



cinch™
inch loss plan Bars

纤奇减重计划 Cinch Inch Loss Plan

营养棒 Bars

挑战：

现在是下午 3 点，您又开始感到饥饿了。但是，距离晚餐时间就像还有一年那么遥远，让我们来面对这个问题。在您想要吃零食之前，请您再好好想想，因为您正在减肥。但是最终还是饥饿战胜了理智，您向糖果和薯片伸出了手。这两种食物都不会让您的身体得到足够的蛋白质来让您感到饱腹，它们也不会保持您的肌肉。但是，您需要肌肉来维持您的新陈代谢和燃烧脂肪。所以，如何在减重时保持您的肌肉却不用忍受饥饿呢？

纤奇营养棒是解决方法：

每天款待您自己

纤奇营养棒是解决您下午茶时间肚子饿的最佳方法。它有巧克力口味、花生黄油口味和柠檬越桔口味。无论您选择哪种口味，它们都非常好吃，它们是健康、美味且让您感到满足的点心，但是它们的卡路里并不高。纤奇营养棒里含有白氨酸，它是向肌肉蛋白质的发出生长信号的氨基酸，它可以解决在其他节食中经常发生的肌肉损失的情况。白氨酸可以保持您的肌肉，并且让减少的体重来自脂肪。请记住：肌肉＝新陈代谢。

嘉康利把 10 克蛋白质压缩在仅仅 120—130 的卡路里中，这是非常重要的。为什么呢？因为蛋白质是用来构成肌肉的，肌肉比起脂肪可以燃烧更多的卡路里。蛋白质丰富的食物可以增加饱腹感和降低饥饿感，这就是您所希望的。但是，当您吃纤奇营养棒时，您所能想到的就是它非常好吃。

益处

- 白氨酸可以帮助保持肌肉
- 10 克的蛋白质
- 每支营养棒只有 120—130 的卡路里
- 每份就含有 3 克的纤维素
- 低甘油酸酯
- 补充大量的维生素 B 以提供细胞能量





Chocolate Decadence #20344



Peanut Butter Crunch #20378

Cinch™ Bars
10 bars per box
net wt. 11 oz (310 g)



Lemon Cranberry #20377



Bar Assortment Pack #20379

纤奇营养棒

每盒 10 支，净重：11 盎司（310 克）

- 巧克力口味 # 20344
- 花生黄油口味 # 20378
- 柠檬越桔口味 # 20377
- 营养棒综合口味 # 20379

嘉康利的与众不同之处

- 当您在减重时，可以保持您肌肉的白氨酸
- 无人工添加剂、色素和甜味剂
- 无反式脂肪
- 是纤奇减重计划临床测试的一部分

谁将受益？

- 美国百分之六十五的超重和肥胖的成年人
- 想要寻找健康的减重和减尺寸方法的人
- 那些寻找可以替代典型节食法方法的人（典型节食法：使人感到疲累，饥饿以及强烈地渴望食物）
- 那些想要享用美味、健康和让人感到满足的点心的人。



营养标示

营养标示	巧克力营养棒（31克）		花生黄油营养棒（31克）		柠檬越桔营养棒（31克）	
每份：1支						
每份含量						
卡路里	120		130		120	
来自脂肪的卡路里	25		25		25	
	% 日均需求百分比* (% Daily Value)		% 日均需求百分比*		% 日均需求百分比*	
脂肪总量	2.5 克	4%	3 克	5%	2.5 克	4%
饱和脂肪	1 克	5%	0.5 克	3%	0.5 克	3%
反式脂肪	0 克		0 克		0 克	
胆固醇	0 毫克	0%	0 毫克	0%	0 毫克	0%
钠	170 毫克	7%	190 毫克	8%	150 毫克	6%
钾	115 毫克	3%	100 毫克	3%	30 毫克	1%
碳水化合物总量	15 克	5%	15 克	5%	15 克	5%
膳食纤维	3 克	12%	3 克	12%	3 克	12%
糖	9 克		10 克		9 克	
蛋白质	10 克	20%	10 克	20%	10 克	20%
*日均需求百分比是以 2000 卡路里的饮食来计算的。您的日均需求量可能会高于或低于这个值，这取决于您的卡路里摄取需求量。	维生素 A	0%	0%	0%	0%	0%
	维生素 C	0%	0%	0%	0%	0%
	钙	4%	4%	4%	4%	4%
	铁	10%	6%	10%	10%	10%
卡路里	200	2500				
脂肪总量	少于 65 克	80 克	维生素 B1	25%	25%	25%
饱和脂肪	少于 20 克	25 克	核黄素	25%	25%	25%
胆固醇	少于 300 毫克	300 毫克	烟酸	25%	25%	25%
钠	少于 2400 毫克	2400 毫克	维生素 b6	25%	25%	25%
钾	3500 毫克	35 毫克	叶酸	25%	25%	25%
碳水化合物总量	300 克	375 克	维生素 B12	25%	25%	25%
膳食纤维	25 克	30 克	生物素	25%	25%	25%
蛋白质	50 克	65 克	泛酸	25%	25%	25%

巧克力营养棒成分：

大豆蛋白（大豆分离蛋白、木薯粉、盐），果糖、甘油、液体巧克力、棕糖汁、蜂蜜、经过碱处理的可可粉、果糖浆、菊粉、乳清分离蛋白（牛奶）、白氨酸、大豆分离蛋白、菜籽油、阿拉伯树胶、瓜尔豆胶、纯天然香料、甘油三酸酯、盐、花生黄油、烟酰胺、泛酸钙、维生素 B6、核黄素、维生素 B1、叶酸、生物素、维生素 B12。

花生黄油营养棒成分：

大豆蛋白（大豆分离蛋白、木薯粉、盐），花生香料、果糖浆、果糖、花生黄油、棕糖汁、蜂蜜、甘油、

菊粉、白氨酸、阿拉伯树胶、瓜尔豆胶、纯天然香料、甘油三酸酯、盐、烟酰胺、泛酸钙、维生素 B6、核黄素、维生素 B1、叶酸、生物素、维生素 B12。



柠檬越桔营养棒成分：

大豆蛋白（大豆分离蛋白、木薯粉、盐），果糖浆、大豆分离蛋白、果糖、棕糖汁、蜂蜜、菜籽油、甘油、越桔干（苹果汁浸泡）、菊粉、纯天然香料、阿拉伯树胶、瓜尔豆胶、白氨酸、大豆纤维、甘油三酸酯、柠檬酸、苹果酸、姜黄根、花生黄油、烟酰胺、泛酸钙、维生素 B6、核黄素、维生素 B1、叶酸、生物素、维生素 B12。

纤奇减重计划：

纤奇营养棒是构成纤奇减重计划的一部分。为了达到全面的效果，请在使用营养棒时配合使用纤奇计划里其他的配套产品。

- 纤奇大豆奶昔

它有三种口味：浓郁巧克力、奶油香草和拿铁咖啡。它们含有的蛋白质可以帮助您感觉饱腹，其中的白氨酸可以帮助您在减重的同时保持肌肉。

- 纤奇三合一加强片

它是一个三合一的产品——它含有：一种包含 23 种基本营养素的综合维他命；一种新陈代谢加速剂，它可以使您不停地燃烧卡路里；一种含有铬的营养素，它可以帮助维持血糖浓度和保持能量稳定。

- 纤奇能量茶

它来自天然，富含抗氧化素，适合任何时间饮用，冷热皆宜；当您精神不济时，快速为您补充能量，采用日本抹茶及南非红茶调配。它有两种口味：无糖口味和石榴口味。

含有白氨酸配方的纤奇减重计划可以帮助您打破不良节食循环，使您可以：

- 保持您现有的肌肉
 - 燃烧您不需要的脂肪
 - 减少您不想要的尺寸
-

支持工具和资源：

- 纤奇入门介绍：一个录制好的三分钟电话（925.924.3030）
- 您好，纤奇 DVD：#66101 单张，#67000 一份 5 张
- 纤奇减重计划介绍手册：#75359 英文版本；#75360 西班牙文版本
- 纤奇计划网站 CinchPlan.com：这是一个为新参加计划的客户设计的网站
- 纤奇幻灯片介绍（在 MyShaklee.com 上可以下载）
- 纤奇成功指南和纤奇培训软件 CD：您可以在纤奇套装里找到它，或者您也可以单独购买它 #75361。它可以帮助您达成您的目标。
- 纤奇每日饮食记录（英文和西班牙文版本）：它是一个方便携带的小册子，在您执行纤奇计划时，它可以帮助您记录和跟踪每天的饮食情况，#75362。
- 纤奇俱乐部网站：它可以为正在执行纤奇计划的人提供全面的支持，比如：饮食计划、建议食用方法、社区和教育资料。
- 2007 年的产品目录：#81835 英文版本，#81837 西班牙文版本。



参考书目

1. Garlick, P.J. The role of leucine in the regulation of protein metabolism. J Nutr, 2005. 135(6 Suppl): p. 1553S - 6S.
2. Halton TL, Hu FB. The effects of high protein diets on thermogenesis, satiety and weight loss: a critical review. J Am Coll Nutr 2004;23:373 - 85.
3. Hill AJ BJ. Macronutrients and satiety; the effects of a high protein or high carbohydrate meal on subjective motivation to eat and food preferences. Nutr Behav 1986;3:133 - 144
4. Koopman R, Wagenmakers AJ, Manders RJ, et al. Combined ingestion of protein and free leucine with carbohydrate increases postexercise muscle protein synthesis in vivo in male subjects. Am J Physiol Endocrinol Metab 2005; 288:E645 - 53.
5. Layman DK. The role of leucine in weight loss diets and glucose homeostasis. J Nutr 2003;133:261S - 267S.
6. Layman, D.K. and D.A. Walker, Potential importance of leucine in treatment of obesity and the metabolic syndrome. J Nutr, 2006. 136(1 Suppl): p. 319S - 23S.
7. Ludwig DS, Majzoub JA, Al-Zahrani A, Dallal GE, Blanco I, Roberts SB. High glycemic index foods, overeating, and obesity. Pediatrics 1999; 103:E26.
8. Weigle DS, Breen PA, Matthys CC, et al. A high-protein diet induces sustained reductions in appetite, ad libitum caloric intake, and body weight despite compensatory changes in diurnal plasma leptin and ghrelin concentrations. Am J Clin Nutr 2005;82:41 - 8.



For more information, visit CinchPlan.com

We stand behind each and every one of our products. The ingredients, purity, safety, and performance of all our Nutrition, Healthy Home, and Personal Care products are 100% guaranteed.

©2007 Shaklee Corporation. Distributed by Shaklee Corporation, Pleasanton, CA 94588. 06-876 (Rev. 1/07)



查询更多资料，请访问纤奇计划网站 CinchPlan.com

我们坚信我们每一件产品的质量。我们为我们的营养保健品、家庭保洁用品和个人护理用品的成分、纯度、安全性和效果提供百分百的满意保证。