

เริ่มต้นสุขภาพด้วยชุด MB

กิจวัตรประจำวันที่ต้องทำตามด้วยชุด MB ของคุณ

สิ่งต่อไปนี่เราควรทำเป็นนิสัยนำไปใช้กับกิจวัตรประจำวัน โดยให้ท่านเริ่มต้นวันใหม่ด้วยชุด MB

1 ระบุสิ่งที่ทำเป็นลักษณะนิสัยและเริ่มทำการปรับเปลี่ยน



มุมมองของความคิด

ก่อนกิน ถามตัวเองว่าคุณหิวจริง ๆ หรือไม่ และให้สังเกตว่าท่านอยากกินอะไร ก่อนอื่นต้องตั้งเป้าหมายโดยให้ความสำคัญกับโปรตีนมากที่สุดในขณะที่ท่านกำลังเปลี่ยนนิสัยของการกิน



การเคลื่อนไหว

ขอให้มั่นใจว่าท่านมีการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา! ตั้งเป้าหมายการออกกำลังกาย อย่างน้อย 30 นาที อย่างต่ำ 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ท่านชุด MB อย่างสม่ำเสมอ

2 ทานชุด MB อย่างสม่ำเสมอ



ในการตื่นตอนเช้า ให้ทาน MB Core ทันที

ทาน 2 แคปซูลพร้อมน้ำเต็มแก้วในตอนเช้า ขณะที่ท้องว่าง หรือก่อนอาหาร อย่างน้อย 30 นาที



30 นาทีต่อมา (หรือนานกว่านั้น)—ให้ทาน MB Plus

ทาน MB Plus อย่างน้อย 24 กรัมเพื่อเสริมโปรตีนให้ห่างจาก MB Core อย่างน้อย 30 นาที

วันที่ 1-7: แนะนำให้ทาน 1 ช้อนตวง

วันที่ 8 ขึ้นไป: เพิ่มขึ้น 2 ช้อนตวง

(ปรับตามความต้องการ)

หมายเหตุ: อาจต้องใช้เวลาเพื่อให้ร่างกายของคุณปรับตัวในการรับไฟเบอร์มากขึ้น หากคุณพบกับอาการท้องอืดหรือรู้สึกไม่สบายตอนกิน 2 ช้อนตวง ลดเหลือ 1 ช้อนตวงต่อสัปดาห์ หลังจากผ่านไปหนึ่งสัปดาห์ เพิ่มขึ้น 2 ช้อนตวง หากมีอาการท้องอืดให้ทานแบบนี้วนซ้ำ ๆ ไปเรื่อยๆ

3 ควรตรวจสอบตัวคุณเองอย่างสม่ำเสมอ



เมื่อเริ่มทานในช่วงแรก พยายามถามตัวเองว่ามีการเปลี่ยนแปลงในด้านความหิว การอยากอาหาร สัดส่วนระหว่างกล้ามเนื้อและไขมันในร่างกาย การนอนหลับ หรือพลังงานหรือไม่

การเร่งไลฟ์สไตล์: ชุด MB+ใช้ชีวิตให้สอดคล้อง

เซต MB ทำมาเพื่อสนับสนุนการใช้ชีวิตของท่านและสร้างนิสัยที่ทำให้มีสุขภาพที่ดี

ดังนั้นทำไมท่านถึงจะไม่ทานต่อเพื่อเสริมร่างกายของท่าน และ Lifestyle Accelerators เข้ามาจับบทบาทตรงนี้ ยิ่งคุณเพิ่มคุณยังสร้างนิสัยที่ทำแล้วสุขภาพดียิ่งขึ้น

ระดับคะแนน 1-10 โดยให้เขียนในเป้าหมายของท่าน

จากนั้นเลือก Lifestyle Accelerator ในจำนวนเดียวกันเพื่อเพิ่มลงในกิจวัตรประจำวันของท่าน

เลือกข้อที่ท่านพร้อมมากที่สุด เพราะทุกก้าวเล็ก ๆ จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืนและยาวนานในชีวิต



Activation Accelerators

ให้ความสำคัญกับโปรตีนที่สุด

ทานโปรตีน 1.7 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม (เช่น 80 กิโลกรัม = โปรตีน 136 กรัม)

หลีกเลี่ยงแอลกอฮอล์

งดแอลกอฮอล์เพื่อพัฒนาการเผาผลาญพลังงาน และคุณภาพของการนอนหลับ

ดื่มน้ำตาลและอาหารผ่านการแปรรูป

ลดน้ำตาลและอาหารที่ผ่านการแปรรูปเพื่อควบคุมการอยากอาหาร ระดับน้ำตาลในเลือดที่สมดุล และระดับพลังงานที่มีเสถียรภาพ

เคลื่อนไหวร่างกายทุกวัน

ออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์เพื่อเพิ่มพลังงานและเผาผลาญไขมัน

ฝึกความแข็งแรงสัปดาห์ละสองครั้ง

สร้างกล้ามเนื้อและเร่งการเผาผลาญพลังงานด้วยการออกกำลังกายแบบเน้นการใช้กำลังสัปดาห์ละสองครั้ง

ดื่มน้ำสม่ำเสมอ

ดื่มน้ำประมาณ 35 มิลลิลิตรต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม (เช่น 80 กิโลกรัม = น้ำ 2.8 ลิตร)

นอนหลับอย่างมีคุณภาพ

ตั้งเป้าหมายนอนหลับอย่างน้อย 7 ชั่วโมงต่อคืน เพื่อปรับฮอร์โมนความหิวและส่งเสริมการฟื้นฟูร่างกาย

บันทึกอาหารและการเคลื่อนไหว

ใช้แอปหรือสมุดบันทึกเพื่อทำให้ตระหนักว่าคุณกินอะไร และคุณเคลื่อนไหวมากน้อยแค่ไหน

สร้างความรับผิดชอบ

แชร์เป้าหมายของคุณกับเพื่อนที่ฝึกด้วยกัน โค้ช หรือคอมมูนิตีเพื่อสร้างแรงจูงใจและความสม่ำเสมอ

ฝึกการกำหนดเวลากินมื้ออาหาร

ทานอาหารจำนวนน้อย แต่ให้สมดุลทุก ๆ 3-4 ชั่วโมง หรือหากคุณทำอินเทอร์มิตเทนตเฟสติง (IF) ให้กิน 2 มื้อหลักๆ โดยเว้นด้วยขนมโปรตีนสูงระหว่างมื้อ