

“减肥终结王！顾客满足度高达99%(以购买好评为准)的Green Smoothie终于正式面世！”

“超简便，只需一顿饭一半的价格就能同时实现进餐，减肥，营养摄取！是时速的减肥premium！”

“您再也不用面对蔬菜水果进行采购，洗涤，蒸煮，搅拌...这些复杂的工序！Green Smoothie为您解决一切！”

[NEW]如果想要快速见效，请按照以下步骤尝试2~4周。

### 1.周一，周四2日采用间隔性禁食法(快速)：

可使5:2间隔性断食法的失败率瞬间降低的步骤！

周一/周四全天只饮服Green Smoothie(500~600KCAL)，平日晚餐饮服Green Smoothie！周末可选择自由餐。

G = Green Smoothie)

	周一		周二	周三	周四		周五	周六	周日
早餐	X	G	一般餐	一般餐	X	G	一般餐	G	X
午餐	G	X	一般餐	一般餐	G	X	一般餐	一般餐	一般餐
晚餐	G	G	G	G	G	G	G	一般餐	一般餐
参照/变更	二选一 早餐：禁食 午餐：G 晚餐：G 或早餐和晚餐选择G		上午~白天选择平日一般餐和零食， 晚餐一定要选择G代替晚餐。 若晚餐选吃一般餐，那么早餐要禁食，午餐选择G，晚餐为一般餐的模式。		二选一 早餐：禁食 午餐：G 晚餐：G 或早餐和晚餐选择G		周二，周三选择同样的方式进餐。	周末由于应酬比较多，因此可以不吃早餐而选择吃早午餐。若一日要吃三餐，那么其中某一餐要简单。若不外出的话，那么周二，周三，周五晚餐要选择G。	

## 2. Green Smoothie 1日1.5餐减肥法！（急速）

更进步的 16:8 间隔性禁食法

和一日一餐相比，更加实际，热量及营养管理更加完善

一天内其中一餐选择丰盛的一般餐，最后一餐选择 Green Smoothie 来均衡营养。

G = Green Smoothie

	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
早餐	X	X	X	X	X	G	X
午餐	一般餐	一般餐	一般餐	一般餐	一般餐	一般餐	一般餐
晚餐	G	G	一般餐	G	G	一般餐	G
参照/变更	平日里一顿餐充足摄入量约为800kcal。 大约6个小时之后再补充1包Green Smoothie。（250kcal） 午餐选择Green Smoothie，晚餐选择一般餐也不错。 Green Smoothie可以补充日常餐中不足的膳食纤维， 营养素，增强饱腹感，维持低GI数值，轻松完成空腹计划。					周六早晨喝一杯 Green Smoothie， 可防下午吃的过饱。 周日白天尽量吃好， 下午选择 Green Smoothie。	

- Green Smoothie1箱重45g 内装30包（一天一包，一个月用量），内装摇摇杯一个。



- Green Smoothie1箱重45g 内装30包（一天一包，一个月用量），内装摇摇杯一个。





- 用200 ml 或 100 ml的牛奶（豆奶）冲配100ml的水与其一起饮服，醇香爽口，效果极佳。



\*先把牛奶倒入摇摇杯，然后把 Green Smoothie 倒入后用力摇晃 10 次，直至完全融化。 ^ ^

健康的水果，膨化谷粒等就像这样立刻浮在最上面，那就请您轻轻咀嚼慢慢品尝吧。

