

掌握 ZEN 28 計劃

輕鬆打造您的質感人生



ZEN BODI™ Z 纖系列產品含有優質蛋白質、膳食纖維與乳酸菌，搭配天然食物，幫助您輕鬆執行 PFC 平衡飲食。Z 纖系列是由美國知名營養師、健身教練共同研發，可調節生理機能、促進新陳代謝，28 天達到理想目標。

輕鬆搭配 PFC 正餐 簡單、具體、成效

品項	早餐	午餐	下午茶	晚餐	宵夜
Z 纖飲		餐前 30 分鐘 1 包			配合運動 飲用 1 包
Z 纖膠囊		餐前 30 分鐘 2 顆		餐前 30 分鐘 2 顆	
ZEN 纖益清錠		餐前 30 分鐘 1 顆		餐前 30 分鐘 1 顆	
ZEN 纖乳清蛋白素	1-2 份		1-2 份		1-2 份

- Z 纖膠囊請選擇食量較大的一餐食用即可。
- 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。
- 建議女性每次攝取 1 份；男性可攝取 1-2 份。

• **Z 纖飲** 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。

• **Z 纖膠囊** 中含有非洲芒果籽，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，幫助健康管理。

• **ZEN 纖益清錠** 含有素食蛭精之稱的朝鮮薊、五味子、蒲公英、杜松子以及消化酵素，可幫助促進新陳代謝、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。

• **ZEN 纖乳清蛋白素** 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。口感美味、沒有添加人工甜味劑，是點心時刻最佳的選擇。



PFC 平衡飲食法，吃出幸福體質這樣做

PFC 平衡飲食法，比起計算食物的熱量或者重量，更重要的是吃對量。事實上，每個人需要的營養素與體重、每日活動量以及自己所設定的目標是不一樣的，重點是，每餐都需要攝取蛋白質、脂肪以及碳水化合物，人體透過攝取『真正』的食物以獲得這三種營養素以維持健康。

建議在起床 1 小時內吃完早餐，並每 3-4 小時進食一次，所以你可能一天當中會吃到 5-6 餐，早餐、早點心、午餐、下午茶、晚餐以及宵夜，我們稱作『PFC Every3』，以少量多餐方式，維持平衡，讓代謝最佳化。

Protein 蛋白質

一個手掌心大小（不包含手指）及厚度的蛋白質，大約等於 2-3 顆雞蛋，或 50-70 公克的雞肉、豬肉或魚肉。

Fat 脂肪

一節姆指大小的食用油脂，大約等於半顆酪梨、1 湯匙奶油、2 湯匙花生醬、1/4 杯椰奶、9-12 顆堅果。

Carbohydrate 碳水化合物

餐食以非澱粉類碳水化合物為主，例如：花椰菜、空心菜、菠菜...等等蔬菜，這些蔬菜同時富含豐富的抗氧化成分、維生素、礦物質以及膳食纖維。請限制澱粉類碳水化合物於食用份量的一半以下，例如：地瓜、馬鈴薯、紅蘿蔔、玉米及水果，以達到良好的均衡飲食。

** 男性可視活動量增加 PFC 1.5 -2 倍。

PFC 正餐搭配 Z 纖乳清蛋白素，一天可以快樂吃六餐

範例 1： 日夜顛倒 失調型

	PFC 這樣吃	PFC 比例
早餐	ZEN 纖乳清蛋白素	Z 纖乳清蛋白素 (P)(F)(C)
午餐	雞腿便當	滷雞腿 (P+F) 青菜 (C)+ 油 (F) 1/3 白飯 (C)
點心	或 ZEN 纖乳清蛋白素	Z 纖乳清蛋白素 (P)(F)(C)
	芭樂 1 個 + 堅果	芭樂 (C) 堅果 (F)
晚餐	牛排 + 花椰菜	牛排 (P+F) 花椰菜 (C)
	或 鹽水雞 + 玉米筍 + 花椰菜	雞胸肉 (P) 玉米筍 (C) 花椰菜 (C) 麻油 (F)
宵夜	烤地瓜 + 1 湯匙奶油	地瓜 (C) 奶油 (F)

範例 2：代謝下降型

	PFC 這樣吃	PFC 比例
早餐	荷包蛋 + 水果	雞蛋 (P)+ 油 (F) 水果 (C)
	ZEN 纖乳清蛋白素	Z 纖乳清蛋白素 (P)(F)(C)
午餐	自助餐：滷雞腿 + 炒高麗菜 + 炒豆芽菜 + 滷海帶	滷雞腿 (P+F) 高麗菜 (C)+ 油 (F) 豆芽菜 (C)+ 油 (F) 海帶 (C)
	自己煮：排骨湯 + 炒高麗菜 + 炒水蓮 + 少於半碗白飯	排骨 (P+F) 白蘿蔔 (C) 高麗菜 (C)+ 油 (F) 水蓮 (C)+ 油 (F) 白飯 (C)
點心	或 堅果 + 水果 + 牛奶	堅果 (F) 水果 (C) 牛奶 (P)
	黑咖啡 + 堅果 + 水煮蛋	黑咖啡 (無) 堅果 (F) 水煮蛋 (P)
晚餐	自己煮：紫菜蛋花湯 + 雞胸肉 + 青菜拌麻油	紫菜 (C) 蛋花 (P) 雞胸肉 (P) 燙青菜 (C)+ 麻油 (F)
	或 火鍋	牛肉 (P+F) 蔬菜 (C)
宵夜	優格 + 水果 + 堅果	優格 (P) 香蕉 (C) 碎堅果 (F)