

MB System™ (MB系統™)



重新掌控生活，由 MB System™ (MB系統™) 開始

MB 系統™ 是啟動身體 的全新進化版 | 一套由兩款產品組成的系統，專為配合您身體的自然機制所設計，幫助促進健康的新陳代謝，並建立您與食物之間更平衡的關係。MB 系統™ 在每一個階段全程陪伴您穩定管理體重，但它不是速效捷徑。這套系統是為了融入長期生活方式而設計，結合均衡營養、規律運動與身心覺察，讓您邁向更強壯、最健康的自己。

愛上 MB 系統™ 的 3 大理由



降低食慾

有效減少對食物與糖分的慾望



可持續的健康轉變

結合身體自然機能與有意識的生活方式調整，來幫助您建立穩定、持久且健康的生活型態。



緩飢餓感

提升飽足感，延長飽腹時間。

MB 系統 即刻啟動，開啟身體平衡旅程

從第一天開始，您就開始啟動身體在細胞層的自然機能。您的飲食、生理特質與生活環境，都是這趟轉變旅程的一部分。

預期的變化如下：



第 4 ~ 6 週

尋找平衡

更多的纖維讓您感覺飽足更久，
同時幫助腸道找回自然平衡。



第 6 ~ 10 週

食慾躁音漸弱

減少食慾渴望，健康飲食更輕鬆。



第 10 ~ 14 週 及 之後

感受變化

隨著活化機制優化、消化功能改善，
您將開始感受到自然且正向的轉變成果。



大約第 15 週 之後

持續啟動健康生活

每天持續使用產品，搭配均衡飲食、身體活動和正念練習，讓健康成為你每天的習慣。

功效



提升飽足感，延長飽腹時間



有助於體重管理



支持身體自然運作，
成為均衡生活的一部分



幫助促進健康的新陳代謝



幫助減少食物雜音



減少對食物和糖分的渴望

MB Core™



營養標示				
每一份量2 顆 本包裝含30份				
	每份	每日參考值 百分比		
熱量	6.1 大卡	0.3	%	
蛋白質	0.3 公克	0.5	%	
脂肪	0.01公克	0	%	
飽和脂肪	0.01公克	0.1	%	
反式脂肪	0 公克	*		
碳水化合物	1.2 公克	0.4	%	
糖	0 公克	*		
鈉	4 毫克	0.2	%	

成分: 啤酒酵母水解物(含胜肽)(啤酒酵母水解物、麥芽糊精)、阿拉伯膠、柑橘生物類黃酮(來自苦橙果實)(柑橘生物類黃酮、麥芽糊精)、微結晶狀纖維素、肉桂粉、茄子粉、硬脂酸。

膠囊: 羥丙基甲基纖維素。

MB Plus™



營養標示				
每一份量18公克 (2匙) 本包裝含30份				
	每份	每日參考值 百分比		
熱量	42.7 大卡	2.1	%	
蛋白質	0 公克	0	%	
脂肪	0.1 公克	0.2	%	
飽和脂肪	0.1 公克	0.6	%	
反式脂肪	0 公克	*		
碳水化合物	15.6 公克	5.2	%	
糖	0 公克	*		
膳食纖維	10.3 公克	41.2	%	
鈉	270 毫克	13.5	%	

成分: 馬鈴薯纖維、樹薯纖維、檸檬酸、食鹽、康普茶粉[康普茶[烏龍茶、醋酸菌(Acetobacter aceti)、乳酸菌(Lactobacillus plantarum)、酵母菌(Saccharomyces cerevisiae)]、蘋果醋、樹薯纖維、藍莓果汁粉(藍莓果汁粉、麥芽糊精)、蔓越莓果汁粉(蔓越莓果汁粉、麥芽糊精)、玉米糖膠、葡萄籽萃取、中鏈三酸甘油酯粉(中鏈三酸甘油酯、阿拉伯膠)、維生素C、香料(阿拉伯膠、香料、乙醇)、甜菊糖甘(甜味劑)、葡萄糖酸鋅、蘭華豆膠、維生素B2。

用法與用量

將一份 (2匙, 18公克)易纖素加入250毫升水中, 搖勻後即可飲用。前 7 天, 請從 1 匙開始(即9公克易纖素加入125毫升水中), 然後增加到 2 匙。每日請勿食用超過 2 匙。

注意事項: 不建議18歲以下、懷孕或哺乳的人士使用。如果您正在服用藥物或有健康狀況, 請在使用前諮詢您的醫生。僅依指示使用。本產品含有椰子製品。

用法與用量

成人每天一次, 每次2顆, 請於第一餐餐前(空腹時)搭配一整杯水食用。

注意事項:

- (一) 兒童、孕婦、哺餵母乳者、老年人及具心血管疾病者不宜使用。
- (二) 不得與咖啡因產品同時食用。
- (三) 服用藥物者, 在使用前須先諮詢醫療人員。
- (四) 孕婦忌食

常見問題

開始使用 MB 系統後，可以期待什麼效果？

MB 系統並非快速見效的方案。這是一套創新的雙產品系統，幫助您養成好的習慣、達成目標，讓您蛻變為更強壯、更健康的自己。一旦開始使用 MB 系統，您可能會發現飽足感延長，對食物與糖分的渴望減少，腦中反覆的「食物聲音」（總想吃東西的念頭）也逐漸安靜下來。

我在使用 MB 系統時會出現副作用嗎？

每個人的身體狀況不同，消化系統可能需要一些時間來適應。建議您在第一週先從每日半份的易纖素開始，讓身體有時間適應，再視身體狀況逐漸增加劑量。

如果體重管理不是我的目標呢？ MB 系統適合我嗎？

MB 系統的一大好處是它能配合您身體的自然機能，幫助控制食慾，減緩想吃更多的慾望。MB 系統讓您更容易做出有意識的選擇，支持您的整體生活目標，並建立更健康的飲食關係。

MB 系統是否不含麩質且適合素食者？

是的，纖添得 和 易纖素 配方不含麩質，也不含動物性成分，適合素食者使用。

MB 系統的配方是否只使用天然成分？

是的，MB 系統的配方皆採用天然來源的成分。

請問 MB 系統含有添加的咖啡因嗎？

MB 系統不含任何添加的咖啡因。

我孕期或哺乳期間可以使用 MB 系統嗎？

如果您正在孕期或哺乳期間，請先諮詢您的醫療專業人員，再開始使用 MB 系統。

該如何存放 MB 系統？

請將 MB 系統存放於陰涼乾燥處，避免陽光直射。

請問 MB 系統的產品是在哪裡製造？

MB 系統是在美國本地生產製造。

如果我有一天忘記吃 MB 系統 怎麼辦？

在沒關係！漏掉一天不會影響現在或未來的效果。只要隔天繼續正常服用即可。

我在服用其他體重管理藥物期間可以一併使用 MB 系統嗎？

請詳細諮詢您的醫師，了解搭配膳食補充品與處方藥物的相關問題。

若我是糖尿病患者，可以服用 MB 系統嗎？

有關於特定疾病與膳食補充品的疑問，請詳細諮詢您的醫師。

請問 MB 系統如何幫助抑制食慾？

MB 系統能有效延緩胃部排空速度，幫助控制食慾，同時減少對食物及糖分的渴望。此外，易纖素是一款高纖維產品，有助於促進腸道蠕動並提升飽足感。

我無法吞嚥膠囊。我可以打開 纖添得 膠囊直接吃裡面的粉末嗎？

可以，您可以打開膠囊服用裡面的粉末。不過 纖添得膠囊 粉末含有草本成分，口感可能略帶苦味。

開始使用這些產品後，我會注意到哪些變化？

您可能會在開始使用產品後不久，立即明顯感受到更持久的飽足感。這主要是因為配方中的成分有助於延緩胃排空、增加膳食纖維攝取，進而提升整體的飽足感。

為什麼 MB 產品是以整套系統販售？

LifeVantage 特別設計 MB 雙產品系統，使兩款產品能協同發揮最佳效果，達到最理想的使用成果。

MB 系統的產品可以單獨使用嗎？ 還是一定要一起使用？

MB 系統的產品是經過專業配方設計，需一起搭配使用 研究成果也都是基於兩種成分合併使用所呈現的效果。

在使用 MB 系統期間，我該做哪些生活習慣的調整？

MB 系統旨在協助您調整生活型態 和 建立健康習慣。一切從您的 MB 基礎日常開始：

1. 認知您的習慣並適時調整。
 - 心態調整：在吃東西前，先問問自己「我真的餓了嗎？」並留意您當下想吃的東西。把蛋白質擺在第一順位，並調整飲食習慣。
 - 活動：身體動起來！每週至少安排三次、每次 30 分鐘以上的「有目標性運動」，養成規律動起來的好習慣。
2. 堅持規律使用 MB 系統。
 - 起床後，空腹搭配一大杯水服用 2 顆 纖添得膠囊。接著請至少間隔 30 分鐘，再食用 易纖素 或攝取任何熱量。
 - 易纖素 搭配至少 24 克的蛋白質一起食用。
3. 定期自我檢視。
 - 透過與 MB 系統的每一步成長，您將更接近理想的正向改變。詢問自己是否察覺到飢餓感、食慾渴望或生活習慣等方面的變化。分析並紀錄合適自己的方式。
 - 臨床研究顯示，成分配方在持續使用12週後，效果最為明顯。建議您給自己至少90天的時間，全心投入並細心感受身體的變化，讓MB系統助您激活身體自然機能，邁向健康與改變的里程碑！

除了MB Base (MB基礎方案) 之外,您養成的健康習慣越多,轉變效果也會越明顯。我們稱這些習慣為「生活加速器」。

從1~10 分,寫下您對目標的承諾程度。接著,選擇與您『生活加速器』相同的數字到您每日的生活中。並根據以下選項進行選擇。

- 基礎: 加入 1~3 項。先以小和可持久的目標慢慢開始,讓改變融入您的生活方式,並穩定向前進步。
- 進階: 加入 4~6 項。更堅定投入改變,讓成果更快展現。
- 專業: 加入 7~10 項。全力以赴,讓好習慣徹底改變您的生活。

生活加速器 項目列表

1. 蛋白質優先: 每日至少攝取 每公斤體重 x 1.7 克 的蛋白質 (例如: 82 公斤 x 1.7 g = 約 139 克蛋白質)
蛋白質有助於增加飽足感、維持肌肉量,並提升新陳代謝效率。
2. 充足水份: 每天至少攝取相當於體重 x 30~35 毫升的水量。(例如: 體重 82 公斤 x 33 ml ≈ 每日需約 2.7 公升的水), 以幫助消化、提升能量並調節食慾。
3. 遠離酒精: 戒酒有助於提升代謝、改善腸道與睡眠品質。
4. 減少精緻糖與加工食品: 降低攝取糖與超加工食品, 有助控制食慾、穩定血糖與能量。
5. 每天動一動: 每週運動至少 5 天、每天 30 分鐘以上, 來提振精神、促進燃脂。
6. 每週兩次重量訓練: 強造肌肉、提升基礎代謝。
7. 優質睡眠: 每天至少睡滿 7 小時, 幫助身體修復、調節飢餓荷爾蒙。
8. 記錄飲食與活動: 透過 App 或手帳追蹤, 提升對自己飲食與活動方式的覺察。
9. 建立責任夥伴: 與教練、夥伴或社群分享你的目標, 讓自己更有動力與持之以恆。
10. 掌握進食時機: 每 3—4 小時吃一次小份均衡餐; 若採間歇性斷食, 則安排 2 次主餐加 1 次高蛋白點心。

熾添得膠囊食品™ 常見問題

產品資訊

我可以在用餐時服用 熾添得 嗎?

建議您依照瓶身標示的使用方式服用,以確保產品發揮最佳效果。

我一天可以服用幾份 熾添得?

每日建議服用 2 顆 熾添得膠囊,即為一份。
不建議超過每日建議劑量。

易熾素™ 常見問題

我可以把 易熾素 粉加入食物或飲料中嗎?

可以,您可以將 易熾素 靈活加入喜愛的食物或飲品中一同食用。我們建議將 易熾素 搭配進含有至少 24 克蛋白質的蛋白飲品或果昔中一同食用,以達到最佳效果。

易熾素是代餐嗎?

不是,易熾素並非代餐產品。建議您搭配至少 24 克的蛋白質一同食用,並持續注重攝取富含蛋白質的餐點、蔬果以及適量的複合性碳水化合物。

易熾素採用哪種甜味劑?

易熾素 採用甜菊葉萃取物作為天然甜味來源。

將 易熾素 加入食物或飲品後,口感會有什麼改變嗎?

易熾素 含有蔓越莓和藍莓萃取,帶有淡淡的莓果香氣。它能完美融合大多數飲品和食物,不會明顯改變原有的風味。

