



Disclaimer: *Translations of these documents were conducted by external certified translators as a service to clinics and centres and are provided "as is". No Warranty of any kind, either expressed or implied, is made as to the accuracy, correctness, or reliability of any translations made from English into either Punjabi or Chinese. The official documents remain the English ones. Any discrepancies or differences created in the translation are not binding and have no legal effect for compliance or enforcement purposes. If any questions arise related to the accuracy of the information contained in those translated documents, please refer to the English versions which will remain the official versions of the documents.*

Renonciation : *Les traductions de ces documents ont été effectuées par des traducteurs externes certifiés à titre de service aux cliniques et aux centres et sont fournies « telles quelles ». Aucune garantie d'aucune sorte, expresse ou implicite, n'est donnée quant à l'exactitude, le bien-fondé ou la fiabilité de toutes traductions faites de l'anglais en punjabi ou en chinois. Les documents officiels demeurent les documents de langue anglaise. Les divergences ou les différences créées dans la traduction ne sont pas contraignantes et n'ont aucun effet juridique à des fins de conformité ou d'exécution. Si des questions se posent concernant l'exactitude des informations contenues dans ces documents traduits, veuillez-vous reporter aux versions de langue anglaise qui demeureront les versions officielles des documents.*



這才是明智的!

能夠幫你持續減輕體重的知識!

Ideal Protein 減重方法是一個醫學上地設計的草案，它可以在促進體重減輕的同時保留肌肉塊。20 年前，Tran Tien Chanh醫生，醫學博士 PhD 在法國開創了減重方法。Tran醫生專注他的事業，並致力於研究在營養、特別是肥胖治療和肥胖相關的話題。

Ideal Protein 減重方法是一個4階段的方法，在燃燒脂肪和保持肌肉和其他無脂肪組織的同時，保持胰腺和血糖水平穩定，。

我們的產品只能通過受過培訓獲得認證的健康專業人士獲得。每一個 Ideal Protein的建立都會有一個或更多專家進行指導，以便節食者順利完成這個項目。這個寶貴的過程通過連續的方法對節食者教育和鼓勵，而該方法已被科學地證明，并被大多數人認為容易執行和維持。

當今社會的肥胖

疾病控制和預防中心（CDC）將肥胖稱作為公共的第一敵人。依照他們的研究，“在2009—2010年，超過1/3的美國成人（35.7%）是肥胖症患者。”他們的研究同時揭示，在下列的情況下肥胖個體有較高的危險性：

- | | |
|---------------------|------------|
| \ 癌症 (子宮內膜線癌，乳房和結腸) | \ 高血壓 |
| \ 冠心病 | \ 肝和膽囊問題 |
| \ 脂代謝紊亂 | \ 關節炎 |
| \ 婦科問題(非正常月經期，不育) | \ 類型II 糖尿病 |

肥胖症患者患有呼吸疾病的比率高於正常。CDC 研究預測，當今社會出生的三個人中就有一個在他們的一生中將發展糖尿病。在2012年，他們的研究也顯示，“肥胖現在影響高達17%兒童的和在美國的青少年-比上一代人的比率高了三倍。”

依照經濟合作和發展組織，加拿大的肥胖患病率超過25%，在世界上排在最受肥胖影響的國家中的第四位。²

美國是世界世界上最富有國家之一，人均肥胖率和人均健康醫療花費也是最大的。為什麼會成這樣？增加更多的高密度能量和缺乏營養的食物以及含高糖和飽和脂肪酸的水平消耗，同時減少的體力活動和壓力，所有這些造成了我們的今天，界衛生組織毫無疑慮的將其稱為一個肥胖流行病。好的消息，肥胖是可避免的..

¹疾病控制和預防中心 www.cdc.gov

²經濟合作和發展組織(OECD), 2009.



代謝綜合症

Ideal Protein 減重方法的目標是幫助找到與代謝綜合症相關的問題。如想成為這個盛行于北美的流行病的一部分，成人或兒童僅需患有代謝綜合症如下四個要素中的兩個：

1. 肥胖
2. 血糖問題
3. 膽固醇問題
4. 高血壓

大多數體重問題的根源是什麼？

依照 **Tran**醫生的理論，“在一個現代社會，大部分體重問題的產生是胰島素功能失調。飲食的飽和脂肪酸和糖比例的嚴重不協調，例如在麵包，穀類，鬆餅，蛋糕，糕點，義大利面，比薩餅，米飯，玉米—常見於北美的飲食—造成胰腺生產過多的胰島素，而胰島素會停留在系統中而將血糖水平處於負平衡的狀態。”

胰島素的過度產生也將導致血糖減少或是低血糖，反過來，也會導致不停的渴望血糖和體重增加。胰島素的主要功能是調節血糖水平，然而它也是促進脂肪（甘油三脂）的運輸到脂肪細胞的荷爾蒙，更遭的是，它將脂肪鎖在脂肪細胞里，防止它被作為能量資源使用。現在，因為血糖降低我們不能獲得脂肪以作為燃料來源。它制造糖渴望，並開始惡性循環。換句話說，胰島素的過度產生引起體重增加。

方案背後的原理

嘗試以身體內自己的脂肪存儲為生。身體從三個存儲來源消耗能量：糖原（碳水化合物）、蛋白質和脂肪。首先身體從簡單的和複雜的碳水化合物的存儲進行消耗，而當耗盡後，進而轉向蛋白質和脂肪存儲以獲得能量。一個不需要減肥的人通常的能量儲備有大約1—2%來自碳水化合物，19%來自肌肉塊和79%來自脂肪。

簡單和複雜的碳水化可防止體重減輕。身體儲存大約相當於三天消耗的碳水化合物。在100%的減重目完成之前，我們嚴格限制碳水化合物（簡單的和複雜的）。為什麼？因為只要有糖被消費，身體就不會燃燒脂肪。就這麼簡單，記住，能量的第一來源是來自糖原（碳水化合物）的存儲。主要的原理是通過將存儲的糖原（碳水化合物）完全耗盡，以迫使身體消耗脂肪的存儲來燃燒卡路里。

如果兩者同時耗盡，我們怎樣鼓勵身體燃燒脂肪的存儲並促進它的肌肉塊的維持呢？第一，通過提供給身體食品價值高的蛋白質、有8種必需的氨基酸以及97%的可吸收性，使他們成為生物性完全的蛋白質。

第二，通過補充營養豐富的補品，例如天然的多種維生素、天然的鈣和鎂、**Omega-3+**和鉀，肌肉形成過程中的關鍵成份和電解質，以替換那些常見於食物里而被**Ideal Protein** 減重方法嚴格限制使用的成分。



Ideal Protein 食物的選擇

我們減重方法的核心是我們的美味的、以蛋白質基礎的食物，是節食者在減重階段將要攝取的。

這些包括高生物值的蛋白質和所使用的六種不同的蛋白質，產品到產品有變化：乳清分離，大豆分離，全奶蛋白質，豌豆蛋白質，白蛋白，和水解膠原蛋白。這給客戶提供了許多選擇和個性化設計，因此對乳製品、大豆敏感的人或素食者也都可以參加項目。食物是美味的、實際的、令人滿意的，並且有各種口感和口味。分類形式包括食物是鬆脆的，難嚼的，豐盛的，光滑的，甜的，辣的和鹹的，食物可以是熱的，溫的，冷的或甚至是冷凍的。

客戶將使用這些產品、并添加蔬菜和色拉作為全部的飲食，每個密封袋都可以保證全部的效力和新鮮，並含有高達20克(0.7盎司)的蛋白質，而脂肪或是糖的含量非常小甚至沒有。這些食物都非常容易準備，並可以和一個繁忙的生活方式非常好地結合在一起。

期待什麼

基於超過20年幫助他人完成減重目標，Ideal Protein 減重方法將實現：

一個理解：

- ✧ 食物對身體的影響。
- ✧ 如何去辨認食物結合可以促進脂肪存儲，
- ✧ 為了減少脂肪，我們所需要觸發的機制是什麼。