

为了减肥，健康，美味缺一不可的您

Every day!

· 5 : 2 Clean & Diet

· Diet & Fit-food Solution

专门针对以下人群！

- ✓ 倾向于健康减肥的膳食疗法的人群
- ✓ 倾向于14日，30日等这种系统性体重调节计划的人群
- ✓ 选择和瑜伽，健身等运动相结合的膳食疗法的人群
- ✓ 即将结婚或就业的人群

Green Smoothie的与众不同！

· 5:2 清洁 & 减肥

5-1周5日内采用2顿正常餐+Green Smoothie减肥餐的方式一次性享受美餐和营养均衡的合二为一！

2-1周2日内采用1顿正常餐或2顿Green Smoothie通过减肥清洁！

*结合运动会达到更好的效果。（循环运动，大众体操等）

· 饮食 & 健康食品的解决方案

一箭双雕！营养摄取和减肥的合二为一！

总餐数中选择一两顿为Green Smoothie减肥餐来健康呵护您的身体。

Green Smoothie清爽舒适的呵护我的身体！

体重调节的成功核心钥匙取决于食疗法！

忙碌的现代人无暇搭配保证每顿营养均衡所需的适度热量。

每顿餐的食谱要做到新鲜的蔬菜，植物药草及谷类里富含的蛋白质，膳食纤维，维他命和矿物质以及酵素和植物营养素的完美搭配，这对很大一部分人群来说是有难度的。Green Smoothie正是为减肥者解除这种苦恼而诞生。

在Green Smoothie里倒入水或牛奶（豆奶）现在就请慢慢的咀嚼品尝它吧。

如我所愿实现健康的饮食和减肥的过程。

美味营养合二为一的爽快！

快来体验轻松愉快的减肥吧！

通过调节饮食来达到减肥效果，不仅会降低营养摄取，饮食满足度，而且也会影响身体的免疫系统。这就是造成使减肥吃力的原因。

Green Smoothie是在“三种蛋白质+冷冻干燥生食材料”中加入本土麦片和干水果，从咀嚼中享受更为健康美味的体重调节用调制食品。

享受与牛奶，豆奶，蜂蜜水，水一起冲配的新口味。

为减肥人士制订的饮食计划~！

经VITA SHOP研发的体重调节用调制食品！

1)Green Smoothie为减肥人士提供优质的与众不同的营养结构。

满足必需氨基酸的三种蛋白质（大豆，豌豆，乳清蛋白）以及天然蛋白质分解酵素！

专门减肥机构VITA SHOP将原物中的维生素和酵素基本得以保留的20多种冷冻干燥的生食材料和有助于其中营养代谢的维生素和矿物质通过混合率独特制成Green Smoothie。

2)为减肥人士尽可能减少对必需营养素的流失

特别是使能量代谢和细胞生长以及有助于成长的维生素B族和烟酸，减肥人士身体必需的矿物质（蛋白质合成，有关调节激素），硒（抗氧化矿物质），钙（骨头），镁（有助于钙的吸收，能量代谢）和维生素C（代谢和抗氧化），叶酸和维生素B12（预防贫血）不会流失。

因此是为减肥人士制订与众不同的专门减肥方案而提供的体重调节用调制食品。

(维生素B1 0.63mg-53%, 维生素B2 0.88mg-63%, 维生素B6 0.91mg-61%, 烟酸 898mgNE-60%等营养成分表参照)

VITA SHOP

VITA SHOP专业机构的减肥产品一满足您的需求无所不知的

VITA SHOP(through.co.kr)为了您的健康，我们将更加努力追求自然和科学的完美。

VITA SHOP通过运营拥有160万会员的国内最大减肥社区和减肥专业机构，与顾客间近距离交流，同减肥，健身，营养，食品，健康专家一起为您倾心制订健康减肥解决方案。

让您身体变轻盈的时刻！

내 몸이 가벼워지는 시간!

It's time to have green smoothie~

营养成分

1次1包(45g) 共30次 (1,350g)

每1包(45g)含量	% 营养参考值	1次份量 +牛奶(200ml)	% 营养参考值
热量	150kcal	280kcal	11%
碳水化合物	25g	35g	11%
膳食纤维	11.3g	11.3g	45%
糖类	0g	9.7g	36%
蛋白质	14g	20g	18%
脂肪	2g	9g	33%
饱和脂肪	0g	0g	0%
反式脂肪	0g	0g	0%
胆固醇	0mg	28mg	9%
钠	140mg	240mg	12%
维生素A	189.85μg RE	249.85μg RE	35%
维生素B	0.63mg	0.71mg	59%
维生素B	0.88mg	1.16mg	83%
维生素B	0.91mg	0.99mg	66%
维生素B	0.74mg	0.74mg	31%
维生素C	89.9mg	91.9mg	92%
维生素E	5.98mg α-TE	5.98mg α-TE	54%
烟酸	8.98mg NE	9.18mg NE	61%
叶酸	119.05μg	120.25μg	30%
钙	216mg	471.9mg	67%
铁	3.87mg	4.07mg	34%
锌	4.29mg	4.29mg	50%
铜	59.5μg	59.5μg	19%
硒	8.55μg	8.55μg	16%

%营养参考值以一日营养参考值的比率为基准

Green Smoothie减肥餐的食用方法

基础计划

150kcal的简便餐

Green Smoothie 1包(150kcal) +水 250ml(0kcal)

260kcal的纤盈餐

Green Smoothie 1包(150kcal) +牛奶或 豆奶 200ml(约 110kcal)

400kcal的饱食餐

Green Smoothie 1包(150kcal) +牛奶或 豆奶 200ml(约 110kcal) +配餐(约 100kcal~150kcal)

*겉걸임식 또는 간식(100Kcal~200Kcal)

Yogoyo Diet 30g 115kcal, Yogomogo Diet 30g 110kcal, 红薯半个 100g 100kcal, 小西饼(圣女果) 100g 100kcal, 煮鸡蛋1个 30~40g 75kcal

也可以再添加一包Green Smoothie，或者和优果优果减肥棒，优果好吃减肥棒系列(约 110kcal)，香蕉1根(100kcal)，苹果1个(100kcal)，煮鸡蛋(75kcal)，红薯半个(125kcal)等 低热量辅食一起食用效果也很好!

清洁 & 减肥解决方案

间歇性禁食(IF)补充计划!

5:2 间隔性减肥饮食法!

1周2日早餐和晚餐喝Green Smoothie(+牛奶或豆奶)轻松清洁您的身体! (520kcal)

其余3日晚餐(或者早餐)喝Green Smoothie轻松达到热量均衡的营养!

8小时+食疗法减肥!

一日三餐中其中一餐选择一般餐其余两餐选择Green Smoothie并要保证在8小时以内饮服。

例如早上8点喝Green Smoothie -中午12点吃一般餐 -下午4~5点再喝Green Smoothie保证一日3餐在8小时以内。

这一时间内不足的热量可以通过优果优果减肥棒或优果好吃棒补充即可!

1周3日按此方法饮服，剩余天数一天饮服一顿Green Smoothie ~其他餐选择一般餐!

简单自助减肥计划

曾经艰难吃力的体重调节!

现在您只需通过自己就可以简便完成Green Smoothie自助的减肥计划

一餐替代法

用150~260kcal可以替代任何一顿正常餐，换取充分的营养! 您了解了吧?

如果漏吃一顿正餐，可先饮服Green Smoothie，分散轻松的摄取一定的营养。

和大吃一顿相比，分散摄取对身体有益。

慢慢享用您的空闲时间吧!

两餐替代法

用 300~520kcal可以替代任何两顿正常餐，而且会造成脂肪损伤。

两顿Green Smoothie加两杯牛奶即可摄取40G乳清蛋白，大豆，豌豆蛋白 (约72%，以成年男性为基准)，同时也可以充足达到维生素矿物质的摄入量。

但是过度摄取低热量食品也会让人产生担忧，所以要充分选用一般餐和辅食!

辅食的活用

150kcal浓度并同时具备饱腹感和营养均衡的零食! 真的很难找到!

体验咀嚼的乐趣和绿色营养的摄取!