

LiverLove

NDr5

Detox Program

7天排毒·健康蜕变计划

NDR5 HEALTH TRANSFORMATION KIT

POWERED BY



| 色素 | 香精 | 防腐剂 | 调味剂 | 稳定剂
| 起泡剂 | 膨松剂 | 长肉剂 | 药物 |

你知道吗？
你每天打包的食物根本不是食物，
而是**塑化剂**！



多项研究显示**塑化剂**会影响体内的荷尔蒙，
会导致生殖系统出现疾病：

- 多囊性卵巢征 • 子宫肌瘤 • 不孕症
- 子宫内膜异位 • 性冷感

长期外食加宵夜,过量的饮食导致体内脂肪过高而形成脂肪肝。脂肪肝是诱发心脏病、糖尿病、肠道疾病和肝脏疾病的凶手。

“肝脏是人体 重要的解毒器官”

日常生活几乎所有的毒素都需要依靠肝脏分解



毒素已然成为影响人类身体健康的隐形杀手

排毒·刻不容缓

谁需要排毒？

- 容易疲倦,精神不集中
- 肚子常胀气
- 容易生病如伤风,感冒,肠胃炎
- 腰部赘肉增加
- 头发常出油,面部油亮
- 大便稀粘腥臭,粘稠 (不易冲掉)
- 眼睛干涩疲劳,眼球发红,眼袋
- 口臭,口腔溃烂,身体有异味
- 皮肤暗沉,干燥,敏感
- 头痛,肩酸,腰酸,麻痹
- 易心烦焦虑,情绪不稳及脾气大
- 身体浮肿,吃得少也会胖
- 吃得多身材却又干又瘦
- 伤口容易化脓
- 睡眠不佳,失眠多梦
- 黑斑或雀斑,长痘
- 经常饮酒或饮酒过量
- 经常抽烟
- 经常外食
- 经常熬夜
- 有脂肪肝,高血脂
- 长时间服用药物



排毒免疫疗法

健康排毒·零负担

NDR5 HEALTH TRANSFORMATION PROGRAM

Clear Change. Healthy Transformation

自然医学中非常重要的排毒免疫疗法,起源于阿育吠陀生命科学。能让身体的力量对身体内在进行全面净化,减轻肝脏负担,提高细胞自愈能力,提升免疫力,使身体恢复全方位健康状态。

人们长期接触加工食品、环境污染、情绪压力等不同类型的毒素而导致健康受影响,因此时常感觉疲劳、肠胃胀气、体重过瘦或太胖、皮肤长斑或老化,甚至面对荷尔蒙失调、免疫系统下降等问题。



无
化学成分

无
色素

无
香精

无
塑化剂

NDr5 Detox Program以净化,调理及滋补的方式来改善我们的身体,提高肝脏的解毒功能,加速脂肪的代谢和毒素的排出,进而达到荷尔蒙的调理和提升人体的自愈能力。

每个月进行NDr5 Detox Program,再搭配简单的运动、时时保持心情愉悦、早睡早起、均衡饮食才是长久维持健康的最佳途径!



7天快速排毒 肠道毒素一扫空

简单3步骤

净化



1

滋补



2

调理



3

NDr5 Detox Program能让我们的身体通过排毒免疫疗法达到净化,调理及滋补的功效,从而改善个人的体质及身体状况,为每一个人量身订造,让你身体细胞焕亮重生。

我的7天健康 蜕变旅途在此开始

My 7 Days Journey Starts Here...

Let's Go!



7天排毒·健康蜕变计划

HEALTH TRANSFORMATION PROGRAM

步骤	阶段1 减食	阶段2 换食+NDR5	阶段3 复食
	减少日常食量,使用Happy Grains代替日常饮食	使用Happy Grains代替日常饮食,使用NDR5 Detox Program进行全方位排毒	逐渐恢复日常饮食,可吃软食,例如:蔬菜汤,米粉汤等等
时长	3天	2天	2天
饮食	日常饮食 + Happy Grains	Happy Grains	软食
原因	从正常饮食到排毒期间,需要提供身体一个转换的时间适应。	使用营养谷糧饮料取代日常饮食,把平时的不良饮食和生活习惯改掉,从而改善疾病。	循序渐进,慢慢增加食量,从软到硬,从稀到干,体重越不容易反弹,甚至还能继续减重和维持健康。
效果	可以避免身体在换食期间出现一些不良反应,例如:胃痛、胃酸,头晕的问题等等。	给予肠胃系统得到充足的休息,清除累积在体内的废物毒素,对身体机能进行调节,可激活身体的自愈能力,从而达到恢复健康之效。	最好给身体补充营养的时期,通过补充营养,满足细胞基本能量,强化细胞,净化血液和体液,调节内分泌,以达到人体原有的平衡性。

如何开始

How To Start

步骤一

准备好产品和健康食材

*能到 sansmart.co 购买所需产品

步骤二

设定排毒日期和时间,进入学习社群【养生美排毒教室】

步骤三

自我监督或询问排毒助教指导

*发送排毒前后的体重与体型照片给助教帮你进行分析。



*需提前准备一个小篮子!



SANSmart 马来西亚养生美电商平台
提供有品质保证的有机食品,养生排毒系列产品和保健品等。您可以扫描QR码,查看更多详情。

我的7天排毒计划!

My 7 Days Daily Planner

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY

Groceries

注意事项



1. 避免煎炸辛辣爆炒
2. 避免熬夜夜睡
(11-12点前睡最好)
3. 避免喝酒

1. Detoxification Juice放冰橱冷喝,味道更好,开瓶后快速喝完后,配点葡萄干或酸梅。
2. 避免反胃,喝完后先靠坐休息半小时,才平躺准备入眠。
3. 排便后,用清水慢慢冲洗篮子里的分泌物,切记不要大力把分泌物冲散而导致结石分散会影响辨认。
4. 出现排不停,请吃面包或吃/喝番石榴。
5. 清洗分泌物留下的结石,请记得拍照记录起来能让老师分析您的现状。

建议事项



1. 准备小篮子,能收集排毒后的结石
(建议选择2厘米至5厘米的洞孔比较不会影响收集的情况)
2. 期间如有不适:饥饿感,肠胃不适,疲倦,头晕等症状建议多喝Platinum Eternegy+
3. 期间加强排汗,进行简单的运动如拍打经络,瑜伽,快步走能促进毒素的排出。
4. 每天喝3公升白开水。
5. 建议以软食为主
(米粉,粥,汤饭,果条汤,果汁等,软性食物)
6. 任何高风险疾病或者过去曾有病历,请一定要事先通知排毒助教。

温馨提醒



第1-3天

早餐

Happy Grains +
減少25%正常食量

午餐

Happy Grains +
減少50%正常食量

晚餐

Happy Grains +
減少75%正常食量



*睡前喝一包PLATINUM DETOXIN

第4天

睡醒

早上起身喝1包
Eternergy+ 补充体力!

早餐

餐前喝1包 Detoxin!
多喝温水有助排便!

午餐

喝一包
ProZyme + Happy Grains

提醒

忙碌之余不要忘了喝水!

晚餐

晚餐喝一杯Happy Grains!

睡前

晚上睡前1包Detoxin!



第5天

睡醒

觉得疲惫时马上喝
Eternergy+ 补充体力!

餐前

餐前喝1包 Detoxin!

早餐

喝1包 Happy Grains,
接着饮用1包Fat Fighter



午餐

喝一包ProZyme + Happy Grains,
接着饮用Fat Fighter

下午茶

肚子觉得饿可以
多喝一包Happy Grains!

晚餐

晚上8点后陆续
吞下10颗OxyAct胶囊

睡前

晚上10点和10点半各
喝一瓶 Detoxification
Juice



第6-7天

睡醒

准备好收集结石的篮子，
起身排毒！

餐前

觉得疲惫时马上喝
Eternergy+ 补充体力！

早餐

喝1包 ProZyme+
Happy Grains + 25%饮食
(软食: 麦片, 蒸蛋, 香蕉, 粥)

午餐

Happy Grains + 50%饮食
(面线汤, 米粉, 粥, 豆腐, 南瓜, 蘑菇汤)

晚餐

Happy Grains + 75%饮食
(米粉, 饭, 鱼肉, 蔬菜, 水果, 马铃薯)

睡前

睡前喝1包Detoxin!

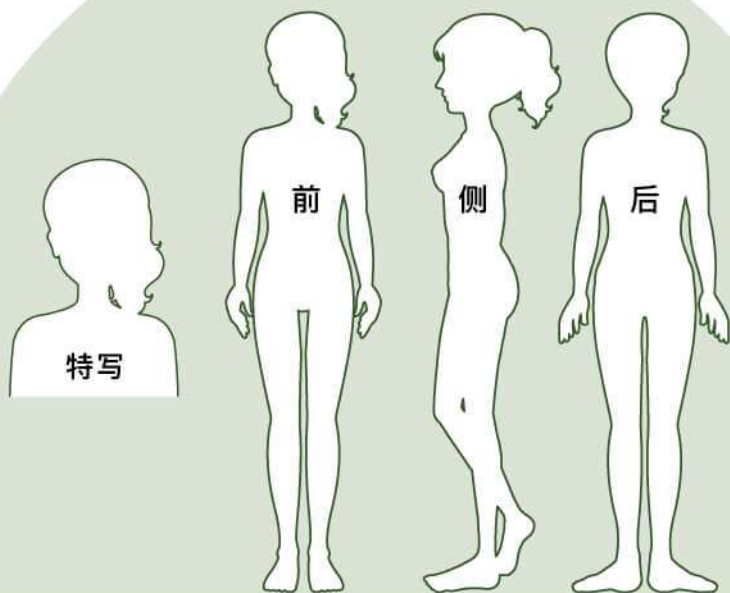


...拍摄结石情况...



- ✓ 用水冲洗装有分泌物的篮子!
- ✓ 冲洗能清楚看到胆石
(切记用原相机设置拍摄,不要开美颜滤镜)
- ✓ 照片不能太暗,记得调整光线!

...拍摄体型角度...



需要拍摄的范围

1. 自拍照-(特写)
2. 全身照-(前)
3. 全身照-(侧)
4. 全身照-(后)

排毒中的生理反应过程

阶段一 减食

对食物会有渴望,容易有饥饿感。肠胃会发生咕噜咕噜的声音,这时会发现体重减轻1-3公斤。

阶段二 换食+ NDR5

饥饿感减弱,会有口臭、头晕、发冷、便秘、虚弱、打嗝等轻微症状。调理期间都会遇到这类情况,这属于人体调整修复的一种反应,称为好转反应,并不是药物的副作用,也不是身体产生过敏反应。

阶段三 复食

必须控制食欲,会有出现便秘问题,喝1包Detoxin即可缓解。修复阶段,身体已排出累积已久的宿便,毒素,坏脂肪,同时修复体内细胞组织。此刻,精神更加爽快,皮肤有光泽,疲惫感完全消失,元气逐渐恢复,睡眠品质与免疫力相对提升。



排毒不挨饿!



排毒餐单

HEALTHY MEAL

1



营养蔬菜汤

材料

1. 将绿花椰菜,南瓜,菜类/瓜类洗净,切成小块备用
2. 加入少许橄榄油,小火爆香洋葱和姜片。
3. 放入备好的瓜类,加足水没过全部食材。
4. 开大火至水沸腾后,转中小火炖煮,至到瓜类软化。
5. 加入绿花椰菜,煮5分钟。
6. 加入适量的海盐和胡椒粉。
7. 在稍微冷却后用食物料理棒搅拌至细腻即可。

蘑菇豆腐蛋花汤

材料

1. 将豆腐放入滚水中氽透取出,切成长方形小块
2. 新鲜蘑菇洗干净后切成小块。
3. 鸡蛋放碗内打散备用。
4. 锅中放水500毫升,依次放入蘑菇和豆腐一同煮滚,以海盐和胡椒粉调味。
5. 约煮10分钟,最后把蛋液搅入汤中即熄火即可。

2



3



营养南瓜枸杞汤

材料

1. 南瓜洗净去皮去籽,切成小块备500克。
2. 20克枸杞洗净备用。
3. 锅中倒入2~3倍水,加入南瓜,开大火煮至南瓜软烂,用勺子将南瓜捣成泥状。
4. 放入枸杞,略煮即可。

排毒餐单

HEALTHY MEAL

4



鸡蛋粥

材料

1. 白米粥一碗,鸡蛋两个,海盐或酱油。
2. 葱花可备一些。
3. 鸡蛋打好放在碗里,搅拌或整颗依个人喜好,粥放在锅里,大火烧开保持沸腾状态
4. 把鸡蛋放到粥里,搅拌均匀,稍微煮一下加入少许葱花即可。

蔬菜粥

材料

1. 大米清洗后放入锅中,加入适量清水,大火煮10分钟转小火煮至米粒软绵。
2. 四季豆、蔬菜、皆切成丁状备用
3. 把胡萝卜、玉米、香菇全部倒进锅里。
4. 中火煮开后,转小火煮20分钟,加入葱花,放点海盐调味即可。

5



豆腐米粉汤

材料

1. 备豆腐切块,粉少许,菜汤一碗或清水。
2. 开水倒水入锅放进豆腐。
3. 煮二分钟入,再放进米粉,放进胡椒粉和海盐提味。
4. 撒上葱花即成。

6



排毒餐单

HEALTHY MEAL

7



鸡肉面线汤

材料

1. 鸡胸肉洗净后焯水煮熟后切段备用。
2. 大白菜碎放入翻炒,加入少许白开水,放点海盐调味。
3. 另一锅子煮开沸水,放入面线,稍微煮片刻,捞起。
4. 加入已经煮好的汤、鸡胸肉和葱花,趁热享用。

奶香薯泥

材料

1. 马铃薯削皮切块泡水中,预防变黑,将水沥干备用。
2. 将薯块放碗内,隔水蒸熟。水煮鸡蛋一颗备用。
3. 趁热将薯块用叉子压成泥加低脂牛奶或不加。
4. 将鸡蛋切半加入薯泥内(如喜欢密密的可以多压几下较密)
5. 薯泥加海盐调味,搅拌食用。

8



柠檬牛油果

材料

1. 牛油果对半切开,去皮去核,切成小块。
2. 柠檬半个,去皮也切成小块,然后将牛油果和柠檬一起放进榨汁机。
3. 一起打碎即可,还能搭配水煮蛋一起食用。

9



SANSMart

Smart life, Well living

马来西亚人
最值得信赖的
健康购物平台

专属于
你的福利

现在就注册 ▶

- ✓ 消费积分
- ✓ 兑换免费产品
- ✓ 生日惊喜
- ✓ 会员日优惠
- ✓ 免费礼券
- ✓ 多方式积分



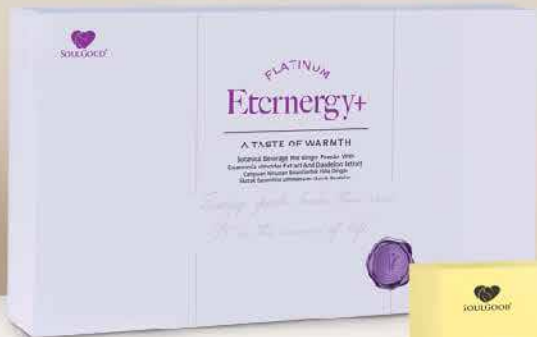
www.sansmart.co





SOULGOOD®

“FOOD FOR HEALTH BOOSTER”



驱出湿气健康帮手



提升免疫的好帮手



膳食纤维良菌饮品



SoulGood 在 SansMart 已上架!现在免费加入会员,不仅免邮费,还能享有累积会员积分。您可以扫描QR码,查看更多详情。

Happy
Grains

快樂台標

一杯就能够满足
您的营养需求

46

人体所需的
均衡营养素

只含
100
卡路里

不含
精致白糖



THE
POWER
OF SEEDS
—小种子大能量—



Happy Grains在 SansMart 已上架!现在免费加入会员,不仅免邮
费,还能享有累积会员积分。您可以扫描QR码,查看更多详情。



MALAYSIA NO.1 NATUROPATHIC WELLNESS CENTRE

马来西亚第一养生美自然疗法中心

养生美

*搭配Genkilogy疗程,加强腹部调理能让脂肪排出,减少蜂窝组织形成,同时排出体内多余水分。



Website : www.sanswellness.com | FB : Sans Wellness