



Jezelf Helpen  
- voor een betere levensstijl -



# 健康重置 2.0

为了健康且充满活力的生活方式

也  
欢迎  
亲朋好友  
及同事  
加入我们的  
行列！

重置概要：

第1阶段 饱餐期 (2天)

第2阶段 燃脂期 (21-40天)

第3阶段 定期 (21天)

第4阶段 合理生活测试阶段 (21天)



# 欢迎！



欢迎加入我们的团队！在今后的一段时间里，你会需要这本手册。在此期间，可积极参与一个特定的支持Facebook群组，以获得保持全新生活方式的支持、建议和灵感。当然，也可以通过电话和应用程序获得这些信息。既然你已决定要进行健康重置，也就能得到本指南。在开始行动之前，请仔细阅读相关内容，可联系支持Facebook群组以获得更多信息，并尽可能多提问题。

祝你重置成功！

走路靠自己，引路有我们。



 Jezelf Helpen  
- voor een betere levensstijl -

# 目录

什么是超重？	4
溜溜球效应	5
健康重置	6
重置目标	7
重置阶段	8
建议与技巧	11
第2阶段可吃什么？	12
素食者和纯素食者	14
重置期间运动	16
有关LOGI®饮食结构的更多说明	17
建议性日常分配食谱	18
成功秘诀	19
日记	20
测量和称重日程表	21
笔记	23
常见问题	24



 Jezelf Helpen  
- voor een betere levensstijl -

# 什么是超重？

肥胖，超重，肥壮，臃肿，肥大以及肥胖症等词的意思都是相近的，或多或少是同义词，指的是体内脂肪积累过多对健康产生负面影响的疾病，可能导致预期寿命缩短及/或更多健康问题。

肥胖大大增加了患各种疾病的风险，例如心脏病、2型糖尿病、阻塞性睡眠呼吸暂停、多种癌症、骨关节炎和哮喘等。肥胖症通常是由于摄入过多食物能量（暴饮暴食）、缺乏运动及/或遗传易感性所致。

## 什么是溜溜球效应？

溜溜球效应指的是体重下降很多，之后又增加了相同的重量，甚至更多。多数经历过这种情况的人会因此减少食量，并认为这么做能减轻体重。但是，这种方式会使新陈代谢下降，人体所需的热量越来越低。这是因为在极端条件下，人体会更有效地利用热量。

## 产生溜溜球效应的原因

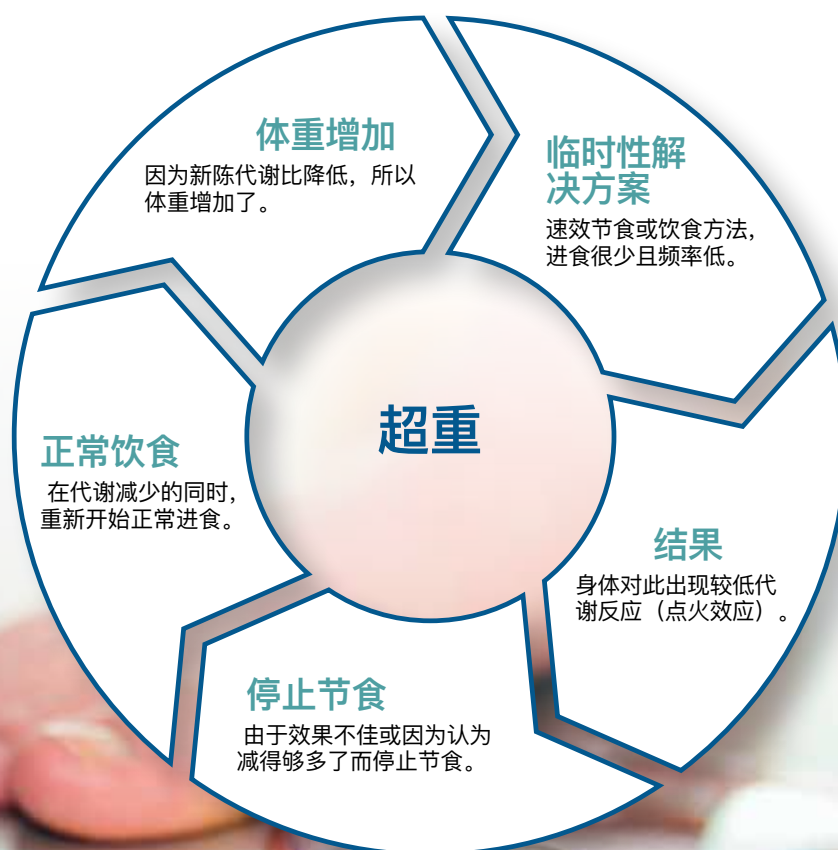
除了人体更节约地消耗热量或实际上变得更有效的事实外，还有更多导致溜溜球效应的原因。

节食者通常能够减轻体重，但并不了解自己之前做得不对的地方。结果，他们在节食结束之后又恢复了原有的生活方式，并迅速恢复原有的体重。这方面的一个实例是食用膳食替代品的节食方法。这类膳食替代品的热量低，使节食者达到减肥的效果。但是，他们食用了膳食替代品，却对什么是健康饮食，以及对哪些食物中含有大量他们应该避免食用的脂肪和碳水化合物却几乎一无所知。

溜溜球效应的另一个原因是按规定严格节食者产生蛋白质缺乏。蛋白质是肌肉的重要组成部分。如果没有蛋白质，肌肉会将慢慢分解。肌肉属于人体最活跃的组织。因此，肌肉组织慢慢分解非常不好，其结果是每天所需的热量很少，因此需要吃的食物也较少。摄入低蛋白饮食之后重新开始正常饮食者，都会由于肌肉分解而很快恢复体重。

# 什么是超重？

溜溜球效应：恶性循环



# 健康重置



“健康重置”已有60多年的历史，但由于成本高昂，以前只适用于“富人和名人”。近年来，重置方法获得了进一步的发展，因此，现在能够以最均衡的形式为您提供服务。



# 重置目标

遵照方案进行重置。该方案在保证健康和热量的情况下，为身体提供所有重要的营养成分，重置新陈代谢，同时排除并大量减少造成超重和肥胖症泛滥的食物。

这个目标可以通过结合高质量营养补充剂，逐步遵照LOGI®食物金字塔模式进食来实现。

LOGI®是由新陈代谢专家根据最新科学依据，在全球健康领域最具影响力的研究机构，哈佛大学研发的。

LOGI®代表了“低血糖与低胰岛素”。该饮食方法专注于降低血糖负荷，最大程度地降低血糖波动，保持低胰岛素水平，减少热量存储，增加脂肪燃烧，并使热量水平能够保持稳定。



# 重置阶段



## 重置必需

- 根据建议所需的补充剂，包括代谢促进剂Enerxan
- 数码体重秤（每日称重）
- 数码厨房秤
- 卷尺（在开始时测量，之后每周测量1次）
- 照相机（拍摄之前/之后照片非常重要）
- 确保充足的睡眠
- 碱性盐浴（凯尔特海盐或碱性盐）
- 每天喝两升水

第1阶段 期限：2天

## 饱餐期

- 开始第一步：早餐和午餐前，提早至少半小时服用Enerxan，每次1粒。
- 早餐时服用2Daily Biobasics或2片 (Wo)mens Gold。
- 早餐时服用2片Proanthenols。
- 早餐时服用3片MSM-plus，午餐时2片，晚餐时3片。
- 早餐时服用1颗Omegold（或素食Omegold），睡前1颗。
- 也可根据建议服用其他补充剂。
- 尽可能多吃含脂肪食物！身体视其为疗程中燃脂的“基准”！3500至5000大卡。





## 第2阶段 期限：21天

### 燃脂期

- 早餐和午餐前，提早至少半小时服用Enerxan，每次1粒。
- 如第1阶段中所有补充剂，也可食用三重蛋白质奶昔。
- 仅吃被允许的饮食（参阅第12和13页）。
- 不吃面包、米饭、面食和土豆等碳水化合物，也不吃糖。“快速”或“不良”碳水化合物是被人体迅速吸收并引起血糖急剧上升的碳水化合物。
- 每天平均摄入700大卡热量（注意：不要少于500大卡）。
- 每天两次各100克鱼/肉。
- 每天两次各200至400克蔬菜。
- 每天两次各一个水果（草莓100克）。
- 每天两次各1根Grissini面包棒或1片Wasa饼干。
- 至少2升水分：水、咖啡、有机茶（不含糖）。
- 不喝汽水，气泡水、无糖饮料、果汁、乳制品饮料以及任何含糖饮料。
- 可食用甜味剂：天然食品商店出售的甜叶菊、赤藓糖醇和糖精（不可食用阿斯巴甜！）。
- 每周至少两次用凯尔特海盐泡20分钟碱性盐（足）浴以排废（用量：4至5汤匙）。
- 请勿使用油脂，也不要用于皮肤！不要使用乳霜和粉底霜，但可以使用矿物化妆粉。使用无油脂的沐浴露。建议使用舒适的MSM乳液涂抹皮肤。也可使用凡士林。
- 禁止饮酒。
- 在此阶段，不做有氧运动，只做力量训练！
- 最多可延长至40天。



## 第3阶段

期限：21天

### 稳定期

- 继续服用第2阶段的所有补充剂和Enerxan。
- 在第3阶段，不可再吃面包棒和Wasa饼干。
- 将热量从700慢慢增加到1800大卡（5天1000大卡、5天1200大卡、5天1500大卡、6天1800大卡）。
- 允许，但缓慢增加：健康植物油、油脂（用于烹饪：鳄梨油、椰子油）、酥油（净化黄油）、黄油（青草黄油）。用于沙拉或烹饪后添加：特级初榨橄榄油、亚麻籽油。各种蔬菜都可食用（红薯，玉米除外），但豆类只能适量食用。原则上，可以再次食用所有类型的水果。但香蕉和干果（例如蜜枣）只能适量食用。可食用各种鱼类和肉类、生坚果、脱脂酸奶/夸克酸奶、茅屋起司，晚餐时可喝一杯红酒。
- 在此阶段，体重最多可在2-3磅之间变化。
- 体重增加过多？之后的几天再次减少热量。
- 可重新在皮肤上涂抹油脂。
- 每周至少一次用凯尔特海盐泡20分钟碱性盐（足）浴以排废。
- 是否希望在此阶段之后继续减轻体重？那么可以在第3阶段的21天后返回第2阶段，否则在第4阶段继续进行重置。

## 第4阶段

期限：21天

### 合理生活测试阶段

- 抵抗溜溜球效应最关键的阶段。
- 根据（经过调整的）建议继续服用补充剂。
- 在此阶段，将适应合理的生活方式。间或测试碳水化合物，以体验身体对其产生的反应。
- 天后体重增加了1公斤以上？那么就不要再吃这种食物，过后再测试一次。
- 主要遵照LOGI®食物金字塔模式进食。
- 晚餐后（19点）不吃碳水化合物。



# 提示和技巧

- 体重不变时该怎么办？第2阶段出现的停滞期：体重减不下来的日子。人体储存水分，以吸收空的脂肪细胞。在这种情况下，会继续消耗脂肪，但体重几乎保持不变。但3至4天后，可能会突然下降0.5至1.3公斤！这个过程超过4天？那么增加一个“苹果日”。
- “苹果日”：苹果日从午餐开始，持续到第二天的午餐时间。在这段时间里，可吃6个大苹果，除了每日滴剂和补充剂外，不可食用除水以外的任何食物和饮料。第二天午餐时重新启动方案。
- 每周2到3次：用凯尔特海盐泡20分钟碱性盐（足）浴（以排废）。用量：每次4至满汤匙。
- 犯错？（例如，为了参加一个聚会）最好不要这样做。如果在第2阶段的21天内不得不这么做，将此阶段延长3天。犯错的频率不要更高，否则脂肪代谢重置将以失败告终！
- 补充剂：如果在重置之前就已开始服用补充剂，重置的效果则会更好。
- 外出就餐：提前致电询问厨师是否能考虑你的意愿。提示：带上自己的调味汁。
- 保持成果：从第4阶段开始，服用各种补充剂组合能轻松地维持成果。可咨询提问以确定哪些补充剂或补充剂组合能达到最佳效果。



# 第2阶段可以吃什么



## 热量表

此列表上的食物都可以吃，未列出的都不可以吃！请称所有东西的重量，累计平均为700大卡。（不要少于500大卡！）

图表中蔬菜、水果、鱼类和肉类后面的数字显示每100克所含的热量：  
每100克清净、生食物。肉类去掉脂肪。

### 牛肉

• 牛胸肉	262
• 里脊	121
• 牛排（瘦肉）	130
• 生肉糕	113
• 超瘦肉末	150

### 小牛肉

• 牛胸肉	131
• 里脊	111
• 炸肉排	112

### 家禽

• 鸡柳（生且未调料）	110
• 火鸡胸肉（炸肉排）	107

### 鱼类

• 梭鱼	93
• 左口鱼	112
• 鱼	90
• 鱼	173

### 各种白鱼

### 海鲜

• 虾	102
• 龙虾	88
• 螃蟹	91
• 鱼圈/章鱼	95
• 青口	74

### 鸡蛋，中等大小 每周1次

• 水煮蛋或煎鸡蛋	68
• 煎蛋饼，1个蛋黄加3个蛋清	149

\* 运动日（咨询教练）建议且允许额外蛋白质。

## 零食

- 1片Wasa饼干 38
- 1根Grissini面包棒 20

关注产品信息！

## 调料和香料

- 日本酱油 (1汤匙) 11
- 醋 (所有种类, 无糖) 20
- 干香料 (1茶匙) 3
- 新鲜香料 (每份5克) 3
- 塔巴斯科 (100毫升) 70
- 无糖辣椒酱r (1茶匙) 7
- 姜 60
- 蒜 100
- 蔬菜汤料 (无脂, 100毫升) 19
- 末 (所有无糖种类) 80
- 辣根酱/芥末 (瓶/罐头) 53
- 番茄酱 80

## 甜味剂

- 赤藓糖醇
- 糖精
- 仅限) 天然食品商店出售的甜叶菊

## 生菜

- 卷心莴苣 14
- 菊苣 12
- 结球莴苣 12
- 意大利菊苣 14
- 芝麻菜 27
- 其他绿叶生菜 13

## 卷心菜

- 花椰菜 23
- 西兰花 26
- 白菜 14
- 红甘蓝 23
- 白球甘蓝 25
- 野甘蓝 26



## 芽菜

- 竹笋 18
- 黄豆芽/绿豆芽 52

## 蘑菇

- 蘑菇/鸡冠花 15
- 牛肝菌蘑菇 20

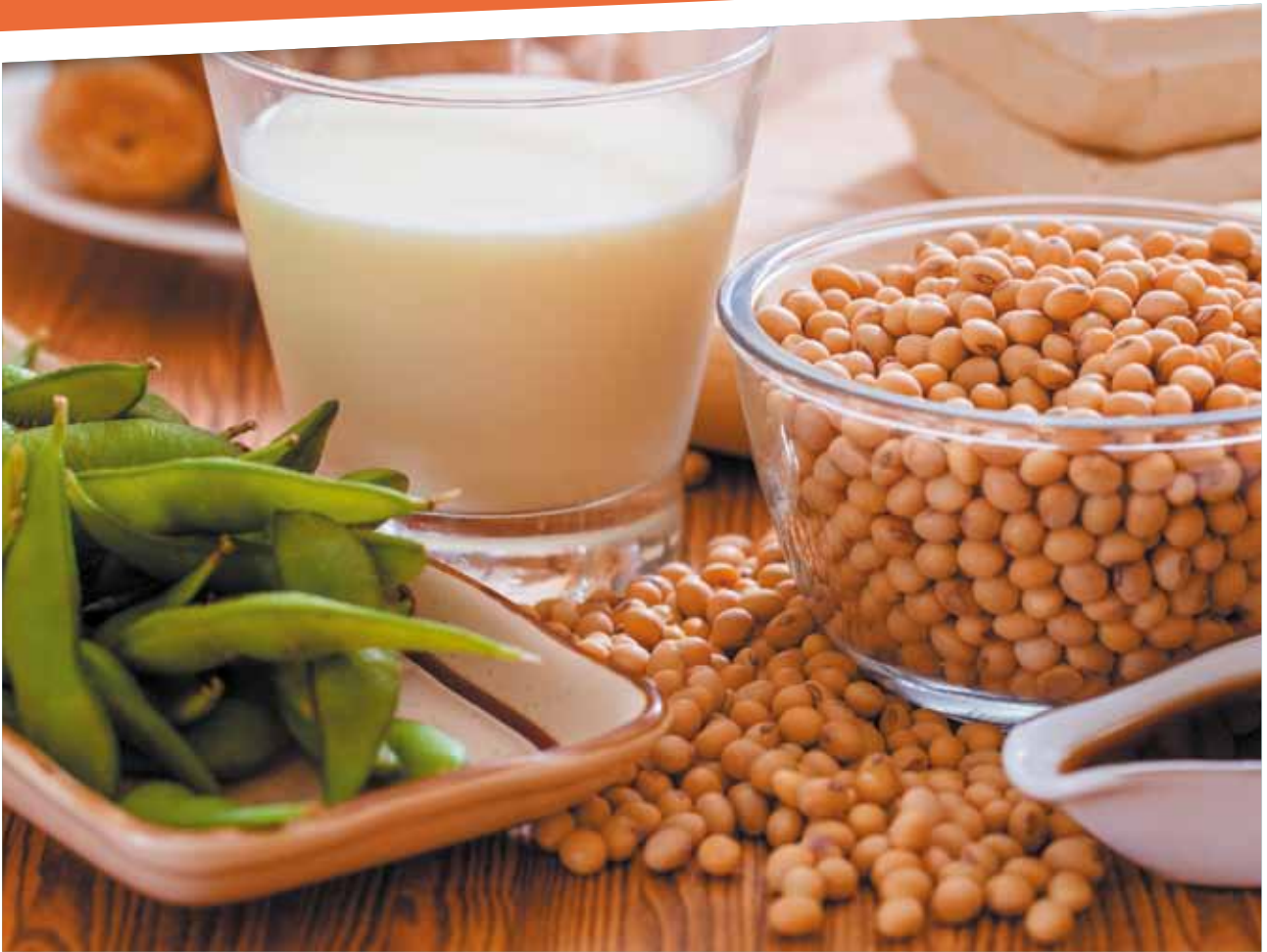
## 其他种类蔬菜

- 芦笋 17
- 甜椒 26
- 朝鲜蓟 22
- 玉兰菜 18
- 小茴香 25
- 青葱 30
- 黄瓜 (所有种类) 14
- 瑞士甜菜 25
- 菜 (茎) 17
- 菠菜 17
- 西红柿 (所有种类) 17
- 红萝卜 15
- 西葫芦 19
- 洋葱/大葱 (所有种类) 27

## 水果

- 苹果 (酸) 52
- 草莓 32
- 葡萄柚 50
- 橙子 47
- 鲜榨橙汁 24
- 柠檬汁 (100毫升) 22

# 素食者



## 素食者和健康重置

置的发明者Simeons博士认为，为了成功实现重置，每人每天需要50克蛋白质，且不吃碳水化合物和脂肪。素食者无法在素食材的王国中找到这样的组合。但所幸的是，有许多产品接近所需的蛋白质数量。不吃大豆的素食者可以食用大麻蛋白粉以确保进展良好。最佳替代品是Lifeplus纯素食蛋白奶昔，含所有必需氨基酸，其营养价值与Simeons博士推荐的动物蛋白相当。



从以下图表中选择所需食物。确保每天摄入50克蛋白质，但要注意总热量！（例如：100克Seitan小麦蛋白可提供一半所需蛋白质，但所含热量也很高）。

营养价值	蛋白质	脂肪	碳水	大卡
100克鸡柳（仅供对照）	23	2	-	110
1份三重蛋白质奶昔，不加糖	20	0,8	1	91
100克Seitan（日本小麦蛋白）	25,5	2	2,5	148
100克无糖豆浆	2,1	1,2	2	26
100克大豆酸奶	4,6	2,7	2	51
100克豆腐	13,5	7,5	1,8	129
100克羽扇豆（粉）	18	3,3	3,2	115
100克茅屋起司	13,3	1,4	3,3	81
100克低脂夸克酸奶	8,5	0,1	3,5	50
100克低脂牛奶	3,4	0,3	4,8	36
1个鸡蛋，中等大小	5,5	4,7	0,5	68
3个液态蛋清（鸡蛋中分出）	10,8	0,2	0,7	51
2汤匙/40克大麻蛋白粉	19,6	5,2	3	143



# 运动



在燃脂期（第2阶段），可以继续训练，但只限力量训练，不可进行有氧运动。力量训练的强度不应超过60%，训练日当天且需调整饮食。开始训练之前，需摄取半份至1份量的额外蛋白质。训练结束后，可服用1（半）份无糖三重蛋白质奶昔。

在稳定期（第3阶段），可增加训练强度（也可以进行有氧运动），但要逐渐加强。注意听从自己的身体，感到不适时考虑适当进行调整。

在第4阶段（合理生活测试阶段），当然可以回复和以往一样的训练。

在重置过程中向运动教练咨询制定替代训练计划，有助于顺利通过以上各个阶段。





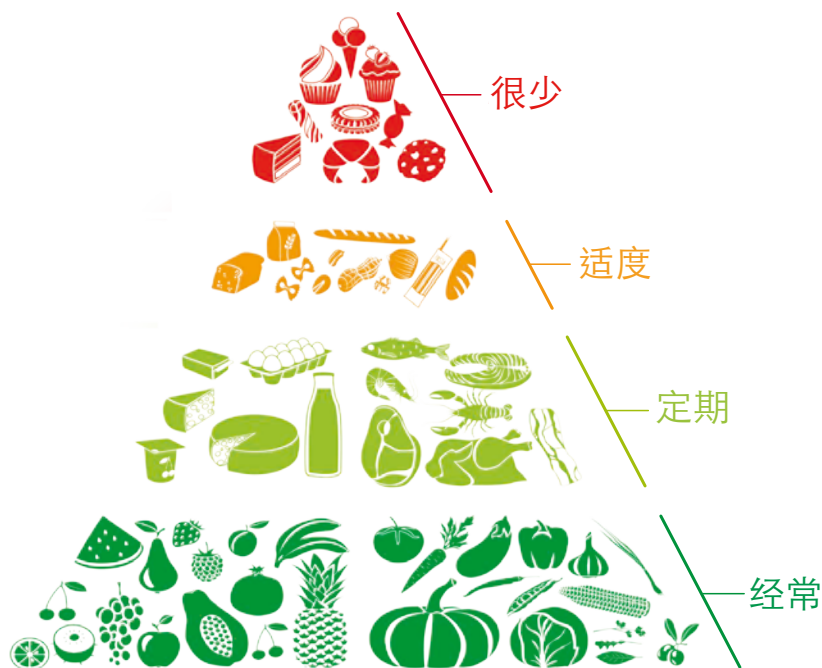
## 有关LOGI® 饮食结构的更多说明

从预防和健康角度来看，LOGI®饮食结构能使人更有活力，充满朝气，且明显降低健康问题的风险。

此外，通过LOGI®饮食结构可大大改善体质。LOGI®饮食结构包含大量水果和蔬菜，以及富含蛋白质的食物，例如肉类、家禽、乳制品、鱼类、坚果和豆类。还能享用优质植物油和脂肪。但不包括谷物、土豆和糖。

包含这些食物的饮食结构是针对过去30年来出现健康问题的重要贡献。不禁止摄入含高碳水化合物的食物，但应适度食用。

实施LOGI®生活方式后，大多数人都感觉良好。他们几乎不需要其他食物，而看到人们仍在食用那些食物时感觉很糟糕。



# 建议性日常分配食谱

## 早餐

用大量水送服Daily Biobasics 或 (Wo) mens Gold。  
也可吃半个或一个小苹果，一根黄瓜。

## 零食

水果或蔬菜，稍后再加一根面包棒。

## 午餐

100克（未煮时重量）肉、鱼或鸡肉加蔬菜（参阅允许食品列表）。

14:00点

面包棒

16:00点

青苹果或橙子、葡萄柚或少许草莓。

## 晚餐

100克（未煮时重量）肉、鱼或鸡肉和煮熟的蔬菜。（爆炒、烧烤、蒸煮、塔吉锅、无油锅……）

## 重置提示

- 食用新鲜或冷冻蔬菜，不吃罐头蔬菜。
- 黄瓜或小番茄可作为额外的零食。
- 使用大量香料调味。不要使用复合包装产品（因含糖分和E编号）。
- 早上在咖啡中加入少许脱脂牛奶，不超过1茶匙。不要加咖啡奶油！
- 夜间必需睡好觉：燃脂主要在夜间进行。
- 尽可能多活动：走楼梯、购物、在办公室上下走动、跳舞、与孩子玩耍等等。

# 成功秘诀

顺利完成  
疗程的实用  
诀窍！

- 如果您计划在忙碌的周末安排聚会或去餐厅用餐，则是开启饱餐期的理想之选。
- 每周测量，最好都每天称体重，以便与辅导者交流，及时调整。在第2阶段，体重不变或增加是正常现象！尤其是经期的女性，不必惊慌：坚持不懈者将减重……公斤。
- 在第2阶段，和有氧运动或耐力运动不是最理想的结合。专注力量训练，适量降低强度（60%）。
- 不要略过正餐或零食，否则身体将进入节能模式，减少燃脂。每天至少吃6次。
- 每2小时吃一次（少量），使燃脂最大化及优化血糖水平。
- 可更改餐点顺序，但要保证数量。
- 确保与辅导者保持密切联系，以取得最佳效果。
- 确保随时能够喝水，每天喝2升水。水也能减少（美）食欲。
- 晚上7点以后停止进食。



# 日记



记录自己的体验。有多么积极地投入？是否补充了足够水分？是否运动了？如何体验这一切的？

## 测量时间表，博客：有测量有真相……

开始第1阶段之前，先称体重。  
早晨起床后，吃早餐前立刻称体重。

在第1阶段开始时测量自己  
将厘米尺靠近身体，但不要拉得太紧。

在第2阶段开始时秤体重，之后每天秤  
早晨起床后，吃早餐前立刻称体重。



## 在概况中记录数值

在最宽处测量腕部尺寸。齐肚脐高度测量腰围尺寸。在膝盖骨上边缘测量膝盖尺寸。

### 开始第1阶段

(在此处记录测量数据)

上胸围	下胸围	肚脐以下腹部	腕部	臀部	左大腿	右大腿	左小腿	右小腿	左臂	右臂
.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....

## 每周测量

用上述方式每周进行一次测量，并记录在时间表中：

	上胸围	下胸围	肚脐以下腹部	腕部	臀部	左大腿	右大腿	左小腿	右小腿	左臂	右臂
第1周											
第2周											
第3周											
第4周											
第5周											
第6周											
第7周											
第8周											
第9周											
第10周											
第11周											
第12周											



## 每天称体重

每天称体重，并记录在时间表中：

### 第1阶段

第1天	第2天
.....	.....

### 第2阶段

第1天	第2天	第3天	第4天	第5天	第6天	第7天	第8天	第9天	第10天
.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
第11天	第12天	第13天	第14天	第15天	第16天	第17天	第18天	第19天	第20天
.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
第21天	第22天	第23天	第24天	第25天	第26天	第27天	第28天	第29天	第30天
.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
第31天	第32天	第33天	第34天	第35天	第36天	第37天	第38天	第39天	第40天
.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....

### 第3阶段

第1天	第2天	第3天	第4天	第5天	第6天	第7天	第8天	第9天	第10天
.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
第11天	第12天	第13天	第14天	第15天	第16天	第17天	第18天	第19天	第20天
.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
第21天									
.....									



## 第4阶段

第1天	第2天	第3天	第4天	第5天	第6天	第7天	第8天	第9天	第10天
.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
第11天	第12天	第13天	第14天	第15天	第16天	第17天	第18天	第19天	第20天
.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
第21天									
.....									

## 笔记

Blank lined area for notes, featuring a vertical red margin line on the left and horizontal blue lines.



# 常见问题

## 摄入700大卡不会导致身体缺少热量吗？

在燃脂阶段，人体从体内自身的脂肪储备中获取热量。700大卡与脂肪库和补充剂一起提供足够的热量。我们强烈推荐每天服用所建议的补充剂（维生素，矿物质，微量元素），以防止营养不足。补充剂比以往任何时候都更能滋养身体。

## 快速减肥不会导致皮肤松弛，长皱纹吗？

事实恰恰相反：补充剂、富含蛋白质的食物和有规律的运动可使皮肤变得更加紧致。而且由于在重置过程中进行结缔组织排毒、解毒并更好地提供碱性矿物质，因此甚至可以对脂肪团产生积极影响。

## 如何避免溜溜球效应？

这需要经过第4阶段（合理生活测试阶段）的三周时间。每天逐步增加日常热量总数，并将新的食物逐步添加到饮食方案中。在这三周之后，身体已获得足够时间进行转化，习惯也发生了变化，因此已经突破了旧的模式。保持确保通过这些补充剂充分获得人体所需的营养成分，避免出现营养不良。

## 重置期间不饿吗？

身体从脂肪储备中获得足够的热量，因此在短暂的适应阶段之后，就几乎不感到饿了。此外，Enerxan还有助于缓解饥饿感。尤其是刚开始时，有些人的食欲会增加，但主要是因为心理作用，而不是身体的反应。

## 为什么不可使用普通（日）护肤霜？

普通日霜通常包含通过皮肤吸收的油脂。这可能会阻止逐渐减少/处理存储的脂肪，危及重置。可以使用凡士林，它不会被皮肤吸收。推荐使用MSM-plus乳液。

## 一旦达到目标体重，可以停止重置吗？

绝对不可以！这样会使重置的成果置于险境。达到目标体重后，还需继续严格遵循方案，逐渐增加每天的热量总数，直到体重不再下降。注意：坚持食用“允许”列表上的食物，增加的只是数量。

## 重置也适合素食者吗？

当然适合。可以吃低脂茅屋起司、酸奶、低脂夸克酸奶、豆腐和蛋白质奶昔取代肉类和鱼类。

## 为什么禁食脂肪？

如果身体通过食物获取脂肪，则将其用于热量管理，而不消耗存储的脂肪库存。因此，少量的植物油、黄油或脂肪都可能危害重置的成果。

## 为什么不许喝酒？

严禁饮酒。即使少量酒精，所包含的热量也相对较多，而且还不断地阻止燃脂。

## 重置期间可以食用豆制品吗？

最好不要吃。大豆中碳水化合物含量很高。素食者可以将大豆产品用作肉类替代品。

## 为什么不能吃胡萝卜或其他有益健康的蔬菜？

胡萝卜中糖分的含量相对较高，因此最好避免食用。同样，所有不在列表上的水果或蔬菜都有某种不宜食用的原因。针对各种蔬菜和水果对重置的影响已经进行了广泛的研究。

## 如果吃了不被允许的食物，是否必须停止重置？

不，当然不必停止。犯错确实会影响重置的效果。这样的错误会让你退步几天，也可能在短期内出现饥饿感，激发对不正确食物的食欲。必须将第2阶段延长3天。