



cinch™
inch loss plan Bars

纖奇減重計畫 Cinch Inch Loss Plan

營養棒 Bars

挑戰：

現在是下午 3 點，您又開始感到饑餓了。但是，距離晚餐時間就像還有一年那麼遙遠，讓我們來面對這個問題吧！在您想吃零食之前，您反覆考慮，猶豫不決：因為您正在減肥。但是最終還是饑餓戰勝了理智，您向糖果和薯片伸出了手。這兩種食物都不會讓您的身體得到足夠的蛋白質來讓您感到飽腹，它們也不會保持您的肌肉。但是，您需要肌肉來維持您的新陳代謝和燃燒脂肪。所以，如何在減重時保持您的肌肉卻不用忍受饑餓呢？

纖奇營養棒是解決方法：每天款待您自己

纖奇營養棒是解決您下午茶時間肚子餓的最佳方法。它有巧克力口味、花生口味和檸檬蔓越梅口味。無論您選擇哪種口味，它們都非常好吃、健康、美味、讓您感到滿足的點心，而且是低卡路里。纖奇營養棒裏含有白氨酸，它是向肌肉蛋白質的發出生長信號的氨基酸，可以解決在其他減重節食中經常發生的肌肉損失的情況。白氨酸可以保持您的肌肉，並且讓減少的體重來自脂肪。請記住：肌肉＝新陳代謝。

嘉康利把 10 克蛋白質壓縮在僅僅 120—130 的卡路里中，這是非常重要的。為什麼呢？因為蛋白質是用來構成肌肉的，肌肉比起脂肪可以燃燒更多的卡路里。蛋白質豐富的食物可以增加飽腹感和降低饑餓感，而這就是您所希望的。但是，當您吃纖奇營養棒時，您所能想到的就是它非常好吃。

益處

- 白氨酸可以幫助保持肌肉
- 10 克的蛋白質
- 每支營養棒只有 120—130 的卡路里
- 每份就含有 3 克的纖維素
- 低甘油酸酯
- 補充大量的維生素 B 以提供細胞能量





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

纖奇營養棒

每盒 10 支，淨重：11 盎司（310 克）

巧克力口味 #20344

花生口味 #20378

檸檬蔓越梅口味 #20377

營養棒綜合口味包 #20379

嘉康利的與眾不同之處

- 當您在減重時，白氨酸可以保持您的肌肉
- 無添加人工香料、色素及甜味劑
- 無反式脂肪
- 是纖奇減重計畫臨床測試的一部分

誰將受益？

- 美國百分之六十五的超重和肥胖的成年人
- 任何想要尋找健康的減重和減尺寸方法的人
- 任何想要尋找可以替代典型節食法方法的人（典型節食法：使人感到疲累，饑餓以及強烈地渴望食物）
- 任何想要享用美味、健康和讓人感到滿足的點心的人。



營養標示

營養標示	巧克力口味 (31克)		花生口味 (31克)		檸檬蔓越梅口味(31克)	
每份：1支						
每份含量						
卡路里	120		130		120	
來自脂肪的卡路里	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*	
脂肪總量	2.5 克	4%	3 克	5%	2.5 克	4%
飽和脂肪	1 克	5%	0.5 克	3%	0.5 克	3%
反式脂肪	0 克		0 克		0 克	
膽固醇	0 毫克	0%	0 毫克	0%	0 毫克	0%
鈉	170 毫克	7%	190 毫克	8%	150 毫克	6%
鉀	115 毫克	3%	100 毫克	3%	30 毫克	1%
碳水化合物總量	15 克	5%	15 克	5%	15 克	5%
膳食纖維	3 克	12%	3 克	12%	3 克	12%
糖	9 克		10 克		9 克	
蛋白質	10 克	20%	10 克	20%	10 克	20%
*日均需求百分比是以 2000 卡路里的飲食來計算的。 您的日均需求量可能會高於或低於這個值， 這取決與您的卡路里攝取需求量。	維生素 A	0%	0%	0%	0%	0%
	維生素 C	0%	0%	0%	0%	0%
	鈣	4%	4%	4%	4%	4%
	鐵	10%	6%	10%	10%	10%
卡路里 2000 2500						
脂肪總量 少於	65 克	80 克	維他命 B1	25%	25%	25%
飽和脂肪 少於	20 克	25 克	核黃素	25%	25%	25%
膽固醇 少於	300 毫克	300 毫克	菸鹼酸	25%	25%	25%
鈉 少於	2400 毫克	2400 毫克	維生素 b6	25%	25%	25%
鉀	3500 毫克	35 毫克	葉酸	25%	25%	25%
碳水化合物總量	300 克	375 克	維生素 B12	25%	25%	25%
膳食纖維	25 克	30 克	生物素	25%	25%	25%
蛋白質	50 克	65 克	泛酸	25%	25%	25%

巧克力營養棒成分：

大豆蛋白（大豆分離蛋白、木薯粉、鹽），果糖、甘油、液體巧克力、棕糖汁、蜂蜜、經過滅菌處理的可哥粉、果糖漿、菊粉、乳清分離蛋白（牛奶）、白氨酸、大豆分離蛋白、菜籽油、阿拉伯樹膠、瓜爾豆膠、純天然香料、甘油三酸酯、鹽、花生黃油、菸鹼醯胺、泛酸鈣、維生素 B6、核黃素、維生素 B1、葉酸、生物素、維生素 B12。

花生營養棒成分：

大豆蛋白（大豆分離蛋白、木薯粉、鹽），花生香料、果糖漿、果糖、花生黃油、棕糖汁、蜂蜜、甘油、菊粉、白氨酸、阿拉伯樹膠、瓜爾豆膠、純天然香料、甘油三酸酯、鹽、菸鹼醯胺、泛酸鈣、維生素 B6、核黃素、維生素 B1、葉酸、生物素、維生素 B12。



檸檬蔓越梅營養棒成分：

大豆蛋白（大豆分離蛋白、木薯粉、鹽）、果糖漿、大豆分離蛋白、果糖、棕糖汁、蜂蜜、菜籽油、甘油、越桔幹（蘋果汁浸泡）、菊粉、純天然香料、阿拉伯樹膠、瓜爾豆膠、白氨酸、大豆纖維、甘油三酸酯、檸檬酸、蘋果酸、薑黃根、花生黃油、菸鹼醯胺、泛酸鈣、維生素 B6、核黃素、維生素 B1、葉酸、生物素、維生素 B12。

纖奇減重計畫：

纖奇營養棒是構成纖奇減重計畫的一部分。為了達到全面的效果，請在使用營養棒時配合使用纖奇計畫裏其他的配套產品。

- **纖奇大豆奶昔**

它有三種口味：濃郁巧克力、奶油香草和拿鐵咖啡。它們含有的蛋白質可以讓您感覺飽腹，其中的白氨酸可以幫助您在減重的同時保持肌肉。

- **纖奇三合一加強片**

它是一個三合一的產品——它含有：一種綜合維他命與礦物質以提供 23 種基本營養素；一種新陳代謝加速劑，它可以使您不停地燃燒卡路里；一種含有鉻的營養素，它可以維持正常血糖和保持能量穩定。

- **纖奇能量茶**

來自天然，富含抗氧化素，適合任何時間飲用，冷熱皆宜；當您精神不濟時，快速為您補充能量，採用紅茶、白茶、綠茶調配。它有兩種口味：無糖口味和紅石榴口味。

含有白氨酸配方的纖奇減重計畫可以幫助您打破節食壞循環，使您可以：

- 保持您現有的肌肉
- 燃燒您不需要的脂肪
- 減少您不想要的尺寸

支援工具和資源：

- 纖奇入門介紹：一個錄製好的三分鐘電話（925. 924. 3030）
- 您好，纖奇 DVD：#66101 單張，#67000 一份 5 張
- 纖奇減重計畫介紹手冊：#75359 英文版本；#75360 西班牙文版本
- 纖奇計畫網站 CinchPlan.com：這是一個為新參加計畫的客戶設計的網站
- 纖奇幻燈片介紹（在 MyShaklee.com 上可以下載）
- 纖奇成功指南和纖奇培訓軟體 CD：您可以在纖奇套裝裏找到它，或者您也可以單獨購買它 #75361。它可以幫助您達成您的目標。
- 纖奇每日飲食記錄（英文和西班牙文版本）：它是一個方便攜帶的小冊子，在您執行纖奇計畫時，它可以幫助您記錄和跟蹤每天的飲食情況，#75362。
- 纖奇俱樂部網站：它可以為正在執行纖奇計畫的人提供全面的支持，比如：飲食計畫、建議食用方法、社區和教育資料。
- 2007 年的產品目錄：#81835 英文版本，#81837 西班牙文版本。



參考書目

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)



查詢更多資料，請訪問纖奇計畫網站 CinchPlan.com

我們堅信我們每一件產品的品質。我們為我們的營養保健品、家庭保潔用品和個人護理用品的成分、純度、安全性和效果提供百分百的滿意保證。

