



健康習慣 重拾好體態

28天重新定義年輕，迎向質感人生！





羅馬不是
一天造成



JEUNESSE™

A close-up photograph of water being poured from a glass pitcher into a clear glass. The water is captured in mid-pour, creating a dynamic splash and bubbles within the glass. The background is a soft, light blue gradient.

你的飲水習慣？

- 每天飲水量不足2000c.c.
- 用飲料代替水
- 渴了才喝水

其實身體無法清楚分辨...

缺水？



你的活動習慣?

- 坐下超過1小時才離開位子
- 每天坐著超過6小時
- 每星期5天運動，每次30分鐘

澳洲昆士蘭大學研究者計算久坐對身體的危害...

看電視1小時 = 2根菸



你的睡眠習慣?

- 晚上11點後才入睡
- 每天睡滿6-8小時

躺著瘦的祕密...

睡的好!多燃燒300大卡!

你的飲食習慣？

- 白天隨便吃，晚上大吃大喝
- 吃飯速度快
- 邊看電視邊吃飯
- 營養不均衡(蔬果攝取不足)
- 飯後需要甜點或水果

卡路里不是你的敵人...

認真吃才能輕鬆瘦

你掉進卡路里陷阱了嗎？

真的是因為吃太多讓你**胖**？

不吃真的可以**瘦**？

1 cup pineapple
1/2 cup blueberries,
2 tbsp pomegranate seeds



140Kcal

15 jelly beans



140Kcal

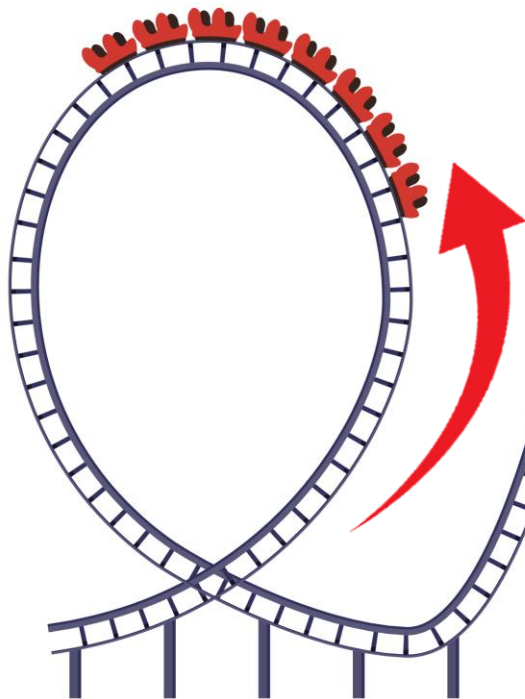


ZEN
BODI™

雲霄飛車
讓你失控

JEUNESSE™

精製糖



理想狀態

↑脂肪囤積
↓代謝降低

PFC平衡飲食法

Protein / Fat / Carbohydrate

維持每餐6分飽
每3-4小時覺得空腹



手掌

蛋白質P

選擇食用手掌大小的
優質蛋白質



大拇指

脂肪F

餐餐攝取一節大拇指的
好油脂



拳頭

碳水化合物C

食用和拳頭一樣大小的
五穀根莖類及蔬果

手掌拳頭大拇指，餐餐均衡好開始！

*男性份量1.5-2倍

PFC 平衡 飲食法

2-3顆蛋

4-6盎司魚、雞肉、牛肉、豬肉

黃豆、黑豆、鷹嘴豆、扁豆、

藜麥

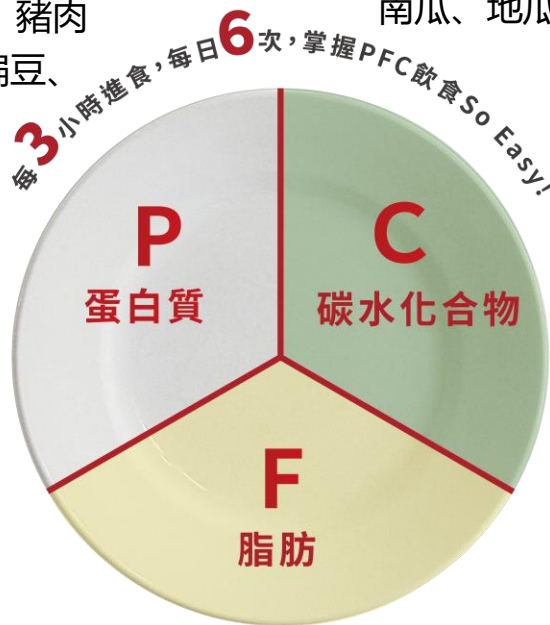
非澱粉類碳水化合物：

花椰菜、菠菜、黃瓜

澱粉類碳水化合物 (**不超過每餐1/2**):

南瓜、地瓜、馬鈴薯、紅蘿蔔、玉

米、**水果**



半顆酪梨

1湯匙奶油、橄欖油

2湯匙花生醬、鮮奶油

1/4杯椰奶

ZEN
BODI™

早餐
選擇


JEUNESSE™



ZEN28

外食 點餐


JEUNESSE™





計算份量超簡單



用食物啟動代謝力



吃你愛吃的食物

ZEN 28

ZEN 纖乳清蛋白素
(香草/巧克力)

ZEN 纖益清錠
Z 纖膠囊
Z 纖飲
(綜合水果/西瓜)



時間管理大師



ZEN FUZE
ZEN 纖乳清蛋白素
(香草/巧克力)

嘴饞剋星



ZEN SHAPE
Z 纖膠囊



提升代謝力



ZEN PRIME
ZEN 纖益清錠



耐力補給



ZEN FIT
Z 纖飲
(綜合水果/西瓜)



時間管理大師



ZEN FUZE ZEN 纖乳清蛋白素 (香草/巧克力)

產品成分

※乳清蛋白+ TruCELLETM 膠束酪蛋白

※異麥芽寡糖

※5種乳酸菌

※PFC完美配比

(21g蛋白質=3.5顆蛋; 4g油脂=7顆堅果;
5g膳食纖維=500g高麗菜)

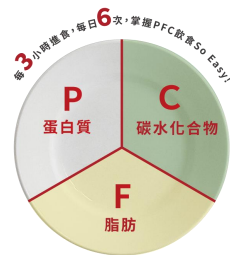
產品特色

※增加緩釋型蛋白提升飽足感

※水溶性膳食纖維有助平衡

※維持消化道機能

※無添加人工甜味劑



貼心技巧:

可作餐與餐之間的
點心或宵夜

提升代謝力



ZEN PRIME ZEN纖益清錠

產品成分

- ※朝鮮薊
- ※五味子
- ※蒲公英
- ※杜松子
- ※消化酵素
(乳糖、蛋白質、纖維、脂肪)

產品特色

- ※促進新陳代謝
- ※守護健康不甘苦
- ※維持消化道機能

貼心技巧:

可隨餐食用，每日2-3顆

嘴饞剋星



ZEN SHAPE Z纖膠囊

產品成分

- ※非洲芒果籽、綠茶
- ※膠囊：羥丙基甲基纖維素

產品特色

- ※平衡飲食
- ※素食可食

貼心技巧：

餐前(30-60分鐘)食用2顆並配合ZEN Prime一起

耐力補給



ZEN FIT Z 纖飲 (綜合水果/西瓜)

產品成分

※複合胺基酸

產品特色

※每包8大卡

※促進美型

※幫助睡眠

運動前

→提升表現
→強化耐力

運動中

→提供能量

運動後

→補充胺基酸
→加速恢復

貼心技巧:

餐前30-60分鐘飲用 或
運動前/後飲用



拋開錯誤飲食觀念



生菜沙拉熱量低



不吃早餐



無油料理



生酮飲食



6點後禁食



水果餐



均衡更重要



用早餐啟動代謝



掌握PFC
麻辣鍋也可以



PFC開心吃



P+F+C自由配



早餐

婕益菌
(餐前)

ZEN Fuze

AM+RevitaBlū
(一起混合)



早點

沛泉菁華

M1ND™

FINITI™



午餐

ZEN Shape

ZEN Prime



下午茶

ZEN Fuze



晚餐

ZEN Shape

ZEN Prime

FINITI™



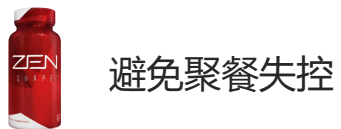
運動

ZEN Fit

睡前

PM + Naära™
+ Revitablū
(一起混合)





獲得健康並不是
一場競賽
不論你何時
抵達終點
重點是你到達了

1%

Getting healthy isn't a
race.... It doesn't
matter when you cross
the finish line, all that
matters is you cross it.