



cinch™
inch loss plan Shake Mix

纤奇减重计划 Cinch Inch Loss Plan

大豆奶昔 Shake Mix

挑战

您试着用节食来减去脂肪，但是很多节食方法会使您最终减去肌肉。这样又会导致您将来再次恢复体重，这是因为肌肉是燃烧卡路里的。它是新陈代谢的关键。而脂肪没用任何作用。许多节食方法会让您感到饥饿或者是会花去您很多时间去准备一顿健康、营养的饭菜。当您赶时间时，您往往会做出不明智的选择：快餐或者是外买食物，这些食物都含有很高的卡路里和脂肪，但营养价值却极低。您怎样才能拥有既健康且营养的一餐呢，并且容易准备又好吃，还可以帮助您达到您减重的目标？

纤奇大豆奶昔是解决方法：大豆奶昔作为主餐的益处

对于“早餐吃什么？”和“午餐吃什么？”来说，纤奇大豆奶昔是一个快速和健康的回答。纤奇大豆奶昔既好吃又营养，在您减重时，它可以帮助您保持肌肉和不让您感觉到饥饿。我们的专利配方是由白氨酸和氨基酸组成的，它们可以让身体在减重时保持肌肉。换句话说，纤奇大豆奶昔里的白氨酸可以帮助您保持肌肉，所以您可以减去脂肪。

每次当您喝纤奇大豆奶昔时，您可以得到 24 克的蛋白质**。这是非常重要的。为什么呢？因为蛋白质是用来构造肌肉的，而肌肉是用来维持您新陈代谢速度和燃烧卡路里的。蛋白质丰富的食物可以防止饥饿，它可以让您省去两餐之间的零食。同时，让我们也不要忘记保持肌肉的白氨酸和您身体所取的基础营养物质。请在纤奇俱乐部网站（CinchClub.com）上查询我们提供的美味大豆奶昔食谱。

益处：

- 它可以提供一顿饭所提供的营养，并且吃起来很像甜点
- 它含有保持肌肉的白氨酸，但您在减重时，它可以帮您保持肌肉
- 每份可以提供 24 克的蛋白质，可以让您拥有饱足感而不觉得饥饿
- 高纤维，每份含有 6 克纤维素
- 低血糖可以维持正常血糖浓度和保持能量
- 可以释放 35% 或更多的每天所需的 21 种基础维生素和矿物质



Cinch™ Chocolate Shake Mix ☆

Canister, 15 servings #20341

net wt. 1 lb. 11 oz. (765 g)

Single-Serving Packets, 14 packets #20343

net wt. 1 lb. 9 oz. (714 g)

纤奇巧克力大豆奶昔☆

- 罐装，15 份 #20341，净重：1 磅 11 盎司（765 克）
- 独立包装，14 包 #20343，净重：1 磅 9 盎司（714 克）



Cinch™ Vanilla Shake Mix ☆

Canister, 15 servings #20340

net wt. 1 lb. 10 oz. (720 g)

Single-Serving Packets, 14 packets #20342

net wt. 1 lb. 8 oz. (672 g)

纤奇香草大豆奶昔☆

- 罐装，15 份 #20340，净重：1 磅 10 盎司（720 克）
- 独立包装，14 包 #20342，净重：1 磅 8 盎司（672 克）



Cinch™ Cafe Latte Shake Mix ☆

Canister, 15 servings #20339

net wt. 1 lb. 10 oz. (750 g)

Single-Serving Packets, 14 packets #20338

net wt. 1 lb. 9 oz. (700 g)

纤奇拿铁咖啡大豆奶昔☆

- 罐装，15 份 #20339，净重：1 磅 10 盎司（750 克）
- 独立包装，14 包 #20338，净重：1 磅 9 盎司（700 克）

嘉康利的与众不同之处

- 纤奇独有的蛋白质混合氨基酸和白氨酸的配方
- 含有白氨酸，当您在减重时，可以保持您的肌肉
- 是纤奇减重计划临床测试的一部分
- 无人工添加剂、色素和甜味剂
- 采用非基因改造的大豆蛋白质

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）
- 那些想要一顿方便、健康和能使他们感到满足的主餐的人

如何使用和使用建议

把两勺（或一袋）的大豆奶昔粉和一杯脱脂牛奶或低脂豆奶混合。如果您选择用水混合大



豆奶昔，请用三勺或一袋半的大豆奶昔粉的量来替代两勺或是一袋的量。如果您想要吃起来更好吃，您可以把它们放入搅拌机中并加入新鲜的或冻的水果一起搅拌，比如：浆果或是半个香蕉。如果您喜欢有泡沫的，您可以加入冰块。这样的尝试很有趣。如果您想得到更多的菜单，您可以访问纤奇俱乐部网站（CinchClub.com）

营养标示

纤奇香草大豆奶昔

营养标示							
每份：1 袋 （48 克）							
每罐含 15 份							
每份含量	单独混合	与脱脂牛奶混合	与低脂豆奶混合	每份含量	单独混合	与脱脂牛奶混合	与低脂豆奶混合
卡路里	180	270	250 I	维生素 B12	35%	50%	80% I
来自脂肪的卡路里	25	30	45 I	维生素 H	35%	35%	35%
% 日均需求百分比**（%Daily Value）				泛酸	35%	45%	45% I I
脂肪总量 3 克	5%	5%	8% I	磷	35%	60%	46% I I
饱和脂肪酸 0.5 克	3%	3%	3% I	碘	35%	35%	35%
反式脂肪 0 克				镁	35%	40%	50% I I
多未饱和脂肪酸 0.5 克				锌	35%	40%	40% I
单不饱和脂肪酸 1.5 克				硒	35%	45%	50% I I
胆固醇 0 毫克	0%	0%	0% I	铜	35%	35%	35%
钠 370 毫克	15%	20%	20% I	锰	35%	35%	35%
钾 400 毫克	11%	22%	20% I	铬	80%	80%	80%
碳水化合物总量 23 克	8%	13%	10% I	钼	35%	35%	35%
膳食纤维 6 克	24%	24%	28% I	氯化物	10%	15%	10%
可溶性纤维 6 克				*混合总量			
糖 15 克				**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。			
蛋白质 16 克	32%	49%	44% I		卡路里	2000	2500
维生素 A	10%	20%	20% I	脂肪总量	少于	65 克	80 克
维生素 D	35%	35%	35% I	sat fat	少于	20 克	25 克
钙	35%	60%	60% I	胆固醇	少于	300 毫克	300 毫克
铁	25%	25%	30% I	钠	少于	2400 毫克	2400 毫克
维生素 D	35%	60%	60% I			3500 毫克	3500 毫克
维生素 E	35%	35%	35% I	钾			
维生素 B1	35%	40%	45% I I	碳水化合物总量		300 克	375 克
核黄素	35%	60%	60% I	膳食纤维		25 克	30 克
烟酸	35%	35%	35%	蛋白质		50 克	65 克
维生素 B6	35%	40%	45% I I	I 是以 Silk 牌低脂纯豆奶为参考的			
叶酸	35%	40%	40% I	I I 是以 USDA 数据库里的数据为参考的			

成分：纤奇的专利蛋白质混合配方（大豆分离蛋白、白氨酸、浓缩谷物蛋白），果糖，纤奇混合纤维配方

(阿拉伯树胶、瓜尔豆胶、菊粉)，高油份向日葵油粉，磷酸二钙，自然口味，柠檬酸钠，氯化钾，大豆卵磷脂，芥花籽油，氧化镁，抗坏血酸维生素C，酵母硒，生育酚醋酸酯，酵母钼，富马酸亚铁，烟酰胺，氧化锌，葡(萄)糖酸铜，泛酸钙，维生素A棕榈酸盐，硫酸锰，维生素B12，维生素D，维生素B6，烟酸铬，核黄素，硝酸硫胺，浓缩维生素E，叶酸，维生素H，碘化钾。

纤奇减重计划

纤奇大豆奶昔是构成纤奇减重计划的一部分。为了达到全面的效果，请在使用大豆奶昔时配合使用纤奇计划里其他的配套产品。

- 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。

- 纤奇营养棒

它是一个令人难以置信的美味点心，它含有令您饱腹的蛋白质和帮助您保持肌肉的白氨酸。每只营养棒含有 120—130 卡路里的热量。

- 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. Eric 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. 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. 06-877 (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。