừa trong suốt 9 tiếng mỗi ngày.



Nếu bạn ăn nhẹ trong khoảng 1-2 tiếng sau bữa ăn chứa 30 gram protein, bạn sẽ kéo dài được thời gian cơ thể đốt cháy mỡ thừa thêm 2 tiếng. Vì vậy, cho mỗi bữa ăn có chứa 30 gram protein, cơ thể tiếp tục tiêu thụ chất béo trong suốt 5 tiếng. Bằng việc thêm vào 3 bữa ăn nhẹ vào những bữa ăn chính, bạn có thể gia tăng thời gian cơ thể đốt cháy mỡ thừa lên tới 15 tiếng mỗi ngày.

30/30/30—HẤP THỤ PROTEIN TỐI ƯU

Sự tiêu thụ protein tối ưu trong ngày là một bước quan trọng để có sự biến đổi lành mạnh. Một cách đơn giản để bạn có thể nhớ mình cần bao nhiêu protein mỗi ngày là **30/30/30: 30 gram protein** cho mỗi bữa ăn, 3 lần mỗi ngày. Việc đảm bảo rằng bạn tiêu thụ **30 gram protein** trong bữa sáng, bữa trưa và bữa chiều sẽ giúp duy trì cơ bắp (bộ máy trao đổi chất của bạn) và giúp bạn luôn tiêu thụ mỡ thừa.



BỮA SÁNG
30 GRAMS



BỮA TRƯA
30 GRAMS



BỮA TỐI
30 GRAMS



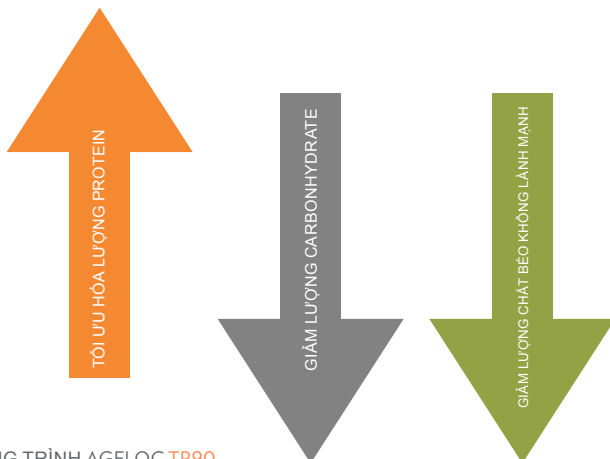
NHẬN BIẾT CALORIE

Ko phải mọi calorie đều cân bằng với nhau. Hấp thu đúng những hợp chất vi lượng rất quan trọng đối với sự chuyển đổi của cơ thể. Tối ưu hóa sự hấp thu protein trong ngày là rất cần thiết để cơ thể tiêu thụ mỡ thừa. Cũng quan trọng tương tự, việc nhận biết lượng calorie tiêu thụ mỗi ngày cũng là mấu chốt cho sự chuyển đổi của bạn. Hãy tập trung chú ý vào lượng calories từ protein và carbohydrates đa, và giảm lượng calories từ carbonhydrates đơn (carbs) và chất béo, nhất là chất béo không lành mạnh.

CHẾ ĐỘ ĂN ĐIỂN HÌNH: GIẢM MỌI CHẤT DINH DƯỠNG



CHƯƠNG TRÌNH TR90: TỐI ƯU HÓA PROTEIN (30/30/30), GIẢM CARBS ĐƠN VÀ CHẤT BÉO KHÔNG LÀNH MẠNH



LỰA CHỌN NHỮNG TÙY CHỌN TỐT NHẤT












Đưa ra những sự lựa chọn tốt nhất khi bạn thực hiện chế độ ăn rất cần thiết cho sự thành công của bạn trong chương trình TR90. Sau đây là một số ví dụ về thực phẩm cùng loại nhưng có giá trị dinh dưỡng khác nhau.

4 oz **thịt thăn bò** chứa **30 grams protein** và **229 calories**.

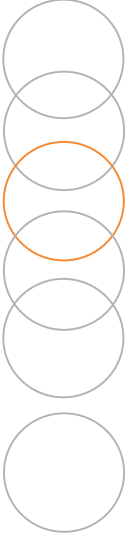
4.5 oz **thịt gà** chứa **30 grams protein** và **165 calories**.

3.5 oz **thịt cá** chứa **30 grams protein** và **141 calories**.

THỨC ĂN ĐƯỢC SO SÁNH THẾ NÀO ?

GIẢM THIỂU	TỐT	TỐI ƯU
 THỊT THĂN BÒ	 GÀ	 CÁ
 BƠ ĐẬU PHỘNG	 HẠT HẠNH NHÂN	 GREEK YOGURT
 CƠM TRẮNG	 CƠM GẠO LỨT	 HẠT QUINOA
 NƯỚC ÉP HOA QU	 HOA QUẢ KHÔ	 HOA QUẢ TƯƠI





CHẾ ĐỘ ĂN AGELOC TR90 3-2-1

Bây giờ bạn đã hiểu tầm quan trọng của việc hấp thu protein, nhận biết lượng calories và lựa chọn những tùy chọn tốt nhất, bạn có thể bắt đầu tổng hợp chế độ ăn hàng ngày của mình dựa trên Chế độ ăn TR90 3-2-1.

1. Mỗi mục được thiết kế để giúp bạn dễ dàng nhớ cách xây dựng bữa ăn hàng ngày của mình.

3

BỮA NHẸ MỖI NGÀY



Chương trình ageLOC TR90 khuyến khích 3 bữa ăn nhẹ, lành mạnh giữa những bữa ăn chính. Ăn những đồ ăn nhẹ có chất lượng sẽ giúp giảm cơn đói, ăn quá mức và sẽ giúp bạn duy trì mức năng lượng lành mạnh để cơ thể đốt cháy mỡ thừa.

THỨC ĂN NHẸ 100 CALORIE

RAU CŨ

- 1/2 chén đậu Hà Lan (có vỏ).
- 2 chén bí dài Mexico nướng.
- 2 trái bắp nhỏ.
- 1 chén cà rốt với hai muỗng sốt Hummus.
- 2 chén rau sống (cà rốt, bông cải, cần tây, dưa leo, cà chua, đậu cô ve) với 2 muỗng nước sốt.
- 2 chén đậu xanh hoặc 1 chén đậu xanh hấp.
- 2 chén súp lơ, 2 muỗng nước sốt.
- 1 chén ớt chuông với 2 muỗng sốt Hummus.



HOA QUẢ

- 1/2 trái bưởi lớn.
- 1 trái đào ỡc vừa.
- 1 trái lê cỡ vừa.
- 1 chén xoài.
- 2 trái mận.
- 1 1/2 chén dâu tây hoặc một chén dâu tây đông lạnh
- 1 1/2 chén dưa hấu, dưa đỏ hoặc dưa gang.
- 1 1/2 chén nho xanh hoặc đỏ hoặc một chén nho đông lạnh.
- 1 1/2 cups red or green grapes or 1 cup frozen grapes



2 trái Kiwi .

1/2 yogurt Greek không béo với 1 muỗng mật ong.

1 trái cam cỡ vừa hoặc 2 trái cam mật.

1 trái táo cỡ vừa .

15 trái cherry .

1 trái xuân đào.

1 chén việt quất.

1 chén dứa – nướng trong 2 phút đều 2 mặt sẽ có hương vị mới lạ.

1 chén mút táo không đường .

¾ chén táo khô không đường.



CÁC LOẠI HẠT

2 muỗng hạt hướng dương.

25 quả hồ trăn (pistachio) .

14 hạt hạnh nhân .

17 hạt đậu phộng .

10 hạt dẻ.



CÁC CHẾ PHẨM TỪ SỮA/ GIA CẦM

1 lát phô mai Mozzarella ít béo.

1 ly sữa không béo.

6 ounce yogurt Greek ít béo.

1 quả trứng, luộc chín kỹ hoặc trứng đánh.



HỖN HỢP THỨC ĂN NHANH

1 chén ớt chuông xắt lát với 2 muỗng số Hummus.

1 quả trứng cắt đôi và bánh mì.

4 lát gà tây hun khói cùng 2 muỗng mù tạt mật ong.

1/2 chén phô mai không béo với 1/2 chén dứa hoặc xoài tươi.

Salad dưa leo - một lát dưa leo lớn hai muỗng hành đỏ băm nhuyễn và 2 muỗng giấm táo.

Rau diếp cuộn – 2 lát thịt nguội cùng 2 muỗng mù tạt, cuộn lại trong lá rau diếp.

Salad Caprese – 1 ounce phô mai mozzarella tươi cùng 1/2 chén cà chua bi và 2 muỗng dấm Balsamic.

Đậu đen – 1/4 chén đậu đen với 1 muỗng nước sốt salsa và 1 muỗng yogurt Greek không béo.

Salad dâu tây – 1 chén rau spinach tươi với 1/2 chén dâu tây xắt lát và 1 muỗng dấm Balsamic.

2 THỨC UỐNG HỖN HỢP MỖI NGÀY



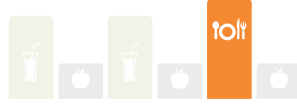
Hai trong số các bữa ăn nên được thay thế bởi ageLOC TR90 TrimShakes hoặc GreenShakes, là những sản phẩm bổ sung protein nhanh, gọn và chất lượng. Cũng rất quan trọng khi thêm protein để đảm bảo bạn có đầy đủ protein trong mỗi thức uống hỗn hợp. Thêm 1 muỗng TR90 Protein Boost vào mỗi ly thức uống tổng hợp để gia tăng hàm lượng protein đến mức thích hợp để giúp cơ thể thiêu đốt mỡ thừa.

XEM TRANG 60 ĐỂ CÓ THÊM CÔNG THỨC THỨC UỐNG HỖN HỢP CÁCH PHA CHẾ THỨC UỐNG HỖN HỢP ĐƠN GIẢN

 1 MUỖNG TRIMSHAKE	+	 1 MUỖNG PROTEIN BOOST	+	 NƯỚC		
 1 MUỖNG TRIMSHAKE	+	 1 MUỖNG PROTEIN BOOST	+	 SỮA KHÔNG BÉO		
 1 MUỖNG GREENSHAKE	+	 1 MUỖNG PROTEIN BOOST	+	 SỮA HẠNH NHÂN		
 1 MUỖNG GREENSHAKE	+	 1 MUỖNG PROTEIN BOOST	+	 SỮA KHÔNG BÉO	+	 DÂU TÂY
		 1 MUỖNG TRIMSHAKE	+	 SỮA KHÔNG BÉO	+	 GREEK YOGURT



1 BỮA ĂN LÀNH MẠNH MỖI NGÀY



Cơ thể bạn đòi hỏi sự đa dạng về dinh dưỡng để duy trì sức khỏe, đặc biệt là khi duy trì trọng lượng và thay đổi vóc dáng cơ thể. Ít nhất một lần mỗi ngày, hãy ăn một bữa ăn cân bằng dinh dưỡng. Bữa ăn đó nên bao gồm protein từ thịt nạc, rau xanh, một lượng vừa phải hoa quả, và một phần tinh bột. Để có được kết quả tốt nhất, tránh thức ăn nhiều chất béo, đồ chiên, thức ăn chế biến sẵn, đồ ngọt, và các loại sốt. Để có được một bữa ăn cân bằng và lành mạnh, hãy sử dụng hướng dẫn ước lượng khẩu phần ở trang kế tiếp.

XEM TRANG 64 ĐỂ CÓ NHỮNG CÔNG THỨC NẤU ĂN NGON VÀ LÀNH MẠNH

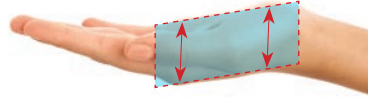


HƯỚNG DẪN ƯỚC LƯỢNG KHẨU PHẦN

Sử dụng các phần của bàn tay để ước lượng, giúp bạn có một bữa ăn lành mạnh

PROTEINS

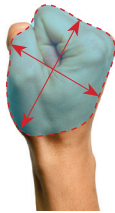
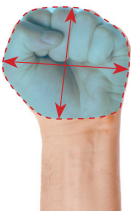
Sử dụng hướng dẫn 30 gram mỗi bữa ăn (30/30/30).
Nếu bạn không có cách ước lượng, hay dùng cách ước lượng khẩu phần ăn bằng tay.



NGUỒN GỐC TỪ THỊT :

Kích thước và độ dày của bàn tay.

Ví dụ: Ước gà, sườn heo, phi lê cá.

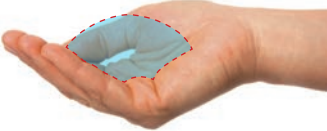


NGUỒN GỐC KHÔNG TỪ THỊT :

Kích thước và độ dày bằng nắm tay .

Ví dụ: phô mai ít béo, Yogurt Greek không đường.

TINH BỘT, CÁC LOẠI HẠT VÀ RAU CỦ:



CÁC LOẠI ĐẬU, NGŨ CỐC NGUYÊN HẠT, CÁC LOẠI HẠT :

Một lượng vừa đủ lấp đầy khum bàn tay.

Ví dụ: Hạt Quinoa, gạo lứt, hạt hạnh nhân.

Một lượng vừa đủ lấp đầy khum bàn tay.

HOA QUẢ VÀ RAU CỦ :

Một lượng vừa đủ cầm trên lòng bàn tay

Ví dụ: măng tây, cà rốt, hoặc nho.

M UCH Đ ĂN HÀNG NGÀY

Đầu tiên hãy uống thức uống hỗn hợp TR90 vào buổi sáng để nhanh chóng đưa cơ thể vào trạng thái thiêu đốt mỡ thừa, sau đó ăn bữa nhẹ, thức uống hỗn hợp và bữa chính mỗi 2-3 tiếng trong suốt cả ngày để duy trì cơ thể ở trạng thái đó. Khuôn mẫu đó sẽ giúp bạn tối ưu hóa kết quả chuyển hóa. Tham khảo mẫu chế độ ăn hàng ngày dưới đây.

MẪU 1



THỨC UỐNG
HỖN HỢP



ĂN NHẸ



THỨC UỐNG
HỖN HỢP



ĂN NHẸ



BỮA CHÍNH



ĂN NHẸ

MẪU 2



THỨC UỐNG
HỖN HỢP



ĂN NHẸ



THỨC UỐNG
HỖN HỢP



ĂN NHẸ



BỮA CHÍNH



ĂN NHẸ

MẪU 3



THỨC UỐNG
HỖN HỢP



ĂN NHẸ



THỨC UỐNG
HỖN HỢP



ĂN NHẸ



BỮA CHÍNH



ĂN NHẸ

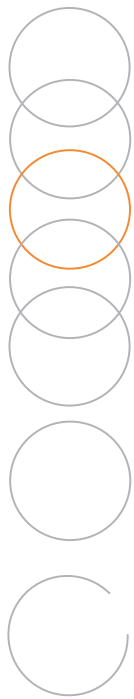
5 GHI CHÚ QUAN TRỌNG*

Khi bạn thực hiện chế độ ăn TR90, có vài ghi chú quan trọng để luôn thực hiện đúng:

1. Không bỏ bữa. Uống thức uống hỗn hợp TR90 mỗi sáng.
2. Tiêu thụ một lượng khuyến dùng dùng từ mỗi nhóm thực phẩm.
3. Ăn chậm rãi để có thể nhận biết khi nào bạn thấy no để tránh bội thực.
4. Luôn uống nhiều nước, ít nhất là 6 ly có dung tích 8 ounce (250ml) mỗi ngày.
5. Lựa chọn những thực phẩm “TỐT NHẤT” (tham khảo bảng mẫu ở trang 89)
 - a. Lựa chọn thực phẩm giàu chất xơ để giúp bạn cảm thấy no lâu hơn.
 - b. Không ăn đồ chiên, đồ ngọt, giàu chất béo, hoặc thực phẩm đã được chế biến sẵn vì có hàm lượng calories cao.
 - c. Đọc kỹ nhãn hiệu thực phẩm để hấp thu càng nhiều protein và càng ít đường càng tốt.
 - d. Tăng cường sử dụng rau quả bất cứ khi nào có thể. Hàm lượng calories thấp của rau quả cho phép bạn ăn nhiều nhưng không phá hủy những cố gắng trong việc kiểm soát trọng lượng. Thêm vào đó, hàm lượng chất xơ có chứa trong rau quả có thể giúp bạn cảm thấy no.

*Luôn tham khảo ý kiến bác sĩ nếu bạn có bệnh dị ứng hoặc tình trạng sức khỏe trước khi thay đổi chế độ ăn của mình.





LUYỆN TẬP

Luyện tập thể thao chính là một phần chủ chốt trong chương trình ageLOC TR90

Hãy năng động và vui vẻ! Làm những gì bạn thích và có tác dụng đối với bạn.

Luyện tập không chỉ giúp tối ưu nỗ lực kiểm soát cân nặng của bạn, mà còn thúc đẩy một tâm trạng tích cực và ngoại hình.

Luyện tập 30 phút mỗi ngày, 5 ngày mỗi tuần.

Để đạt được kết quả tốt nhất, hãy tập luyện các bài tập thể thao mang vật nặng trong suốt chương trình. Thông qua việc tập luyện, bạn duy trì các cơ bắp (bộ máy tiêu đốt mỡ thừa), và bạn sẽ bắt đầu thấy kết quả khả quan hơn.

Hãy tìm các hoạt động mà bạn yêu thích và có cường độ vận động thích hợp với thể trạng của bạn. Sau đó một thời gian, bạn có thể gia tăng cường độ, nhưng hãy nhớ tham vấn ý kiến bác sĩ khi bạn tập những bài tập mới hoặc những bài tập có cường độ cao.

Dưới đây là miêu tả những hình thức tập luyện cường độ thấp, vừa và cao

TẬP LUYỆN CƯỜNG ĐỘ THẤP

- Nói chuyện dễ dàng trong khi tập luyện.
- Hít thở chỉ trở nên nặng nhọc hơn một chút, nhưng vẫn thoải mái.
- Nhịp tim sẽ vào mức 60 – 100 nhịp mỗi phút (bpm).

TẬP LUYỆN CƯỜNG ĐỘ TRUNG BÌNH

- Mức độ bài tập tăng lên đủ để cảm thấy khó khăn khi nói chuyện.
- Nhịp tim tăng lên đến mức có thể cảm thấy rõ rệt, thường vào mức 110-130 nhịp mỗi phút (bpm).

TẬP LUYỆN CƯỜNG ĐỘ CAO

- Hít thở nặng nhọc và gấp gáp.
- Khó có thể nói chuyện.
- Nhịp tim ở trên mức 130 nhịp mỗi phút (bpm).



CHƯƠNG TRÌNH LUYỆN TẬP

Quyết định mức độ tập luyện nào tốt nhất dành cho bạn và bắt đầu một chương trình luyện tập dưới đây.

Những chương trình luyện tập sau đây được thiết kế độc quyền bởi Nu Skin do Maureen Hagan, BAPE, BScPT, ACE, canfitpro. Maureen là nhà vật lý trị liệu và nhà giáo dục thể chất, đã được chứng nhận chuyên nghiệp, và là một nhà phân phối độc lập của Nu Skin.

THAM KHẢO TRANG 48 ĐỂ BIẾT TẬP CÁC BÀI TẬP LUYỆN

BÀI TẬP CƯỜNG ĐỘ THẤP

Các bài tập đi bộ

1. Đi bộ 7.5 phút ở cùng một địa điểm, quay lại và đi ngược về. Mỗi ngày cố gắng đi nhanh hơn.
 2. Đi bộ trên máy đi bộ trong 15 phút trên bề mặt phẳng.
- Thực hiện một trong hai bài tập trên và lặp lại 2 lần mỗi ngày.

Các bài tập mang vật nặng

1. Bài tập Squat (đứng lên ngồi xuống) căn bản – thực hiện 10 lần.
2. Bài tập Hồng chống đẩy – thực hiện 10 lần.
3. Bài tập gập bụng – thực hiện từ 10-20 lần.
4. Bài tập nâng tay chân xen kẽ (tư thế quỳ) – thực hiện 10 lần, mỗi chân hoặc tay .

BÀI TẬP CƯỜNG ĐỘ TRUNG BÌNH

Các bài tập đi/chạy bộ

1. Chạy bộ trong 30 phút. Xen kẽ bài tập cardio với những khoảng như: Chạy bộ 2 phút, đi bộ 1 phút. Lập lại trong suốt quá trình tập luyện chạy bộ.

Thử thách bản thân bạn tập luyện chăm chỉ hơn và chạy nhanh hơn mỗi ngày.

Các bài tập mang vật nặng

1. Bài tập chùng chân – thực hiện 15 đến 20 lần, mỗi chân.
2. Bài tập hông – thực hiện 10-15 lần.
3. Bài tập Side Plank – thực hiện 3 lần, mỗi bên.
4. Bài tập gập bụng – thực hiện 35 lần.
5. Chống đẩy – thực hiện 15 lần.

BÀI TẬP CƯỜNG ĐỘ CAO

Các bài tập chạy

1. Khởi động từ 1-5 phút: đi bộ hoặc chạy chậm ở cường độ trung bình.
 2. Chạy 20-30 phút liên tục.
 3. Thực hiện các quãng chạy hoặc đi bộ nhanh (chạy 2 phút, đi bộ 1 phút), chia thành 4 quãng.
 4. Nghỉ ngơi trong 1 phút.
- Thay đổi thứ tự các quãng để tăng thêm thử thách.

Các bài tập mang vật nặng

1. Bài tập chùng chân phối hợp động tác nâng tạ và nâng đầu gối – thực hiện 20-25 lần, mỗi chân.
2. Bài tập Hông phối hợp nâng chân – thực hiện 15 lần mỗi chân.
3. Bài tập gập bụng – thực hiện 50 lần.
4. Hít đất – thực hiện 25 lần.
5. Bài tập Prone Plank – thực hiện 3 lần.

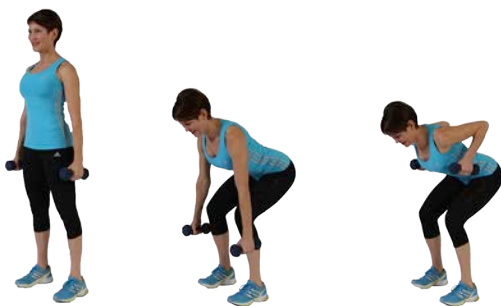
CÁC BÀI TẬP PLUY N M U

BÀI TẬP SQUAT



1. Bắt đầu với tư thế chân đứng rộng bằng vai, ưỡn ngực, bụng hóp lại.
2. Gập gối để hạ hông xuống, đổ người hướng về phía trước cho đến khi đùi gần như song song với mặt sàn.
3. Đặt tay lên đùi hoặc dọc theo cơ thể để bắt đầu, giữ tạ trên tay. Dừng lại khi hai tay duỗi thẳng, sau đó trở về tư thế đứng.
4. Thêm động tác đưa tay ra phía trước để tăng mức độ của bài tập.

BÀI TẬP HÔNG



1. Bắt đầu với tư thế chân đứng rộng bằng vai, tay để hai bên, ưỡn ngực, bụng hóp lại.
2. Gập gối và nghiêng người về phía trước, hạ tạ xuống trên đầu gối.
3. Trong khi giữ thẳng lưng, hạ tạ xuống và dừng lại khi tay duỗi thẳng, sau đó nâng lên và trở lại tư thế đứng, giữ tay thẳng.
4. Bổ sung thêm động tác nâng cùi chỏ hướng lên trên, ép hai bả vai lại.

Để tăng cường độ luyện tập:

1. Lùi một bước để mở rộng chân, gập gối chân trước, và nghiêng người về phía trước.
2. Dừng lại, sau đó nâng chân sau lên cao bằng hông.
3. Dừng lại, hạ chân xuống.
4. Trở về tư thế đứng, giữ hai tay thẳng. Lặp lại như đã được hướng dẫn.

BÀI TẬP HÔNG CHỐNG ĐẨY



1. Nằm ngửa, co đầu gối, đặt chân gần hông, và rộng bằng hông tay để dọc hai bên.
2. Đẩy hông hướng lên trên.
3. Hóp bụng lại để giữ lưng thẳng, dùng lại, sau đó hạ dần xuống, và lặp lại như đã hướng dẫn.

BÀI TẬP GẬP BỤNG



1. Nằm ngửa, co đầu gối, chân rộng bằng hông, tay đặt trên thái dương hoặc sau đầu.
2. Nâng vai và ngực lên, gập người, hướng tay về phía đầu gối, thực hiện động tác ngồi dậy.
3. Dừng lại và giữ trong khoảng 1-2 giây, sau đó hạ người xuống, và lặp lại như đã được hướng dẫn.

BÀI TẬP PRONE PLANK



1.Chống tay rộng bằng vai, nâng đầu gối để tạo thành tư thế hít đất, giữ nguyên tư thế và hóp bụng lại.

2.Giữ thẳng cảm và lưng trong khoảng 15-30 giây. Lặp lại như đã được hướng dẫn.

Bước tới trước nhiều hơn để gia tăng cường độ luyện tập.Một lựa chọn khác là thực hiện động tác bằng cánh tay.

BÀI TẬP CHÙNG CHÂN



1.Bắt đầu với tư thế chân rộng bằng vai, tay để hai bên.

2.Lùi một chân và gập cả hai gối cùng lúc xuống 90 độ hoặc cho đến khi đùi trước song song với mặt đất để hạ thấp hông xuống.

3.Dừng lại và trở về tư thế đứng.

4.Thực hiện động tác gập bắp tay bằng cách gập cùi chỏ và nâng tạ lên cao bằng vai. Lặp lại như đã được hướng dẫn.

ĐỘNG TÁC SIDE PLANK



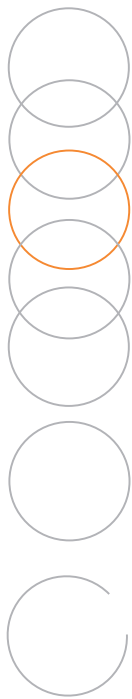
1. Nằm nghiêng một bên với đầu gối cong và đặt chân phía sau, tay phía dưới hoặc cùi chỏ nằm ngay dưới vai, và chống lên sàn.
2. Hóp bụng lại khi nâng hông lên khỏi sàn, nâng người lên bằng tay hoặc cẳng tay cùng với đầu gối phía dưới.
3. Duy trì tư thế trong vòng 15 nhịp, hạ xuống, và lặp lại như đã được hướng dẫn.

ĐỘNG TÁC CHỐNG ĐẨY



1. Nằm sấp, tay rộng hơn và bụng hóp lại.
2. Chống đẩy nâng người lên trong khi vẫn giữ người thẳng, dừng lại với cùi chỏ hơi cong, và từ từ hạ người xuống và dừng lại. Lặp lại như đã được hướng dẫn.





CHỤP LẠI ẢNH CỦA BẠN SAU 90 NGÀY

Một khi bạn đã đạt được mục tiêu, bạn sẽ hào hứng chia sẻ thành công của mình với những người khác. Chụp những ảnh “Sau” và đăng tải chúng lên hồ sơ của bạn trong ứng dụng hoặc website ageLOC TR90.

Chụp ảnh chất lượng cao là mấu chốt để thấy được sự biến đổi của bạn.

YÊU CẦU ĐỐI VỚI ẢNH CHỤP:

Cách tốt nhất để chia sẻ sự biến đổi của bạn là bằng ảnh chụp. Dưới đây là những chỉ dẫn giúp bạn đảm bảo được ảnh của mình đáp ứng được với những yêu cầu hợp pháp của Nu Skin:

- Phải là ảnh gốc và không được chỉnh sửa bởi các chương trình như Photoshop.
- Bao gồm ngày ảnh được chụp.
- Sử dụng cài đặt có độ phân giải cao trên camera hoặc smartphone.
- Ảnh được dùng làm tư liệu quảng cáo sẽ yêu cầu được sự chấp thuận hợp pháp và sự cho phép của bạn.
- Sử dụng cùng nguồn sáng, góc chụp, độ nét và tư thế cho mọi ảnh chụp.
- Chụp chính diện phía trước, bên hông, và phía sau.
- Mặc cùng một trang phục thể thao trong mọi ảnh chụp, nên là trang phục đồng màu.

NGÀY THỨ 90 | ẢNH “SAU”



ẢNH CHÍNH DIỆN

ẢNH BÊN HÔNG



ẢNH SAU LƯNG



CHIA SẺ CÂU CHUYỆN CỦA BẠN

Một khi bạn đã hoàn thành chương trình 90 ngày, hãy điền bảng hỏi sau đây. Đây là một số hướng dẫn giúp bạn có thể viết và chia sẻ câu chuyện của mình, chúc mừng sự thành công của bạn.

Sử dụng những câu hỏi sau để bắt đầu viết truyện:

- Bạn mong muốn đạt được gì khi tham gia chương trình này ?
- Bạn đã lấy động lực như thế nào ?
- Bạn có gặp bất cứ thử thách nào không và vượt qua chúng như thế nào ?

Câu chuyện của bạn nên hấp dẫn, tràn đầy đam mê và có tính truyền cảm hứng.*

Câu chuyện về sự biến đổi của bạn nên có khoảng 250 từ hoặc ít hơn và bao gồm những phần sau:

PHẦN 1—CÁI GÌ

Giải thích “con số biến đổi” của bạn và ý nghĩa của nó đối với bạn.

PHẦN 2—NHƯ THẾ NÀO

Giải thích bạn đã đạt được “con số biến đổi” như thế nào và miêu tả cách bạn sử dụng sản phẩm TR90 để làm việc đó. Bạn cũng nên đề cập đến những thay đổi trong lối sống, như là tập luyện thể thao, mà đã giúp bạn đạt được mục tiêu.

PHẦN 3—HIỆN TẠI

Chia sẻ về việc cuộc sống của bạn đã đổi khác như thế nào và những gì bạn đã khám phá về bản thân mình trong suốt trải nghiệm.

*Luôn ghi nhớ những điều sau khi viết truyện:

- Mọi sự chứng nhận phải cho thấy mối liên hệ với công ty (VD: “Tôi là một nhà phân phối Nu Skin”)
- Mọi sự chứng nhận và các tài liệu tiếp thị (bao gồm câu chuyện của cá nhân và hình ảnh “Trước”/“Sau”) phải được sự cho phép trước khi bạn sử dụng chúng với mục đích tiếp thị.
- Các chứng nhận và truyện có thể không bao gồm bất kỳ lợi ích hay kết quả nào mâu thuẫn với các tuyên bố tiếp thị đã được chứng nhận/ lợi ích của hệ thống TR90.

1. CÁI GÌ

2. NHƯ THẾ NÀO

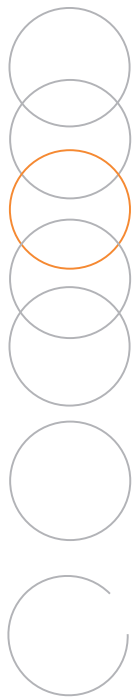
3. HIỆN TẠI

Lưu ý thêm "con số biến đổi và câu chuyện của bạn vào hồ sơ trong ứng dụng hoặc website ageLOC TR90

XIN CHÚC MỪNG

Bạn đã sẵn sàng để ăn mừng sự thành công và truyền cảm hứng cho những người khác!





CÔNG THỨC ĐỒ UỐNG HỖN HỢP TR90*



LÊ HƯƠNG CHOCOLATE

1 1/2 ly nước.

1 chén lê cắt lát.

1 muỗng ageLOC TR90
TrimShake

(hương chocolate).

1 muỗng TR90 Protein Boost.

Calories 231



YOGURT GREEK HƯƠNG CHOCOLATE

1/2 ly nước

1 hộp 6 ounce yogurt Grrek
không béo.

1 muỗng ageLOC TR90 TS
(hương chocolate)

Calories 198

* Chỉ là một số trong nhiều công thức đồ uống hỗn hợp TR90



DỪA HƯƠNG CHOCOLATE

1 1/2 ly nước dừa
1 muỗng ageLOC TR90
TrimShake (hương
chocolate)
1 muỗng TR90 Protein Boost

Calories 228



ĐÀO HƯƠNG VANI

2 ly nước
1 chén đào xắt lát
1 ly đá
1 muỗng ageLOC TR90
TrimShake (hương vani)
1 muỗng TR90 Protein Boost

Calories 219



DƯA HƯƠNG VANI

1 1/2 ly nước

1 chén dưa đỏ thái hạt lựu

1 muỗng ageLOC TR90

TrimShake

(hương vani) hoặc GreenShake

1 muỗng TR90 Protein Boost

Calories 220



STRAWBERRY VANILLA

1/2 ly nước

1 chén dâu (tươi hoặc đông lạnh)

1 ly đá

1 muỗng ageLOC TR90 TrimShake

(hương vani) hoặc GreenShake

1 muỗng TR90 Protein Boost

Calories 209



DỨA SURPRISE

- 1 1/2 cups water
- 1 cup baby spinach
- 1/2 cup fresh pineapple
- 1 scoop ageLOC TR90 TrimShake (vanilla) or GreenShake
- 1 scoop TR90 Protein Boost

Calories 204

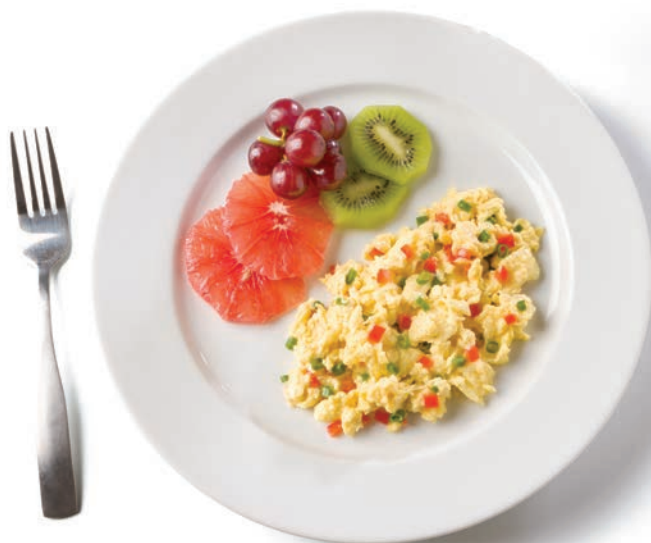


CAM-DAU HƯƠNG VANI

- 2 ly nước
- 1 chén dâu đông lạnh (dâu tây, mâm xôi)
- 1 quả cam
- 1 ly đá
- 1 muỗng ageLOC TR90 TrimShake (hương vani) hoặc GreenShake
- 1 muỗng TR90 Protein Boost

Calories 234

CÔNG THỨC MÓN ĂN TR90



TRỨNG BẮC

4 quả trứng hoặc 8 lòng trắng trứng

1 muỗng nước lạnh

2 muỗng ớt chuông xắt hạt lựu

2 muỗng hành xắt nhuyễn

1 muỗng dầu olive

Calories	461
Protein	29g
Carb	9g
Fat	35g



YOGURT TRÁI CÂY

12 ounce yogurt Greek không đường (nếu muốn ăn ngọt có thể thêm 2 giọt vani)

1/3 chén trái cây tươi xắt hạt lựu

1/2 chén yến mạch nhuyển

1/2 muỗng mật hoa

Calories	300
Protein	36g
Carb	36g
Fat	1g

Trộn yến mạch với mật hoa cho đến khi trộn đều. Cho ra khay nướng bánh có tráng lớp chống dính và nướng trong lò với nhiệt độ 350oF / 177oC cho đến khi vừa chín tới (khoảng 7 phút). Để nguội. Cho yogurt và trái cây vào ly và đặt yến mạch nướng lên trên



TRỨNG LÒNG ĐÀO VÀ RAU QUẢ

1 miếng ngũ cốc nguyên hạt

1 muỗng dầu olive

1 chén nấm crimini xắt lát

1/4 muỗng gia vị hỗn hợp không muối (Mrs.

Dash, Chef's Shake, vv...)

6 búp măng tây (dùng loại măng tây nhỏ, hình viết chì), cắt bỏ phần đọt cứng phía dưới.

Nước cốt 1/2 trái chanh

2 quả trứng + 2 lòng trắng trứng

Calories	360
Protein	28g
Carb	26g
Fat	16g

Dùng chảo không dính vừa cỡ vừa với búp măng, xào nấm crimini với dầu olive cho đến khi chuyển màu nâu đẹp mắt, nêm nếm với gia vị không muối, đặt lên trên miếng ngũ cốc khi dọn ra đĩa. Không trán lại chảo, đổ nước sâm sấp (vừa đủ ngập măng tây) cùng với nước cốt chanh và ít muối, đun cho đến khi vừa sôi tới. Chần sơ măng tây cho đến khi vừa mềm. Vớt ra, để lên phần nấm. Giảm lửa sau đó chần nhẹ trứng để lòng trắng đặc lại và lòng đỏ vẫn còn lỏng. Để trứng nằm trên phần măng tây. Nêm nếm muối và tiêu cho vừa miệng.



TR NG KI U FLORENTINE

1/2 miếng bánh xốp nướng

1 chén rau spinach

1/2 nhánh tỏi băm (chia làm nửa)

1 muỗng dầu olive

1 quả trứng (nấu tùy ý)

1/2 ly sữa không béo

3/4 muỗng bột bắp hòa với 2 muỗng nước lạnh

1/2 chén phô mai Parmesan xắt nhỏ.

Dọn bánh xốp ra đĩa. Xào rau spinach và một nửa phần tỏi băm với dầu olive cho đến khi rau vừa chín tới. Đặt rau lên trên bánh xốp. Đặt phần trứng đã nấu lên trên phần rau. Đun sôi sữa và phần tỏi còn lại, thêm bột bắp để nước sệt lại, khuấy đều tay. Giảm lửa đun thêm 1 phút. Tắt lửa và thêm phô mai, khuấy cho đến khi tan hết, rót lên phần trứng.

Calories	509
Protein	40g
Carb	31g
Fat	25g



GÀ TẨM MÈ

3 ounce cánh gà rút xương, bỏ da

Muối và tiêu

1 lòng trắng trứng đánh

1 muỗng hạt mè

2 muỗng nước tương

1/2 muỗng gừng xắt nhuyễn

Đề lò ở nhiệt độ 400F/205C. Chặt cánh gà thành 3 miếng, nêm với muối và tiêu. Nhúng miếng gà vào lòng trắng trứng đánh sau đó lăn đều trên mè. Nướng bằng khay nướng không dính cho đến khi chín, khoảng 12 phút. Hòa nước tương và gừng để làm nước chấm.

Calories	168
Protein	29g
Carb	4g
Fat	4g

SALAD GÀ VÀ TRÁI CÂY TƯƠI

3 ounce cánh gà rút da, bỏ xương

1 chén nước dùng gà

1/2 muỗng hành tây xắt lát

1/2 muỗng cần tây

1 ít nho đỏ, xắt làm 4 (8 hoặc hơn)

1/2 muỗng dầu olive mayonnaise

1/8 muỗng lá húng tây tươi

1/4 muỗng ngò tây xắt nhuyễn

1/4 chén hạt điều nướng

Muối và ớt cayenne để nêm nếm

1 chén rau diếp trộn

1/2 muỗng dấm rượu đỏ

1/2 muỗng dầu olive

1/2 muỗng mù tạt Dijon

1/8 muỗng mật hoa

1 loại trái cây ăn kèm mà bạn thích

Chần gà với nước dùng cho đến khi chín hẳn. Nhấc khỏi bếp và để nguội, để nước dùng gà lại cho việc khác, có thể để hầm khoai lang (trang 78). Thái nhỏ gà và trộn với hành, cần tây, nho, húng tây, ngò tây, sốt mayonnaise và hạt điều. Trộn đều lại với nhau. Nêm với muối và ớt cayenne. Trộn giấm, dầu, mù tạt và mật hoa. Dọn lên lá rau diếp và dọn lên đĩa. Bài trí với những hoa quả bạn đã chọn.

Calories	449
Protein	29g
Carb	36g
Fat	21g



RAU XÀO

- 2 chén bắp cải napa xắt nhỏ
- 1/2 chén ớt chuông xắt mỏng
- 1/2 chén bí xắt mỏng

Calories	64
Protein	4g
Carb	12g
Fat	0g

Xào ớt và bí bằng chảo không dính với lửa lớn cho đến khi có màu sáng hơn. Thêm bắp cải và xài thêm 1 đến 2 phút. Nêm với muối và tiêu cho vừa ăn.

CƠM TRỘN

- 1/3 chén gạo lứt
- 2 muỗng hành tây xắt nhuyễn
- 1 muỗng dầu olive
- 1/2 chén hạnh nhân nướng
- 1 muỗng ngò tây xắt nhuyễn

Calories	113
Protein	4g
Carb	13g
Fat	5g

Xào hành tây với dầu olive cho đến khi chín tới. Thêm gạo lứt và xào thêm một phút. Thêm 2/3 ly nước. Đun sôi và giảm lửa, tiếp tục đun cho đến khi gạo chín và ráo nước, trong khoảng 25 phút. Xào hạnh nhân và ngò tây, và thêm nêm nếm với muối và tiêu cho vừa ăn.

Chú ý : CƠM TRỘN được chia làm 2 phần. Ăn một phần mỗi bữa và bảo quản phần còn lại để dùng vào bữa khác.

SALAD BÁNH BẮP

2 ounce gà chín xắt miếng

1 miếng bánh bắp 6 inch

1/2 muỗng dầu olive

3 chén rau diếp trộn

1/2 hộp đậu đen, ráo nước để khô.

1 muỗng hành tím xắt nhỏ

1 muỗng ớt chuông xắt nhỏ

1/2 trái ớt jalapeno (bỏ hạt và cuộn)

1/2 nhánh tỏi băm nhuyễn

1 trái cà chua Roma băm nhuyễn (bỏ hạt)

1/2 muỗng rau mùi

1 muỗng phô mai Queso Fresco

1/2 trái bơ xắt nhỏ

Bày rau lên đĩa và để qua một bên. Tráng bánh bắp với 1/2 muỗng dầu olive. Cắt bánh bắp thành 8 phần, cho lên khay nướng. Nướng ở nhiệt độ 350F/177C cho đến khi bánh ngả sang màu nâu và giòn, trong khoảng vài phút. Chú ý khi nướng bánh ngô vì ngả màu rất nhanh. Lấy ra khỏi lò và để nguội. Xào sơ hành, ớt chuông, ớt japelano và tỏi bằng chảo không dính với 1/2 muỗng dầu olive. Thêm đậu và gà vào, xào thêm khoảng 1 phút, sau đó thêm cà chua và lá rau mùi xào sơ. Cho hỗn hợp lên lá rau diếp cùng với bánh bắp, trên cùng là bơ và phô mai. Thêm 2 muỗng nước cốt không đường loại mà bạn thích .

Calories	528
Protein	31g
Carb	49g
Fat	19g





SALAD TÔM, KHOAI TÂY NGHIỀN VÀ TRÁI CÂY TƯƠI

1 chén tôm (nếu đông đá thì rã đông trước), ráo nước

1 muỗng hành tây xắt lát

2 muỗng cần tây xắt lát

1 muỗng năn ngọt (water chestnuts) xắt lát

1 lòng trắng trứng luộc kỹ, nghiền nhỏ

1 muỗng sốt mayonnaise dầu olive

1/4 muỗng thì là khô

1/2 muỗng ngò tây băm nhuyễn

1/4 muỗng gia vị chanh ớt

1 trái cà chua cỡ vừa

1 số trái cây ăn kèm mà bạn thích

Trộn tôm, hành, cần tây, năn ngọt, lòng trắng trứng, sốt mayonnaise, thì là, gia vị chanh ớt, và ngò tây. Giữ lạnh. Đặt cuống cà chua xuống, cắt làm 8 cạnh, để nguyên 1/4 ở phần đáy để tạo hình “cánh hoa”. Nêm muối và tiêu vào phần ruột cà chua để tăng thêm hương vị. Tách các cạnh của trái cà chua ra và cho hỗn hợp tôm vào giữa. Dùng kèm với các loại trái cây mà bạn đã chọn.

Calories	253
Protein	28g
Carb	24g
Fat	5g



SALAD ĐẬU GÀ ĐỊA TRUNG HẢI

1/2 lon đậu gà (chickpea hoặc đậu garbanzo),
để ráo nước

2 oz thịt gà xắt miếng

1/2 chén dưa leo xắt lát (bỏ hạt)

1/4 chén cà chua xắt lát (bỏ hạt)

2 muỗng ớt chuông xắt lát

1 muỗng hành tím xắt lát

1 muỗng là oregano xắt nhỏ

Nước cốt 1/2 trái chanh

1/2 muỗng dầu olive

1 oz phô mai mặn nghiền nhỏ

5 quả olive ngâm, cắt làm 2

Muối và tiêu đen để nêm nếm

Calories	499
Protein	31g
Carb	42g
Fat	23g

Lột sạch vỏ đậu gà, bỏ vỏ. Trộn thật đều với những nguyên liệu còn lại. Làm lạnh. Ăn kèm với các loại rau quả trộn.

s ts t l i. Nêm n m v i mu i và tiêu cho v a

Calories	151
Protein	10g
Carb	29g
Fat	3g

ăn.

NẤM NƯỚNG DIÊM MẠCH

1/3 chén diêm mạch (Quinoa)

2/3 chén nấm xắt nhuyễn (loại bạn thích)

3 muỗng hành tây băm nhuyễn

1/2 nhánh tỏi băm nhuyễn

2/3 chén nước dùng gà

Đổ hạt diêm mạch vào rây, rửa sạch bằng nước lạnh. Để ráo nước. Xào nấm, hành và tỏi với một muỗng dầu olive cho đến khi hành và nấm chín mềm. Cho hạt diêm mạch đã ráo nước vào, đảo cho đến khi khô hết nước và có mùi thơm. Cẩn thận cho nước dùng gà vào. Đun sôi. Đậy nắp chảo lại và hầm khoảng 15 phút hoặc cho đến khi nước dùng sệt lại. Nhấc khỏi bếp và cho 1 muỗng ngò tây (nếu muốn) và nêm nếm với muối và tiêu.

Chú ý : NẤM NƯỚNG DIÊM MẠCH được chia làm 2 phần. Ăn một phần mỗi bữa và bảo quản phần còn lại để dùng vào bữa khác.

BÒ “AU POIVRE” VÀ CHÁO NGÔ

4 oz thịt thăn bò

2 muỗng tiêu đen

1/2 muỗng muối Kosher

1 muỗng dầu olive

2 muỗng rượu cognac

1/2 chén nước dùng bò

1 muỗng yogurt Greek

Rắc muối đều lên thịt bò. Cho tiêu đen lên đĩa và lăn đều thịt bò với tiêu. Để lửa vừa phải, nấu thịt bò với dầu olive (dùng chảo không dính) cho đến khi vừa chín tới. Dọn bò ra đĩa và giữ nóng. Tắt lửa và thêm rượu cognac vào chảo (Hãy cẩn thận, nếu bạn không muốn bị phỏng) và sau đó thêm nước dùng bò. Đun sôi cho đến khi hỗn hợp sánh lại còn một nửa. Nhấc khỏi bếp và thêm yogurt Greek. Nêm thêm muối cho vừa ăn.

Calories	233
Protein	6g
Carb	23g
Fat	13g

CHÁO NGÔ

8 oz ngô tươi, bỏ phần lõi, chừa khoảng 1oz để nướng

8 oz nước

Một ít muối

1 muỗng phô mai feta, nghiền nhuyễn

2 muỗng dầu olive

1 muỗng ớt chuông xắt lát

Trộn bắp, nước và muối trong một chảo nhỏ, đun sôi và nấu trong khoảng 10 phút cho đến khi bắp mềm. Để bắp ráo nước và GIỮ LẠI nước luộc. Chế biến bắp trong bằng máy chế biến thực phẩm, thêm nước dùng vào cho đến khi có một lớp ván mỏng. Xào phần ngô còn lại với ớt chuông với 2 muỗng dầu olive vào cho đến khi chuyển màu nâu đẹp mắt. Trộn hỗn hợp và phô mai feta với cháo ngô và ăn kèm với thịt bò.

Calories	233
Protein	6g
Carb	23g
Fat	13g



SALAD ĐẬU HŨ VÀ TƯƠNG ĐẬU PHỘNG

3 oz đậu hũ cứng

2 oz thịt gà (đối với người ăn kiêng, dùng kèm 1 lát phô mai gạn kem cỡ 1/2 chén)

2 chén rau diếp xắt nhuyễn

1 oz ớt chuông thái mỏng

1 chén bắp cải napa xắt nhuyễn

1 oz cà rốt xắt nhuyễn

2 nhánh hành lá xắt nhuyễn

1 muỗng đậu phộng rang xay nhuyễn

1/3 muỗng gừng tươi xắt nhuyễn

1 muỗng nước tương

1 muỗng dầu mè

1 muỗng bơ đậu phộng

1/2 muỗng sốt tỏi-ớt (Ví dụ như sốt Sambal Oelek)

1 muỗng mật hoa

Ướp đậu hũ với muối và đường cho vừa ăn, xào với 1 muỗng dầu olive bằng chảo không dính cho đến khi nóng và ngả sang màu nâu. Làm món salad bằng những nguyên liệu nêu trên (đến hành lá) và rắc đậu phộng lên trên. Trộn những nguyên liệu còn lại để làm nước sốt, pha loãng với nước để tránh bị đóng cục. Rưới nước sốt lên trên salad và đậu hũ.

Calories	387
Protein	31g
Carb	23g
Fat	19g



CÁ ĐÚT LÒ VỚI NƯỚC SỐT TOMATILLO

4 oz phi lê cá rô (nêm gia vị không muối – Mrs. Dash, Chef’s Shake, vv...)

1/2 chén quả tamatillo tươi xắt miếng

1/4 chén cà chua roma xắt miếng (bỏ vỏ)

1 muỗng ớt chuông xắt miếng

1 muỗng hành lá xắt nhuyễn

1 muỗng hành tây xắt miếng

1 muỗng rau mùi xắt nhuyễn

Nước cốt 1/2 trái chanh

1/2 muỗng mật hoa

Một ít ớt cayenne

Calories	312
Protein	35g
Carb	25g
Fat	8g

Ướp phi lê cá với gia vị và bỏ lò ở nhiệt độ 350F/177C cho đến khi chín (khoảng 12 phút). Trộn những nguyên liệu còn lại và nên với muối. Rưới nước sốt lên cá và dùng kèm 3/4 chén khoai lang nghiền và măng tây nướng

CÁ ĐÚT LÒ VỚI NƯỚC SỐT XOÀI

4 oz phi lê cá rô (nêm gia vị không muối – Mrs.

Dash, Chef's Shake, vv...)

1/2 trái xoài xắt miếng

1 muỗng ớt chuông xắt miếng

1 muỗng hành lá xắt nhuyễn

1 muỗng hành tây xắt miếng

1 muỗng rau mùi xắt nhuyễn

Nước cốt 1/4 trái chanh

1/2 muỗng mật hoa

Một ít ớt cayenne

Ướp phi lê cá với gia vị và bỏ lò ở nhiệt độ 350F/177C cho đến khi chín (khoảng 12 phút). Trộn những nguyên liệu còn lại và nêm với muối. Rưới nước sốt lên cá và dùng kèm ¾ chén khoai lang nghiền và măng tây nướng.

Calories	281
Protein	31g
Carb	28g
Fat	5g

KHOAI LANG NGHIÊN

1 củ khoai lang bóc vỏ,

xắt lát

½ hoặc 1 chén nước

dùng gà

1 muỗng mật hoa

½ muỗng bột quế

Muối và ớt

Đổ nước vừa ngập hết khoai lang và đun sôi cho đến khi hoàn toàn mềm. Để ráo nước. Nghiền khoai lang với vừa đủ nước dùng gà để đạt độ sệt bạn muốn. sau đó nêm nếm với mật hoa, quế, muối, và ớt.

Chú ý: Khoai lang nghiền được chia làm 2 phần. Ăn một phần mỗi bữa và bảo quản phần còn lại để dùng vào bữa khác.

Calories	215
Protein	13g
Carb	34g
Fat	3g



C T L T HEO ÁP CH O, CÀ CHUA VÀ S T CÀ TÍM

4 oz thịt cốt lết heo

1 chén cà chua bi

1 chén cà tím xắt lát

1/2 nhánh tỏi, băm nhuyễn

1/4 muỗng húng quế khô

1/4 muỗng húng tây khô

2 muỗng sốt cà chua

1/2 ly nước

Cho thịt heo lên chảo, để lửa vừa và áp chảo và nướng cho đến khi vừa ăn. Dọn thịt heo ra đĩa và thêm 1 muỗng dầu olive vào chảo. Xào cà tím với dầu olive cho đến khi ngả màu nâu, sau đó thêm sốt cà chua và tỏi và xào cho khi cà mềm. Thêm những nguyên liệu còn lại, khuấy đều, giảm lửa và tiếp tục đun cho đến khi

Calories	310
Protein	34g
Carb	16g
Fat	12g



GÀ XIÊN VỚI SÓT DƯA LEO

- 4 oz ức gà rút xương, bỏ da, chặt thành miếng
- 1 oz dầu olive
- 2 muỗng cỏ chanh xay nhuyễn
- 1/2 muỗng tỏi băm
- 1/4 muỗng ớt băm
- 1/2 muỗng bột cà ri
- 1/2 muỗng mật ong
- 1/4 oz nước mắm Thai

Calories	228
Protein	27g
Carb	3g
Fat	12g

SÓT DƯA LEO

Calories	4
Protein	0g
Carb	1g
Fat	0g

Trộn các nguyên liệu gia vị lại với nhau. Ướp gà với gia vị, đem ướp lạnh khoảng 1 tiếng. Trong khi đợi gà ngấm gia vị, trộn :

- 1/4 chén dưa leo xay lát (bỏ hạt)
- 1 muỗng hành tây băm nhuyễn
- 1 muỗng dấm gạo

Mật hoa, muối, ớt băm, tiêu đen, nêm vừa ăn.

Lấy gà ra và giữ lại nước ướp. xiên thịt gà vào xiên nướng (rửa kỹ nếu là xiên gỗ), một miếng gà mỗi xiên, nướng hoặc áp chảo cho đến khi chín, khoảng 2 phút mỗi mặt. Dùng kèm với sốt dưa leo và 1/3 chén gạo lức hấp (Hoặc dùng một phần món Nấm nướng diêm mạch) .



CÁ HỒI SỐT CHANH VỚI TỎI TÂY VÀ THÌ LÀ

4 oz cá hồi

1 nhánh tỏi tây, rửa sạch và xắt miếng (phần màu trắng

và xanh nhạt)

½ nhánh thì là xắt mỏng

Nước cốt và vỏ ½ trái chanh

1 nhánh húng tây

1 lá nguyệt quế

Muối và tiêu để nêm nếm

Calories	292
Protein	33g
Carb	22g
Fat	8g

Cho thì là, tỏi tây, chanh và các thảo mộc khác vào một chảo cạn đáy .Ướp đều cá với muối và tiêu và cho lên trên phần rau. Đổ nước ngập nửa miếng cá. Đậy nắp chảo và đun nhỏ lửa cho đến khi cá vừa ăn. Khoảng 5-8 phút. Lấy cá ra khỏi chảo và để rau ráo nước. Ăn kèm với măng tây nướng và 1/3 chén cơm gạo lức (hoặc dùng 1 phần Cơm trộn).

BÒ FAJITAS VỚI ĐẬU ĐEN

1 muỗng dầu olive

½ muỗng bột Oregano

½ muỗng húng tây khô

¼ muỗng hạt thì là

¼ muỗng muối

½ muỗng bột ớt

Trộn kỹ tất cả các nguyên liệu lại (trừ thịt bò). Ướp thịt với gia vị khoảng 30 phút.

Calories	445
Protein	29g
Carb	26g
Fat	25g

Fajitas

2 muỗng ớt chuông đỏ xắt mỏng

2 muỗng ớt chuông xanh xắt mỏng

2 muỗng dầu olive

1 quả hành tím xắt mỏng

½ muỗng hạt thì là

½ muỗng bột ớt



GÀ & CƠM NẤM LÚA MẠCH KIỂU Ý

6 oz ức gà xắt hạt lựu

1 oz nấm khô, ngâm với 2 chén nước

1 muỗng hành tây xắt hạt lựu

1 muỗng cần tây xắt hạt lựu

1 muỗng dầu olive

½ chén lúa mạch

¼ muỗng thì là khô

1 lá nguyệt quế

¼ chén phô mai Asiago nạo

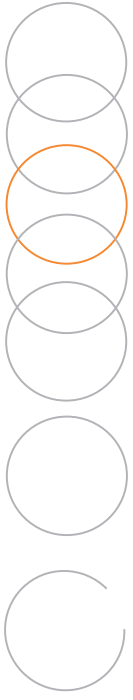
Vớt nấm ra bằng vớt, giữ lại phần nước. Cắt nhuyễn nấm. Xào ức gà bằng chảo không dính với ½ muỗng dầu olive cho đến khi ngả màu nâu. Cho gà ra khỏi chảo, để một bên. Thêm ½ muỗng dầu olive còn lại vào chảo, xào hành và cần tây cho chín. Thêm nấm, lúa mạch, gà, thì là và lá nguyệt quế. Thêm 1 ½ chén nước ngâm nấm. Đun sôi. Đậy nắp chảo, giảm lửa, đun cho đến khi lúa mạch mềm. Thêm ½ muỗng bột bắp pha với 2 muỗng nước lạnh để hỗn hợp sệt lại. Nêm nếm với muối và tiêu cho vừa ăn. Rắc phô mai Asiago vào cuối cùng.

Note: GÀ & CƠM NẤM LÚA MẠCH KIỂU Ý được chia làm 2 phần. Ăn một phần mỗi bữa và bảo quản phần còn lại để dùng vào bữa khác.

Calories	441
Protein	35g
Carb	46g
Fat	13g







XÁC ĐỊNH TRỌNG LƯỢNG LÝ TƯỞNG CỦA BẠN

Kiểm tra các bộ phận cơ thể là một phương pháp hiệu quả nhằm theo dõi quá trình trong bất cứ kế hoạch kiểm soát trọng lượng nào. Bằng việc đo những thay đổi trong tỷ lệ phần trăm mỡ trong cơ thể, bạn có thể biết được những thay đổi gì đang thật sự xảy ra với mình tốt hơn là chỉ đơn giản theo dõi trọng lượng giảm đi. Một trong những lợi ích mấu chốt của hệ thống kiểm soát trọng lượng ageLOC TR90 là khả năng hỗ trợ trao đổi chất trong khi giảm mỡ thừa. Theo dõi tỷ lệ mỡ trong cơ thể cho phép bạn thấy được chính xác bao nhiêu mỡ thừa mà bạn đang giảm trong khi vẫn duy trì cơ thể gọn gàng.

TÍNH TRỌNG LƯỢNG LÝ TƯỞNG BẰNG TỶ LỆ MỠ

Để tính toán trọng lượng lý tưởng bạn sẽ cần xác định những điều sau đây:

- Tuổi
- Trọng lượng hiện tại
- % Mỡ trong cơ thể (Sử dụng thang đo tỷ lệ mỡ trong cơ thể)
- % Mỡ trong cơ thể lý tưởng (xem tỷ lệ mỡ trong cơ thể của Nam & Nữ trên trang tiếp theo)

BƯỚC 1 —TÍNH KHỐI LƯỢNG NẠC

Cân nặng hiện tại - (Cân nặng hiện tại x % Mỡ trong cơ thể hiện tại)

VD :150 lbs – (150 lbs x 30% = 45 lbs) = 105 lbs khối lượng nạc

BƯỚC 2—TÍNH KHỐI LƯỢNG MỠ MỤC TIÊU

(Khối lượng nạc x % Mỡ trong cơ thể lý tưởng) / (100% - % Mỡ trong cơ thể lý tưởng) VD: (105lbs x 25%) / (100% - 25% = 75%) = 35 lbs khối lượng mỡ mục tiêu

BƯỚC 3—TÍNH TRỌNG LƯỢNG LÝ TƯỞNG

Khối lượng nạc + Khối lượng mỡ mục tiêu = Trọng lượng lý tưởng

VD: 105 LBS + 35 = 140 LBS (Trọng lượng lý tưởng)

BƯỚC 4—TÍNH TÍNH TRỌNG LƯỢNG CẦN GIẢM

Trọng lượng hiện tại – Trọng lượng lý tưởng = Trọng lượng cần giảm
Vd: 150 lbs – 140 lbs = 10 lbs

BẢNG TỶ LỆ MỠ TRONG CƠ THỂ

NỮ					
ĐỘ TUỔI	KHỎE MẠNH	LÝ TƯỞNG	TRUNG BÌNH	BÌNH TRÊN TB.	THỪA CÂN
16-25	12-19%	20-23%	24-30%	31-33%	34+%
26-35	13-20%	21-26%	27-32%	33-35%	36+%
36-45	14-23%	24-27%	28-35%	36-38%	39+%
46-54	15-24%	25-30%	31-37%	38-40%	41+%
55+	16-28%	29-33%	34-38%	39-41%	42+%

NAM					
ĐỘ TUỔI	KHỎE MẠNH	LÝ TƯỞNG	TRUNG BÌNH	BÌNH TRÊN TB.	THỪA CÂN
16-25	3-8%	9-16%	17-22%	23-25%	26+%
26-35	6-12%	13-18%	19-25%	26-28%	29+%
36-45	7-13%	14-22%	23-27%	28-30%	31+%
46-54	9-18%	19-25%	26-30%	31-33%	34+%
55+	10-20%	21-26%	27-32%	33-35%	36+%



CHỌN LỌC TỪ NHỮNG LỰA CHỌN TỐT NHẤT

	TỐT NHẤT	GOOD	AVOID
Protein từ thịt	Thịt nạc gà tây (93% nạc)	Hamburger nạc	Hamburger thông thường (73% nạc)
	Ức gà bỏ da (chỉ có thịt trắng)	Thịt gà bỏ da (thịt đen và trắng)	Thịt gà chế biến sẵn (cánh gà)
	Cá nướng	Thịt nạc, bỏ phần mỡ trước khi nấu	Thịt mỡ (xúc xích, thịt hun khói...)
Protein không từ thịt	Yogurt Greek với thảo mộc hoặc cây thùa	Yogurt không đường	Yogurt có đường
	Thức uống hỗn hợp TR90 với sữa ít béo	Thức uống hỗn hợp TR90 với nước	Thức uống hỗn hợp giàu protein với nước trái cây
	Phô mai gạn kem không béo	Phô mai gạn kem 1%	Phô mai gạn kem 2%
	Sữa ít béo	Sữa có 1% hoặc 2% chất béo	Sữa nguyên chất (4% chất béo)
	Phô mai ít béo	Phô mai thanh đạm	Phô mai béo
	Yogurt Greek	Kem chua không béo	Kem chua
Ngũ cốc, đậu, ngũ cốc nguyên hạt,	Bánh mì ngũ cốc nguyên hạt		Bánh mì trắng
	Bánh mì ngũ cốc nguyên hạt	Ngũ cốc miếng	Bánh quy
	Hạt diêm mạch	Gạo lứt	Gạo trắng
	Đậu tươi/ tự nấu	Đậu đóng hộp hàm lượng	Đậu đóng hộp
	Quả hạch sống không muối	Quả hạch nướng có muối	hàm lượng
Trái cây và Rau	Trái cây tươi	Trái cây khô không đường	Nước ép, trái cây khô có đường, sirô trái cây đóng hộp
	Táo tươi (có vỏ)	Mứt táo không đường	Mứt táo có đường
	Khoai lang đốt lò	Khoai lang đốt lò với Yogurt Greek (hoặc kem chua không béo)	Khoai tây nghiền với bơ
	Rau quả hấp, và sống (hỗn hợp trộn giữa hai loại được ưa thích hơn)	Rau xào	Rau với sốt, đặc biệt là sốt kem
Dầu	Dầu cải (Nấu nhiệt độ cao) dầu olive (nấu nhiệt độ thấp, làm sốt)	Dầu động phộng, dầu thực vật, dầu hướng dương, dầu me, dầu lạnh	Dầu bắp, bơ thực vật, dầu được hydro hóa, mỡ
Đồ ngọt	Trái cây tươi	Đồ ngọt không đường, chocolate đắng	Bánh ngọt, kẹo, sữa, chocolate sữa
Chất tạo ngọt	Thảo mộc Stevia	Mật ong	Đường
Thức uống	Nước (ăn trái cây / rau quả thích hợp hơn là uống nước ép từ chúng)	Nước ép Trái cây/ rau quả (không thêm đường)	Thức uống có đường, nước ép trái cây, soda

THEO DÕI THÀNH CÔNG CỦA BẠN



AGELOC TR90
EATING PLAN

TUẦN 1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	CN
Thức uống hỗn hợp 1							
Bữa nhẹ 1							
Thức uống hỗn hợp 2							
Bữa nhẹ 2							
Bữa chính 1							
Bữa nhẹ 3							
Bổ sung (Bắt đầu, điều chỉnh, kiểm soát)							

TUẦN 2	T2	T3	T4	T5	T6	T7	CN
Thức uống hỗn hợp 1							
Bữa nhẹ 1							
Thức uống hỗn hợp 2							
Bữa nhẹ 2							
Bữa chính 1							
Bữa nhẹ 3							
Bổ sung (Bắt đầu, điều chỉnh, kiểm soát)							

TUẦN 3	T2	T3	T4	T5	T6	T7	CN
Thức uống hỗn hợp 1							
Bữa nhẹ 1							
Thức uống hỗn hợp 2							
Bữa nhẹ 2							
Bữa chính 1							
Bữa nhẹ 3							
Bổ sung (Bắt đầu, điều chỉnh, kiểm soát)							

THEO DÕI THÀNH CÔNG CỦA BẠN



AGELOC TR90
EATING PLAN

TUẦN 4	T2	T3	T4	T5	T6	T7	CN
Thức uống hỗn hợp 1							
Bữa nhẹ 1							
Thức uống hỗn hợp 2							
Bữa nhẹ 2							
Bữa chính 1							
Bữa nhẹ 3							
Bổ sung (Bắt đầu, điều chỉnh, kiểm soát)							

TUẦN 5	T2	T3	T4	T5	T6	T7	CN
Thức uống hỗn hợp 1							
Bữa nhẹ 1							
Thức uống hỗn hợp 2							
Bữa nhẹ 2							
Bữa chính 1							
Bữa nhẹ 3							
Bổ sung (Bắt đầu, điều chỉnh, kiểm soát)							

TUẦN 6	T2	T3	T4	T5	T6	T7	CN
Thức uống hỗn hợp 1							
Bữa nhẹ 1							
Thức uống hỗn hợp 2							
Bữa nhẹ 2							
Bữa chính 1							
Bữa nhẹ 3							
Bổ sung (Bắt đầu, điều chỉnh, kiểm soát)							

THEO DÕI THÀNH CÔNG CỦA BẠN



AGELOC TR90
EATING PLAN

TUẦN 7	T2	T3	T4	T5	T6	T7	CN
Thức uống hỗn hợp 1							
Bữa nhẹ 1							
Thức uống hỗn hợp 2							
Bữa nhẹ 2							
Bữa chính 1							
Bữa nhẹ 3							
Bổ sung (Bắt đầu, điều chỉnh, kiểm soát)							

TUẦN 8	T2	T3	T4	T5	T6	T7	CN
Thức uống hỗn hợp 1							
Bữa nhẹ 1							
Thức uống hỗn hợp 2							
Bữa nhẹ 2							
Bữa chính 1							
Bữa nhẹ 3							
Bổ sung (Bắt đầu, điều chỉnh, kiểm soát)							

TUẦN 9	T2	T3	T4	T5	T6	T7	CN
Thức uống hỗn hợp 1							
Bữa nhẹ 1							
Thức uống hỗn hợp 2							
Bữa nhẹ 2							
Bữa chính 1							
Bữa nhẹ 3							
Bổ sung (Bắt đầu, điều chỉnh, kiểm soát)							

THEO DÕI THÀNH CÔNG CỦA BẠN



AGELOC TR90
EATING PLAN

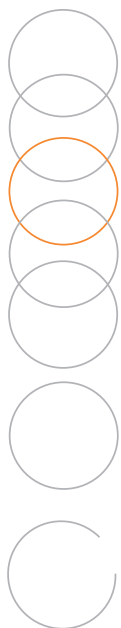
TUẦN 10	T2	T3	T4	T5	T6	T7	CN
Thức uống hỗn hợp 1							
Bữa nhẹ 1							
Thức uống hỗn hợp 2							
Bữa nhẹ 2							
Bữa chính 1							
Bữa nhẹ 3							
Bổ sung (Bắt đầu, điều chỉnh, kiểm soát)							

TUẦN 11	T2	T3	T4	T5	T6	T7	CN
Thức uống hỗn hợp 1							
Bữa nhẹ 1							
Thức uống hỗn hợp 2							
Bữa nhẹ 2							
Bữa chính 1							
Bữa nhẹ 3							
Bổ sung (Bắt đầu, điều chỉnh, kiểm soát)							

TUẦN 12	T2	T3	T4	T5	T6	T7	CN
Thức uống hỗn hợp 1							
Bữa nhẹ 1							
Thức uống hỗn hợp 2							
Bữa nhẹ 2							
Bữa chính 1							
Bữa nhẹ 3							
Bổ sung (Bắt đầu, điều chỉnh, kiểm soát)							







TR90™ CẨM NANG CHƯƠNG TRÌNH KIỂM SOÁT
TRỌNG LƯỢNG.

© 2014 NSE PRODUCTS, INC.
75 WEST CENTER STREET, PROVO, UTAH 84601



NU SKIN
THE DIFFERENCE. DEMONSTRATED.®