



綠晶靈、活力粉、易纖寶、養生纖活素、生機高纖素、纖美茶



GREENSENSE

纖 體 系 列

蘿雅蒂詩國際開發股份有限公司 台中市中港路一段160-1號7F



綠晶靈

綠晶靈養生組 HG301

HG303 + HG305×2

綠晶靈健康組 (錠) HG302T

HG308 + HG305×2

綠晶靈生機組 (錠) HG309

HG308 + HG305×2+HG367×2



綠晶靈 含有多種植物和蔬菜及大量複合酵素、植物纖維，有助新陳代謝，排便順暢，並改變細菌叢生態，調節生理機能、幫助維持消化道機能，食用後排便量及次數會明顯增加，長期食用可減輕身體負擔，延年益壽。

螺旋藻、綠藻、比菲德氏菌、桑椹、花椰菜、菠菜、甘藍菜、包心菜、芥菜、荷蘭芹、甘草、茴香、小麥草、木瓜、薑、木瓜酵素、鳳梨酵素、蔬果酵素、飛來鶴佛賜果、羊角豆、山扁豆超臨界CO₂ (SFE)萃取物 (含sennosides)。

食用方法

每日一次，建議於餐後或睡前食用，食用後6~8小時會有排便現象 (此屬正常現象)。

注意事項

- 孕婦、體質虛弱者請勿食用及避免兒童任意取食。
- 食用時請多喝水 (一天建議量1800c.c.-3000c.c.)。
- 初次食用或有特殊情況請洽產品諮詢專線。

容 量

- HG303 : 3 g (60包 / 盒)
- HG311 : 1100錠
- HG308 : 350錠

活力粉

HG305 (巧克力) HG305A (原味) HG305AX (盒裝/原味)
HG305X (盒裝/巧克力)

活力粉含有多種穀類、蔬菜、草本植物及多種中藥材，它是低溫乾燥製成的天然營養食品，內含多種維生素、礦物質及多種氨基酸，提供均衡的營養。

燕麥麩皮、黃豆、黑芝麻、蕎麥、黑豆、蓮藕、蓮子、松果、黃耆、薏苡、靈芝、人蔘、當歸、玫瑰果、糙米、胡蘿蔔、甘藍、橘子果汁粉、草莓果汁粉、水解大豆蛋白、牛奶蛋白。



食用方法：取2~3湯匙於250~300C.C.冷開水或蔬菜汁、豆漿中攪拌後飲用，一天2~3次，可當早餐、午餐或晚餐。

容量： ■ HG305：1000 g ■ HG305A：1000 g
■ HG305AX：35 g/包 (30包/盒)
■ HG305X：35 g/包 (30包/盒)

養生纖活素-2

HG367

採用多種黃綠色蔬果精華及多種礦物質、維生素、微量元素、必需氨基酸和豐富纖維質等，可促進腸道蠕動，增加飽足感，幫助消化、調整體質、增強體力、降低疲勞感、養顏美容；營養完整且均衡，容易吸收，是兒童、孕婦、上班族、減重者、虛弱體質者的上選營養補充來源。

植物胜肽、大豆卵磷脂、啤酒酵母、苜蓿芽、藍藻、牧草、大麥苗粉、小麥草、山藥、黃耆、人蔘、當歸、薏仁、黃金豆、芝麻、蘋果、鳳梨、青椒、芹菜、菠菜、花椰菜、發芽米、小麥胚芽、多種麥精、果寡糖、燕麥、燕麥脆片、蕎麥脆片、鳳梨酵素、木瓜酵素、綜合水果酵素、甜菊萃取物、南瓜萃取物、紫甘藷萃取物。



食用方法：用冷開水250C.C.沖泡或加入活力粉一起沖泡後，立即飲用風味更加。

容 量：12 g/包 (30包/盒)



Natural



Healthy

生機高纖素

HG307

生機高纖素採用植物精華，使用可溶（soluble fibers）與不可溶（unsoluble fibers），兩類纖維素，纖維素的急速膨脹性會產生飽足感，用餐時自然會減量，此種為自然物理性飲食控制法，進而改善飲食習慣，本產品含豐富的葉綠素、酵素以及其他營養素，具有增強活力並調整生理機能之功能。

藤黃果粉末、水果纖維（蘋果、橘子、水蜜桃）、木瓜粉末（含木瓜酵素）、燕麥纖維、茼蒿纖維、藍藻粉、苯丙氨酸、大麥苗粉末、肌醇、硒酵母。

食用方法：餐前30分鐘飲用，一包生機高纖素以冷開水240C.C.沖泡後，立即飲用。飲用後請多喝開水（約300C.C.）每日2-3次。

容 量：10 g/包（30包/盒）



纖美茶

C515

採用多種植物成份，適用於忙碌的現代人，可做為平常保養、排便不順、新陳代謝差、應酬多者，幫助消化、促進新陳代謝、青春永駐。

成份：荷葉、桔皮、山楂、麥芽、薏仁、阿勃勒、番瀉葉。

食用方式：每日飲用一包，用300C.C.熱開水沖泡；約待3-5分鐘後，即可飲用。

容量：3g (30包/盒)



易纖寶膠囊食品

HG368

有助調整新陳代謝，幫助消化、調整生理機能，適合經常外食的現代人使用。

成份：綠咖啡萃取、大豆萃取、山茶花萃取、綠茶萃取、肉桂萃取、吡啶甲酸鉻、磷酸鈣。

食用方式：每日4粒，中午及晚上各2粒，請於飯前1小時食用。若有宵夜習慣者，建議於晚餐及宵夜前1小時食用。

容量：60粒膠囊



熱湯作法

蔬菜湯

各式蔬菜放入熬湯，只喝湯，不吃青菜。

■ 例1 白蘿蔔、紅蘿蔔、馬鈴薯熬湯

■ 例2 牛蒡、紅蘿蔔熬湯

蔬菜湯中需加薑片及辣椒粉或胡椒粉、咖哩粉以幫助代謝並可祛胃寒。



元氣養生飲

■ 沖泡式：每包以200c.c.熱開水攪拌均勻，即可飲用。

■ 燉湯：將燉湯食材（例如香菇、山藥、竹筴）搭配元氣養生飲一同燉煮即可。

《生理期期間暫停飲用》





纖體系列食用方法

階段	食用方式					
	早餐	早餐後	餐前1小時	午餐	餐前1小時	晚餐
重建期 A計劃	活力粉 + 養生纖活素	綠晶靈	易纖寶	活力粉+ 生機高纖素 或各式生菜 、水果一份 、熱湯一碗	易纖寶	活力粉 + 各式生菜
調理期 B計劃	早餐	餐前1小時	午餐	下午2:00~5:00	餐前1小時	晚餐
	活力粉 + 養生纖活素 水果一份	易纖寶	活力粉 生菜、熟菜 熱湯一碗或 1碗粥或糙米飯 1/2碗至1碗	綠晶靈	易纖寶	活力粉 生機高纖素 生菜或 熟菜 熱湯一碗
保養期 E計劃	早餐	午餐、晚餐			大餐後	
	活力粉 養生纖活素	照 舊			綠晶靈	

重建期 A計劃

為達健康一輩子之目的及有決心、有毅力想徹底調整體質及體型者。

調理期 B計劃

因工作或生活而無法全面配合，但仍想調整體質及體型者。

保養期 E計劃

經常性應酬、抽煙、喝酒，無法自行控制飲食內容者，及要長期保持健康狀態者。

- 建議活力粉與養生纖活素或水果（鳳梨、蘋果）最好用果菜機攪拌後飲用。
- 建議每日按摩腹部30分鐘(可用腹部按摩器)。
- 若排便超過5次，感覺體虛、頭暈、噁心者，應減半食用量或次數，多喝水並補充電解質運動飲料或1碗熱湯、粥(湯中可多放些薑片及辣椒粉或胡椒粉、咖哩粉以增加氣血循環)。
- 食用初期，因促進新陳代謝、調整體質，有些人會有好轉反應，請勿擔心。
- 胃壁毒素排出時，產生反胃、噁心或胃灼熱刺痛時，可喝活力粉或1碗熱湯或粥。
- 食用綠晶靈後，如腹部絞痛異常時，可沖泡較濃活力粉喝或食全麥土司麵包減緩不適。