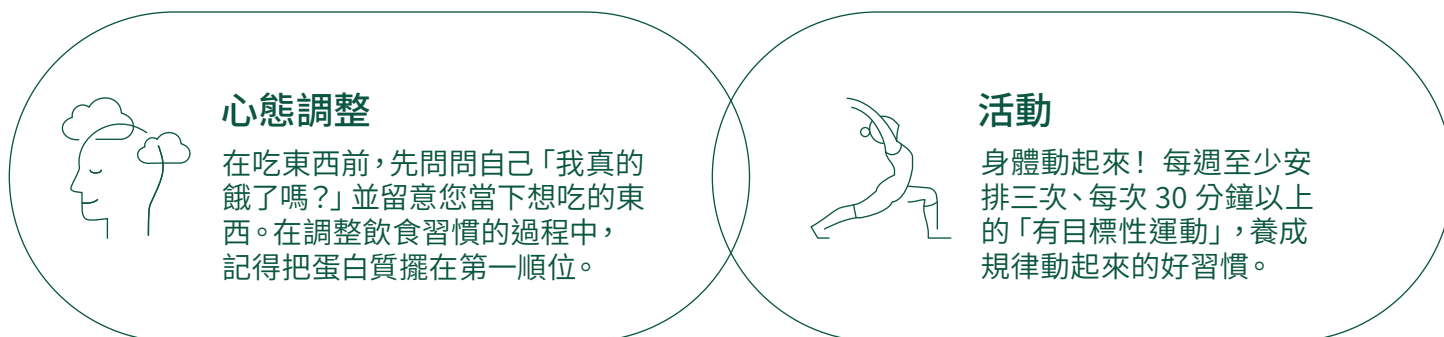


您的 MB 健康日常公式

這些是我們建議您融入日常生活的好習慣，幫助您順利啟動 MB 系統，展開全新的健康旅程。

1 認知您的習慣並適時調整。



2 堅持規律使用 MB 系統。



小提醒：身體可能會需要一些時間適應較高的膳食纖維。若每天 2 杓出現腹脹或不適，可先降回 1 杓持續滿一週。一週後，再調回到 2 杓。任何時期若有腹脹或不適，可隨時依此方法調整用量。

3 自我覺察與檢視



生活加速器：全力啟動你的正向改變

MB 系統，是為了陪您打造更好的生活型態、建立健康習慣而設計的產品。既然已經開始，不如就全力以赴，給身體多一點支持！讓「生活加速器」成為您升級健康生活的最佳助力！你全心投入的項目越多，養成的習慣就越穩固，並且幫助你更快看到成果。

從**1~10 分**，評估您對您目標的投入程度。接著，從「生活加速器」列表中選出等同數量的選項項目，加入到你的每日生活中。你可以根據自己的準備程度自由選擇，每一個小步驟，都是邁向長久且可持續改變的重要一步。

初階

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。

最佳

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

蛋白質優先

每公斤體重 攝取約 1.7 克蛋白質。
(例：體重 80 公斤 = 攝取136 克的蛋白質)

遠離酒精

戒酒有助於提升代謝、改善腸道與睡眠品質。

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。

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。

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。

充足水分

每天喝水量約為體重 × 35ml
(例：體重 80 公斤 = 攝取 2.8 公升的水)

拒絕精緻糖與加工食品

減少糖與超加工食品，有助控制食慾、穩定血糖與能量。

每週兩次重量訓練

強造肌肉、提升基礎代謝。

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。

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。