



cinch™
inch loss plan Shake Mix

纖奇減重計畫 Cinch Inch Loss Plan

大豆奶昔 Shake Mix

挑戰

您試著用節食來減去脂肪，但是很多節食方法會使您最終減去肌肉。這樣又會導致您將來再次恢復體重，這是因為肌肉是燃燒卡路里的。它是新陳代謝的關鍵。而脂肪沒用任何作用。許多節食方法會讓您感到饑餓或者是會花去您很多時間去準備一頓健康、營養的飯菜。當您趕時間時，您往往會做出不明智的選擇：速食或者是外買食物，這些食物都含有很高的卡路里和脂肪，但營養價值卻極低。您怎樣才能擁有既健康且營養的一餐呢，並且容易準備和好吃，還可以幫助您達到您減重的目標？

纖奇大豆奶昔是解決方法：大豆奶昔作為主餐的益處

對於“早餐吃什麼？”和“午餐吃什麼？”來說，纖奇大豆奶昔是一個快速和健康的回答。纖奇大豆奶昔既好吃又營養，在您減重時，它可以幫助您保持肌肉和不讓您感覺到饑餓。我們的專利配方含有白氨酸，這是一種氨基酸，可以讓身體在減重時保持肌肉。換句話說，纖奇大豆奶昔裏的白氨酸可以幫助您保持肌肉，所以您可以減去脂肪。

每次當您喝纖奇大豆奶昔時，您可以得到 24 克的蛋白質**。這是非常重要的。為什麼呢？因為蛋白質是用來構造肌肉的，而肌肉是用來維持您新陳代謝速度和燃燒卡路里的。蛋白質豐富的食物可以防止饑餓，含有豐富蛋白質可以讓您省去兩餐之間的零食。同時，讓我們也不要忘記保持肌肉的白氨酸和您身體所取的基礎營養物質。請在纖奇俱樂部網站（CinchClub.com）上查詢我們提供的美味大豆奶昔食譜。

益處：

- 它可以提供一頓飯所提供的營養，並且吃起來很像甜點
- 它含有保持肌肉的白氨酸，當您在減重時，它可以幫您保持肌肉
- 每份可以提供 24 克的蛋白質，可以讓您感覺飽足感而不覺得饑餓
- 高纖維，每份含有 6 克纖維素
- 低血糖可以維持正常血糖濃度和保持能量
- 可以釋放 35% 或更多的每天所需的 21 種基礎維生素和礦物質



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)

纖奇巧克力大豆奶昔☆

- 罐裝，15 份 #20341，淨重：1 磅 11 盎司（765 克）
- 獨立包裝，14 包 #20343，淨重：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)

纖奇香草大豆奶昔☆

- 罐裝，15 份 #20340，淨重：1 磅 10 盎司（720 克）
- 獨立包裝，14 包 #20342，淨重：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)

纖奇拿鐵咖啡大豆奶昔☆

- 罐裝，15 份 #20339，淨重：1 磅 10 盎司（750 克）
- 獨立包裝，14 包 #20338，淨重：1 磅 9 盎司（700 克）

嘉康利的與眾不同之處

- 纖奇獨有的蛋白質混合氨基酸和白氨酸的配方
- 含有白氨酸：當您減重時，可以保持您的肌肉
- 是纖奇減重計畫臨床測試的一部分
- 無添加人工香料、色素及甜味劑
- 採用非基因改造大豆蛋白質

誰將受益？

- 美國百分之六十五的超重和肥胖的成年人
- 想要尋找健康的減重和減尺寸方法的人
- 那些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）
- 那些想要一頓方便、健康和能使他們感到滿足的主餐的人

如何使用和使用建議

把兩勺（或一袋）的大豆奶昔粉和一杯脫脂牛奶或低脂豆奶混合。如果您選擇用水混合大豆奶昔，請用三勺或一袋半的大豆奶昔粉的量來替代兩勺或是一袋的量。如果您想要吃起來更好吃，您可以把它們放入攪拌機中並加入新鮮的或凍的水果一起攪拌，比如：漿果或



是半個香蕉。如果您喜歡有泡沫的，您可以加入冰塊。這樣的嘗試很有趣。如果您想得到更多的建議食用方法，您可以訪問纖奇俱樂部網站（CinchClub.com）

營養標示

纖奇香草大豆奶昔

營養標示							
每份：1 袋（48 克）							
每罐含 15 份							
每份含量	單獨混合	與脫脂牛奶混合	與低脂豆奶混合	每份含量	單獨混合	與脫脂牛奶混合	與低脂豆奶混合
卡路里	180	270	250 I	維生素 B12	35%	50%	80% I
來自脂肪的卡路里	25	30	45 I	維生素 H	35%	35%	35%
% 日均需求百分比** (%Daily Value)				泛酸	35%	45%	45% I I
脂肪總量 3 克	5%	5%	8% I	磷	35%	60%	46% I I
飽和脂肪酸 0.5 克	3%	3%	3% I	碘	35%	35%	35%
反式脂肪 0 克				鎂	35%	40%	50% I I
多未飽和脂肪酸 0.5 克				鋅	35%	40%	40% I
單不飽和脂肪酸 1.5 克				硒	35%	45%	50% I I
膽固醇 0 毫克	0%	0%	0% I	銅	35%	35%	35%
鈉 370 毫克	15%	20%	20% I	錳	35%	35%	35%
鉀 400 毫克	11%	22%	20% I	鉻	80%	80%	80%
碳水化合物總量 23 克	8%	13%	10% I	鉬	35%	35%	35%
膳食纖維 6 克	24%	24%	28% I	氯化物	10%	15%	10%
可溶性纖維 6 克				*混合總量			
糖 15 克				**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。			
蛋白質 16 克	32%	49%	44% I	卡路里 2000 2500			
維生素 A	10%	20%	20% I	脂肪總量	少於	65 克	80 克
維生素 D	35%	35%	35% I	sat fat	少於	20 克	25 克
鈣	35%	60%	60% I	膽固醇	少於	300 毫克	300 毫克
鐵	25%	25%	30% I	鈉	少於	2400 毫克	2400 毫克
維生素 D	35%	60%	60% I	鉀		3500 毫克	3500 毫克
維生素 E	35%	35%	35% I	碳水化合物總量		300 克	375 克
維生素 B1	35%	40%	45% I I	膳食纖維		25 克	30 克
核黃素	35%	60%	60% I	蛋白質		50 克	65 克
煙酸	35%	35%	35%	I 是以 Silk 牌低脂純豆奶為參考的			
維生素 B6	35%	40%	45% I I	I I 是以 USDA 資料庫裏的資料為參考的			
葉酸	35%	40%	40% I				

成分：纖奇的專利蛋白質混合配方（大豆分離蛋白、白氨酸、濃縮穀物蛋白），果糖，纖奇混合纖維配方（阿拉伯樹膠、瓜爾豆膠、菊粉），高油份向日葵油粉，磷酸二鈣，自然口味，檸檬酸鈉，氯化鉀，大豆

卵磷脂，芥花籽油，氧化鎂，抗壞血酸維生素C，酵母硒，生育酚醋酸酯，酵母鉬，富馬酸亞鐵，煙醯胺，氧化鋅，葡(萄)糖酸銅，泛酸鈣，維生素A棕櫚酸鹽，硫酸錳，維生素B12，維生素D，維生素B6，煙酸鉻，核黃素，硝酸硫胺，濃縮維生素E，葉酸，維生素H，碘化鉀。

纖奇減重計畫

纖奇大豆奶昔是構成纖奇減重計畫的一部分。為了達到全面的效果，請在使用大豆奶昔時配合使用纖奇計畫裏其他的配套產品。

- 纖奇三合一加強片

它是一個三合一的產品——它含有：一種包含 23 種基本營養素的綜合維他命；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，它可以幫助維持血糖濃度和保持能量穩定。

- 纖奇營養棒

它是一個令人難以置信的美味點心，它含有令您飽腹的蛋白質和幫助您保持肌肉的白氨酸。每只營養棒含有 120—130 卡路里的熱量。

- 纖奇能量茶

它來自天然，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，採用日本抹茶及南非紅茶調配。它有兩種口味：無糖口味和石榴口味。

含有白氨酸配方的纖奇減重計畫可以幫助您打破節食迴圈，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. 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.

cinch[™]
inch loss plan

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。