

1. 在本计划开始时进行净化的重要性是什么？

净化可以帮助快速启动身体自身的排毒系统。TruHealth™ 30 天减脂套组采用特殊配方，可以在帮助身体排毒的同时，为人体提供所需的营养。*†

2. 在执行 TruHealth 30 天减脂计划期间，我会感觉到身体的哪些变化？

在执行本计划期间，您可能会感觉大小便增多。这些只是身体净化和清理过程的自然反应，应该不会对您的日常活动造成干扰。

在某些情况下，您可能会出现头痛、虚弱、疲乏等暂时反应。这只不过表明，随着您停止摄入某些物质（例如，咖啡因和糖），您的身体开始了净化过程。例如，停止摄入咖啡因通常会导致头痛，因此务必多喝水。这些暂时反应一两天之后就会消退。如果这些反应持续，建议您停止执行本计划，并咨询您的医疗保健专业人士。

3. 遵循 TruHealth 系统，我有望减掉多少体重？

您能减掉脂肪，但具体能减掉多少则因人而异。理想的体重控制系统并非一蹴而就，而是一个长期坚持的过程。通过遵循本计划，您将实现持续、长期的体重控制目标。*†

4. 如果我在遵循 TruHealth 系统时感到过于疲劳或头痛，我是否应该停止执行该系统？

净化身体或改变日常饮食习惯时出现头痛、疲乏或便秘等问题并不罕见。尽量多喝水或使用清淡、健康的零食。疲乏和头痛通常说明您的身体没有得到足够的水，或您可能出现了低血糖。如果上述症状持续存在，请停止执行本计划并咨询您的医师或医疗保健提供者。

5. 在 TruHealth 指导手册中，只将水果和蔬菜列为滋养日的零食。我是否可以用瘦肉代替水果和蔬菜呢？

是的，您可以将肉作为补充蛋白质的零食。如果它列于批准的食物清单，您可以食用它！不过，在净化期内，务必只食用水果和蔬菜。

6. 如果我不饿，我是否可以跳过一餐或少喝一次奶昔？

即使您可能觉得不饿，但是您的身体仍然需要营养，所以我们建议您不要漏过正式的一餐或一份 TruPLENISH 营养代餐粉。如果您觉得肚子还是饱的，多等一下，看看过一阵子您是否开始感到饥饿，但是一定要确保您在每个滋养日食用您的 TruPLENISH 营养代餐粉和应用食物。

7. 如果我是个爱活动的人，在执行本计划期间我一直在逐步地增加我的活动量，如果我感到饥饿是否可以多吃一些？

在这种情况下，我们建议在您的 TruPLENISH 营养代餐粉中加入一勺 OsoLean® 乳清蛋白粉。这样您可以安全地增加蛋白质和卡路里摄入。额外的蛋白质将在您疲劳时补充体能。

8. 锻炼是必要的吗？多大量的锻炼以及什么类型的锻炼比较合适？

是的，锻炼始终是健康生活方式的重要组成部分。在执行本计划期间，锻炼将帮助您保持强健肌肉。建议您每周至少有四天步行 30-45 分钟。请从 library.mannatech.com/7818 下载锻炼指南。

†在开始采用新的饮食计划之前，务必咨询您的医师或其他有资质的医疗保健提供者。本计划不建议孕妇或哺乳期女性使用。如果您正在服用药物、存在健康问题或计划接受医疗手术，在开始采用本计划前请咨询您的健康专业人士。不建议 18 岁以下儿童使用。如果您对于这些事宜有任何具体问题，应咨询您的医师或其他医疗保健提供者。

*此说明尚未经过食品药品监督管理局评估。
本产品不可用于诊断、治疗、治愈或预防任何疾病。

9. 产品与养生法相互配合为何重要？

Mannatech 独特的产品是本计划的基石。它们将在 30 天里为您每天的养生提供营养补充，搭配在一起服用可帮助您增加能量、清除体内垃圾、控制体重并保持健康的消化能力。*†

10. 在执行本计划期间，避免摄入咖啡因有多重要？

咖啡因是一种由肝脏代谢并通过肾脏排除的物质。这意味着，我们的肝脏和肾脏必须投入工作、去处理并排出咖啡因代谢物，摄入咖啡因会加重身体的负担，因此会妨碍或削弱本计划的效果。

11. 如果出现暂时性便秘，我该怎么办？

别忘了多喝水。例如，餐前喝 8 盎司水对清理过程会很有帮助。另外，务必多食用富含纤维的蔬菜和水果。如果便秘持续存在，请停止执行本计划并咨询您的医师或医疗保健提供者。

12. 如果我对清单中所列某些食品过敏该怎么办？

如果您怀疑自己对特定食品有过敏反应，请不要再食用它，咨询您的医疗保健专业人士如何寻找替代食品来源。

13. 我可以多久重复进行一次 TruHealth 系统？

您最多可以连续三个月重复执行 TruHealth 系统，直至达到目标。达到减脂目标后，我们建议您之后至少每个季度重复执行一次该计划。

14. 如果我选择在接下来的三个月重复执行 TruHealth 系统，我能否每个月采用快速方法开始，并在前三天而不只在第一天遵循净化日规定？

当然可以！您可以在每个连续月份采用快速启动方法。

15. TruHealth 系统能否与美泰其他产品配合使用？

完全可以！我们鼓励您在日常保健品中加入美泰其他产品，例如 GI-ProBalance® 益生菌和 Ambrotose® 醣质营养素都可以作为本计划很好的补充产品。

TruPLENISH™ 美泰营养代餐粉

16. 是否可以在我的 TruPLENISH 营养代餐粉中加入水果或其他健康成分？

完全可以！谁不喜欢加上一点草莓呢？不过请记住，食用某些水果会导致血糖指数升高，因此最好选择不会让血糖指数升高的水果。

17. TruPLENISH 营养代餐粉中果糖的来源是什么？

TruPLENISH 营养代餐粉中的果糖来源于甘蔗或甜菜，并非高果糖玉米糖浆。TruPLENISH 营养代餐粉所含果糖量适中，每份大约 4.7 克。作为参考，常见中等大小的苹果含有大约 7 克果糖。因此，我们的 TruPLENISH 营养代餐粉所含果糖比中等大小的苹果还少。

18. 在执行本计划期间，必须遵循 TruHealth 特制奶昔配方吗？我能否按 TruPLENISH 营养代餐粉本身的说明食用它？

当然可以！TruHealth 特制奶昔配方只是一种建议，并不是您在本计划中取得成功的必要条件。该配方允许有所改变，如何改变完全由您自己决定。

19. 制作奶昔时能否使用果汁？

您可以使用 100% 纯果汁；不要使用浓缩果汁或含添加剂的果汁。我们建议使用鲜榨果汁。

20. 作为一名糖尿病患者，我有必要担心 TruPLENISH 营养代餐粉中所含的糖分吗？

首先，任何个体的健康状况都各不相同，糖尿病患者也不例外。因此，在开始改变日常饮食之前，务必先咨询医疗保健从业者。不过一般来说，在您的饮食中加入 TruPLENISH 营养代餐粉基本上是安全的。如果您选择在 TruPLENISH 营养代餐粉中添加水果，务必注意所选水果的类型，确保其属于低升糖指数水果。

*此说明尚未经过食品药品监督管理局评估。
本产品不可用于诊断、治疗、治愈或预防任何疾病。



TruPLENISH™ 美泰营养代餐粉 (续)

21. 我可以将 TruPLENISH 营养代餐粉作为我 4 岁孩子的零食吗?

TruPLENISH 营养代餐粉的目标人群为 9 岁及以上年龄的儿童。请遵循建议的标签指引。

TruSHAPE™ 减脂胶囊

22. 应该多长时间服用一次美泰减脂胶囊?

许多可能有助于健康碳水化合物消化的补充剂需要在每餐前服用胶囊；美泰减脂胶囊采用先进配方，适用于许多特定领域，可满足包括健康消化和碳水化合物利用的体重管理需求——每天只需服用一次，一天 1 粒胶囊即可！建议每天早晨随美泰营养代餐粉服用美泰减脂胶囊。*†

23. 我一天能够服用多粒 TruSHAPE 减脂胶囊吗?

我们建议按照标签上的建议量服用该产品，即一天服用 1 粒。如果您需要咨询关于超标签规定量使用的问题，请寻求有资质的医疗保健专业人士的帮助。

TruPure™ Cleanse Slimsticks 草本排毒条

24. 一盒 TruPURE Cleanse Slimsticks 草本排毒条有 30 根排毒条，但为何 TruHealth 系统仅让我在净化日里一天服用 4 根排毒条呢？这意味着一个月只需服用 16 根排毒条。其他 14 根怎么处理呢？

TruHealth 30 天减肥计划有两种选择：*†

1. 每月的每个净化日服用 4 根排毒条 = 16 根排毒条

2. 实施为期 3 天的快速启动，这相当于每月 6 个净化日 = 24 根排毒条

根据服用情况，如果您的排毒条有剩余，即使已经完成本计划，仍可以继续服用。我们建议定期一天服用 1-2 根排毒条。

其他

25. 如果我没有节食，是否可以使用 TruHealth 产品?

完全可以！TruHealth 系统原本也是要为已经形成的健康生活方式提供支持的。

26. OsoLean® 乳清蛋白粉将被新的 TruPLENISH 营养代餐粉代替吗?

不会，OsoLean 乳清蛋白粉不会被 TruPLENISH 营养代餐粉代替。事实上，您可以将 OsoLean 乳清蛋白粉添加到 TruPLENISH 营养代餐粉中，以满足额外的蛋白质需求。

27. 我怀孕了，而且/或者正在哺乳期。执行本计划是否安全?

本计划不建议孕妇或哺乳期女性使用。

28. 我 8 岁的儿子/女儿是否可以参与 TruHealth 计划?

TruHealth 30 天减肥计划不建议儿童或不满 18 岁的年轻人参与。

29. TruHealth 系统将在全球推广吗?

是的，将在全球推广！TruHealth 在所有市场的推广于 2017 年初完成。

*此说明尚未经过食品药品监督管理局评估。
本产品不可用于诊断、治疗、治愈或预防任何疾病。

此为中文翻译，如有歧义，一切以英文版本为准。

仅供在美国境内分发。

© 2019 Mannatech, Incorporated. 保留所有权利。

TruHealth、TruPURE、TruPLENISH、TruSHAPE、OsoLean、GlycoSlim、Ambrotose、独特的 M 设计和 Mannatech 是 Mannatech, Incorporated 的商标。

†TruHealth 系统包含遵循低卡路里饮食和锻炼。

