

ZEN

BODI™

Z纖系列

常見問題



ZEN 28



· 什麼是ZEN28計畫?

ZEN28計畫以PFC平衡飲食法為核心，連續28天幫助習慣養成，每餐均衡攝取蛋白質(P)、脂肪(F)與碳水化合物(C)，維持每3-4小時進食頻率，不需要計算卡路里，只需要每餐用手掌測量進食份量，就可以有效平衡飲食啟動代謝，再搭配上ZENBODI™系列產品，幫助調整體質，是一套安全、健康適合所有人執行的飲食計畫。

PFC平衡飲食法，
您可以參考ZEN28指導手冊：



• ZENBODI™系列產品，在ZEN28計畫中分別扮演什麼角色?如何使用?



ZEN 纖益清錠

含有素食蛻精之稱的朝鮮薊、五味子、蒲公英、杜松子以及消化酵素，可幫助促進新陳代謝，打敗疲累感，並且可幫助消化，降低身體負擔，是調整體質、逆轉黑白人生不可缺少的營養補充品。

- ▶ **使用方法:**餐前30分鐘食用1顆，每日可選1-2餐補充。

含有非洲芒果籽，有助提升新陳代謝，享受滿足感，適合食量大，食慾容易失控的人食用幫助健康窈窕管理!。

- ▶ **使用方法:**餐前30分鐘2顆
(請選擇食量較大的前一餐食用即可)



Z 纖膠囊



Z 纖飲

- ▶ **使用方法:**
午餐前30分鐘1包;
配合運動時間飲用1包

含有複合胺基酸，其中包含支鏈胺基酸(白胺酸、異白胺酸、L-α胺基異戊酸)，有助促進新陳代謝，搭配運動作為飲料飲用，可提升耐力，效果最佳。

ZEN 纖乳清蛋白素

- ▶ **使用方法:**
每日1-2份(視需求而定)

含有完美PFC配比，除了提供優質的蛋白質來源外，同時也提供身體穩定能量來源，並且沒有添加人工甜味劑，是點心時刻最佳的選擇。

ZEN 纖乳清蛋白素每份熱量僅含約175大卡，並且擁有PFC完美配比，是幫助每日飲食份量控制相當重要的產品。建議可作為點心食用:女性每次攝取1份;男性可攝取1-2份



· PFC平衡飲食法如何控制食量？



選擇食物時請確實以**手掌、拳頭、姆指**測量食物份量，並觀察3-4小時後是否感覺空腹，若仍飽足，則表示進食份量過多，需減量，若未達3小時即感覺肚子餓，則表示進食量不足。

· ZEN28計畫可以搭配哪些產品輔助？

建議搭配沛泉菁華、AMPM以及娜妍膠原蛋白飲輔助，享受更完美的成果。



沛泉菁華

含有多種水果萃取，
幫助啟動代謝提升
防護力



AMPM

提供身體日夜所需的
不同營養素，為您打造
全時防護網



娜妍膠原蛋白飲

讓您追求健康的同時
維持彈潤青春！

· 對不愛喝水的來說，可以把Z纖飲(FIT)當飲料嗎？

水份是身體進行新陳代謝不可缺少的物質，若想把Z纖飲當作飲料，建議每包Z纖飲可加入約1,000-2,000c.c.的水沖泡，每日1-2包，可於整日飲用。

若其它沖泡型產品，如AMPM/RevitaBLü/naära，其營養素可能會因為置放太久，造成營養素氧化流失，建議沖泡後立即飲用完畢，以上沖泡型飲品皆可混合沖泡，包含ZEN纖乳清蛋白素。



ZEN

B O D I TM



• 對於代謝慢， 沒有運動習慣或活動量不足的人來說 該如何選擇產品？

對於代謝不佳的人，建議日常點心可選擇ZEN纖乳清蛋白素補充蛋白質，因為ZEN纖乳清蛋白素含有乳清蛋白、膠束酪蛋白、異麥芽寡糖、椰子油、乳酸菌以及大豆卵磷脂等成分，不僅含有蛋白質，同時含有油脂以及膳食纖維，相較於一般市售乳清蛋白，擁有完美的PFC配比，能夠更長時間維持飽足感，並且提升代謝，建議可以在餐前30分鐘搭配ZEN纖益清錠幫助提升新陳代謝。

對於食量較大的人，可再加上2顆Z纖膠囊並搭配Z纖飲。



點心時刻補充



+



(食量較大者)

餐前30分鐘食用



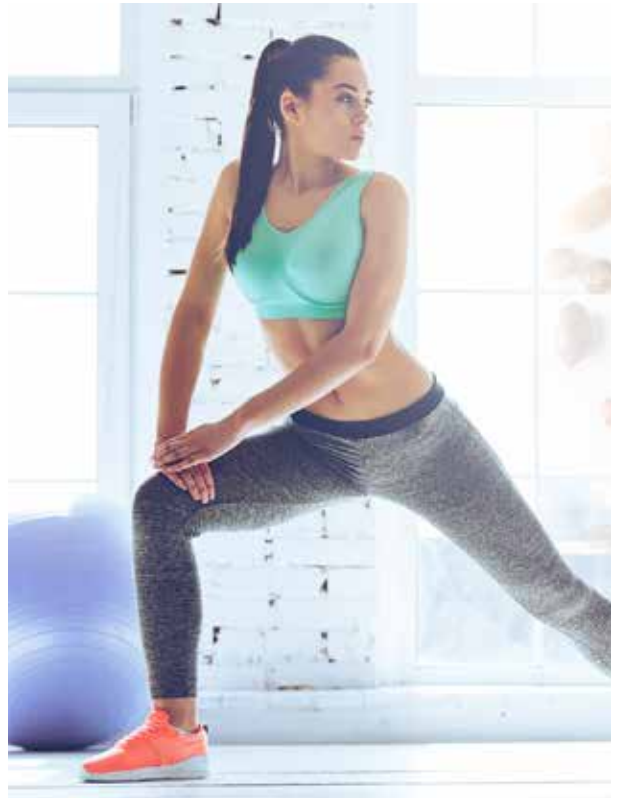
當然我們鼓勵您挑戰自己，給自己設定每天進步1%的目標，您可以從增加每日步行距離開始慢慢的培養運動習慣，相信願意改變的您，一定能更快達成目標！

• 對於有運動習慣的人，可以怎麼選擇產品？

對於有運動習慣的人來說，由於在運動過程中需要耗損較多能量以及蛋白質，建議可在**運動時補充**含有胺基酸的**Z纖飲**，由於蛋白質因為分子大，無法直接被身體利用，完整的消化吸收的過程可能需要3-4個小時，所以想要擁有最佳的效益，在**運動前至後30分鐘內**的黃金時間內，補充Z纖飲(FIT)能幫助增加體力。

建議**點心時刻**可補充**ZEN**纖乳清蛋白素，讓緩釋型蛋白質(膠束酪蛋白)更長時間穩定的提供身體足夠能量來源並搭配**ZEN**纖益清錠，每日**1-2顆**，持續增加代謝力。

對於食量較大的人，則可於**餐前**再加上**2顆Z纖膠囊**。



運動前後30分鐘內補充



點心時刻補充



餐前食用

(食量較大者)

• 喝牛奶容易拉肚子的人，適合食用ZEN纖乳清蛋白素(FUZE)嗎？



會有拉肚子現象主要是由於身體缺乏消化乳糖的酵素，以致在攝取含有乳糖成分容易發生消化不良的不適現象。ZEN纖乳清蛋白素其乳清蛋白及膠束酪蛋白皆為牛奶分離產物，雖然在分離的過程中已將部份乳糖去除，相較於直接飲用牛奶之刺激性較小，但由於每個人的體質不同，敏感度亦不相同，**建議食用前請先諮詢醫師**，亦可以少量稀釋方式增加乳製品攝取量，慢慢提升耐受力。

• ZEN 纖乳清蛋白素(FUZE)有其他創意用法嗎?

- ▶ 簡單變化-搭配娜妍膠原蛋白飲食、AMPM 或者RevitaBLū一同沖泡飲用。
- ▶ 進階變化-香草口味搭配無糖紅茶或咖啡 可享受奶茶口味或拿鐵風味蛋白飲、亦可與水果一同攪打成果昔，或者烘焙時添加增加風味。

*注意：建議使用常溫或低於40度的溫水，避免乳酸菌遇熱失去活性，若將ZEN纖乳清蛋白素作為烘焙使用，其蛋白質並不會因為熱而失去營養，但乳酸菌則會失去活性。



• Z纖飲(FIT) 與ZEN纖乳清蛋白素(FUZE)的差異為何? 只有進行ZEN28計畫才適合補充嗎?

Z纖飲與ZEN纖乳清蛋白素皆能幫助補充蛋白質，但兩種性質不同：

Z纖飲含有小分子胺基酸，不需消化即可吸收，故沒有飽足感，適合作為**飲料**使用；而**ZEN纖乳清蛋白素**所含之乳清蛋白及膠束酪蛋白能夠提供飽足感，故適合作為**點心**飲用。

Z纖飲與ZEN纖乳清蛋白素不僅適合搭配ZEN28計畫，幫助想追求良好體態的人，對於成長中的孩童、咀嚼不佳的長者、運動員亦可作為良好的蛋白質補充品。

*若有疾病問題，飲食需限制蛋白質攝取之患者，使用前則需審慎評估。

• ZEN纖益清錠只需要在第1週食用嗎?

ZEN纖益清錠可幫助促進代謝，對於經常外食，或者工作壓力大以及作息不正常的現代人來說可作為日常保養品食用，**天天食用**也是沒有問題的。





• ZENBODI™系列產品是否適合素食者食用？

Z纖飲、Z纖膠囊及ZEN纖益清錠成分皆為素食。

ZEN纖乳清蛋白素中含有牛奶萃取的乳清蛋白及膠束酪蛋白，屬於奶蛋素。

ZEN28

• 如何才能能在ZEN28計畫中獲得最佳效果？

ZEN28計畫已經在全球施行，並且獲得豐碩的成果，若您尚未看見成果，您可以檢示下列因素：

1. **飲食計畫**-利用ZENBODI™系列產品幫助快速啟動代謝，讓您更快達到設定目標！
2. **飲食份量**-每餐請依手掌確實掌握三大營養素的份量，若蛋白質或油脂攝取不足，飽足感會較為不足。
3. **飲食頻率**-維持3-4小時進食一次，若應進食時間卻仍然不餓，則表示上一餐進食份量過多。
4. **足夠水分**-每日2000c.c.飲水量。
5. **足夠睡眠**-充份的睡眠對於食慾的控制以及代謝有非常重要的關係，若您總是覺得提不起勁或者睡眠品不佳，建議搭配AMPM幫助調節生理機能。
6. **適當運動**-運動能夠有效提升代謝，請給自己設定目標，維持運動習慣！



· 可以整天都只食用ZEN纖乳清蛋白素 (FUZE)嗎?

自然界不同的食物都含有不同的營養素，沒有單一食物可供應人體所需的所有營養素，建議需建立良好的飲食習慣，並且經常變化選擇食物，才能避免營養失衡。

ZEN纖乳清蛋白素含有優質蛋白質，是點心或者宵夜PFC方便又快速的選擇!



· 為什麼有些人喝ZEN纖乳清蛋白素 (FUZE) 好像不到3小時肚子就餓了?

每個人的代謝速率不同，尤其是男性的代謝率以及體型一般較女性高，所以男性飲食的份量可以是手掌、拳頭的1.5-2倍，若食用ZEN纖乳清蛋白素，份量當然也要調整為1.5-2匙，若仍然感覺不飽足，建議飲用ZEN纖乳清蛋白素可搭配Z纖膠囊一起食用，或者加上一點堅果、水果或使用豆漿或牛奶一起攪打，以增加飽足感。



· 如果食量很小，沒辦法3-4小時就吃一餐該怎麼辦?

若進食3-4小時後仍感覺飽足，則表示上一餐吃太多，請調整餐食內容及份量，ZEN纖乳清蛋白素主成分為乳清蛋白及膠束酪蛋白，較易消化吸收，對食量小的人來說也不易造成負擔。



ZEN
B O D I™

JEUNESSE™