

对号入座找到属于自己的佐丹力 159 养生法



佐丹力 159 由 159 种天然食材，以五行相生、全粒入餐为原则，依据《黄帝内经》、《易经》、《本草纲目》等典籍，做到五性五味相宜不忌；五色五方五行配置和谐。并且按照“40 种人体必需营养素、15 种其它重要营养素”国际营养学标准，甄选坚果、种籽、花朵、谷豆、菌藻等 159 种纯植物食材，按营养学标准针对适用人群精准计算食材比例配置，包括五谷杂粮，杂豆，大豆，各种坚果，籽种类，菌藻，花朵等，其中 30 多种是药食同源食材，如枸杞，红枣，金银花，决明子，酸枣仁，来菼子，山核桃仁，薏米，芸豆等，完美诠释了“食材多样化”概念。其高营养补充了日常食物及普通素食容易缺乏的蛋白质，矿物质，微量元素，不饱和脂肪酸等，纠正了平常吃多了，吃错了，吃亏了，饮食不健康状况。而其低热量能纠正我们进食过多，运动不足带来的脂肪堆积，是肥胖和体控爱美人士的理想代餐食品。

1、有减肥需求的朋友

首先用佐丹力 159 代早餐一个星期左右(早餐吃 159,中午和晚上正常吃饭，多食用蔬菜水果)，然后开始代两餐(早餐吃 159,中午正常吃饭多食用蔬菜水果,晚餐只吃 159)，这样能让你适应抵制对

美食的诱惑。接下来再建议您做 7 天或者 14 天的换食，也就是一日三餐只吃 159，不摄入其他食物，之后复食注意饮食清淡，继续每天用 159 代餐一餐或两餐，以一个月为周期，次月再做 159 换食（提示：换食每月最多一次）。减肥首先要保持良好的心态，不可急于求成，不要因为某些方面没有做好产生纠结的心理，通过 159 的代餐和换食，把您的身体调成弱碱性的体质，这样的话，既能健康的减肥，还能使减下来的体重不会反弹回去。

2、亚健康疾病比较严重的朋友

比如:痛风，荨麻疹，乳腺增生，脂肪肝等等。建议用 159 代餐先每天代早、晚两餐，中午正常吃饭，持续 1 个月-2 个月左右以后，再开始做 7 天的换食；然后复食之后，再 159 代餐 1-2 个月后，再做 7 天换食；继续 159 代餐 1-2 月，再做 7 天换食，如此周而复始，这样你的身体一定改变很大。

3、气血虚和寒气重者以及内分泌失调严重的朋友

此症状以女性朋友居多。在食用 159 的前期可能会发胖，但是一做换食马上就减重明显，而复食后体重回升又比较快。建议此类症状的朋友前期不要做换食，可以用 159 先代餐早餐（1-2 包），多喝水。晚餐偶尔用 159 替代，代餐 2 个月左右后再做 7-14 天的换食，这样对身体自身微循环调节比较明显，而且比直接做换食更好。

4、脾虚胃寒的朋友

建议先从代替晚餐开始，一周后过渡代替早晚餐，根据自身身体适应程度再过渡到换食三天。吃的时候用锅煮粥一样把 159 煮着吃，开锅后文火熬三分钟，然后再吃，慢慢修复脾胃。提示：若体能较弱者前期一定不要辟谷，可以与平时的正常饮食同时食用 159，让身体慢慢适应后再进行 7 天的换食，这样效果更好。

5、慢性病患者，比如糖尿病，三高人群

首先用 159 早晚代餐半个月或者一个月(根据不同体质和得病时间，年龄)然后进行 7 天的换食（代餐及换食期间不要停药），每天都要检测血糖或者血压，做好记录，如果想把血糖和血压降到一个理想的数值，那就需要反复的换食，最好每个月都进行 7 天的换食，只有这样才能使身体的血管功能及胰腺功能得到充分的时间来进行营养修复。

6、体能较好者的女性

建议每个月例假期进行 3-7 天的 159 换食！你会发现皮肤、体型、精气神会一月更比一月好！

7、孕妇及哺乳期的女性朋友

怀孕期间及哺乳期前期最重要的就是需要膳食全面，营养均衡，能量充足，这样对您及对您的宝宝是最好的，所以不要过分在意体重，也不要担心以后能不能瘦下来，这样会给自身增加心理负担，容易造成产前和产后的心理疾病。只要在产后注意恢复，合理的安排膳食，都是可以恢复曾经那个美美的你的！孕妇及哺乳期前期的女性朋友，建议可随餐食用 159 或代替主食，全面而又均衡的补充营养，蔬菜、水果、肉类、鱼虾都要适当食用，只要不吃太油腻的即可。不建议在此期间代餐或者换食。如有代餐或者换食需求的，可在哺乳期后期，也就是宝宝添加辅食以后，再开始代餐或者换食，前期换食建议不超过三天，逐步适应了以后，可做 7 天或者 14 天的换食。

8、身体瘦弱，想增肥的朋友

建议想增肥或者想增强体质的朋友（例如：有健身健美需求者，运动员等），可在每餐饭后半小时食用 159 素食全餐，这样可以调理脾胃以促进餐食的营养吸收，补充正常饮食所缺乏身体必要营养，可在身体的长胖的同时使肌肉更加的紧致。

9、平时比较注重保养的朋友

建议想保持身体原有体型，又有美容养颜的需求的朋友，可以选择在晚餐时使用 159 代餐，这样有助于调节你的新陈代谢，消除烦躁不安的心情，促进睡眠，增强你的睡眠质量。

10、平时工作比较忙的上班族

建议可以选择早晚代餐吃，而中午正常吃饭，尽量少吃精米精面，如有应酬晚上可先吃一包 159 再进食，这样做是因为这些朋友平时在工作及生活中的饮食营养不够全面，容易导致营养素缺乏，特别是对于一些吃的比较节制、控制总热量的上班族女性们。而 159 可以保证身体最基本的热量需求，得到充分的营养补充又能维持体力，这样才能每天元气满满，工作加倍。

11、男士朋友

可以先让他们代餐，逐渐喜欢上 159 之后，只要每天保持 2-3 包，晚上饭前吃一包或 159 当夜宵吃，当发生很明显的改变以后，自己就会明白换食的重要意义，再让其换食。男士们应酬多，复食工作如果没有做好，更伤肠胃功能和肝脏！所以要循序渐进，让自己和家人顺其自然地适应 159 食疗是非常重要的。159 是我们生活中最均衡营养的营养粥，没有人会拒绝它！

12、身体正在发育阶段的儿童及青少年

家里的宝宝可以拿 159 当营养餐来吃，早餐的时候随餐冲一袋，可以当粥喝，一包 159 素食全餐可是相当于 9 公斤的菜篮子的营养，而且营养十分均衡，对孩子智力发育及提高免疫力非常有好处。由于儿童正处于生长发育阶段，如无特殊需求原则上不建议 14 岁以下儿童换食。可采用随餐或代餐一到两餐的方式。

13、老年人

家有一老如有一宝，每个人都希望自己的长辈、父母能健康长寿，159 食材中包含的松花粉、松针、火麻仁、黄瓜籽、芹菜籽、黑木耳、沙棘籽等都是老年人延年益寿的佳品。老年人在食用 159 的时候，可以选择随餐或代早餐其中一餐食用，随餐期间可以选择代替主食也可以当做粥来喝，代餐可以在一天当中选择早餐或者晚餐用 159 代替正常的餐食，其他时间正常吃饭即可。由于老年人，身体偏虚弱，身体本身热量比较低，所以不建议换食。还有注意的一点就是，建议老年人食用 159 时不论是随餐还是代餐，一定要使用煮的方法，在火上煮 3-5 分钟以后再食用，更加有利于吸收，也保护肠胃。

食用 159 素食全餐，更多的是要调整我们自身的饮食习惯，让我们吃少吃对吃全，吃的健康！调整就是治疗，平衡就是健康！

温馨提示：有很多朋友拿到 159 就立刻开始换食，这是绝对不可取的！那你说了，我不是想快一点改变自己嘛，其实任何事情都要有个循序渐进的过程，当你开始食用 159 素食全餐后首先要给身体一个适应的过程，最好先代餐吃一段时间，慢慢让身体得到适应，为你的身体打好基础，你再去换食效果会比较好，如果你没有做好这个地基的话，直接换食身体一时半会无法适应，未必就能达到最佳的效果！