



控糖新生活 · 计划手册



美乐家R3计划是一套可以助你达成体型管理的控糖计划，经全球数万会员验证有效！你可以吃自己喜欢的健康食物，不用计算热量，不用记录饮食，更不用挨饿节食，甚至没有时间限制。在整个计划中，你只需根据自己的饥饿程度，选择进食营养又富有能量的食物，而不会感觉吃不饱！当你遵循重建习惯、重新导入、重归生活这三个2周计划，6周之后，你将学会掌握糖类、碳水与其他食物的摄入平衡，身体也将从碳水储存模式转化为燃烧模式。这不是一种节食法！R3不只让你维持理想体态，更帮助你建立长久的健康生活方式。欢迎你加入我们的R3计划！

重建习惯
RESET

重新导入
REINTRODUCE

重归生活
REAL LIFE

为什么要坚持6周？

极端控体计划	VS	R3 6周计划
<input checked="" type="checkbox"/> 高强度运动		<input checked="" type="checkbox"/> 不强制搭配运动
<input checked="" type="checkbox"/> 严格节食		<input checked="" type="checkbox"/> 不节食
<input checked="" type="checkbox"/> 过程痛苦		<input checked="" type="checkbox"/> 轻松上手
<input checked="" type="checkbox"/> 效果难以维持		<input checked="" type="checkbox"/> 长效维持

6周见证惊人改变

R3控糖计划总共为期6周，2周为一个阶段，非常简单且容易执行。
无论处在什么阶段，都能快速适应，见证成果！

1.重建习惯 RESET | 第1-2周

不计算、不挨饿，让身体切换成燃烧模式！

斩断对糖类的瘾，重建饮食观，逐步改变碳水消耗模式，控制体型。

关键：遵守3原则

- 1.80% 时间远离「No食物列表」，简单说就是控糖！戒甜食、少淀粉！
- 2.起床后60分钟内，摄取1种蛋白质来源。
- 3.每2.5小时进食一次「Yes食物列表」。

2.重新导入 REINTRODUCE | 第3-4周

你的敌人不是糖类，而是对糖类的瘾！

你将学会如何维持更科学的食物摄取模式，掌握糖类和其他食物的平衡，持续控制我们的体型。

关键：遵守3原则 + 每周3份碳水化合物

逐步加回「No食物列表」中的食物，首选水果、健康紧实的面包、地瓜、藜麦、糙米、全谷物或豆面（分量约一个拳头大小）。

3.重归生活 REAL LIFE | 第5-6周

享受食物，拿回对食物的自主权！

你将熟练运用控糖技巧，并充分掌握如何在现实生活中享受均衡饮食，受益一生！
如度假和聚会时，享用自己最喜欢的食物的同时，减少身体负担。

关键：遵守3原则 + 每周3份碳水化合物 + 每两周1餐美食

有节制地享受火锅烧烤，或自己喜爱的其他美食，而且能持续控糖，不会产生罪恶感。
有节制地犒赏自己，享受脱胎换骨的生活方式！



* YES列表-主要指升糖指数低的食物，如蛋白质/蔬菜/乳制品（详见下文）；NO列表-主要指升糖指数高的食物，如米饭、面包等精致碳水（详见下文）。

* R3计划的相关内容，仅用于教育目的。如有关于健康方面的问题或限制，请务必寻求医生意见。美乐家特此声明，对任何直接或间接因使用和应用本计划而引起的个人或其他方面的责任、损失或风险，不承担任何责任。



即便你是这些群体依然可以加入R3计划

- 乳糖不宜
- 海鲜不宜
- 无麸质饮食
- 素食主义者
- 不吃转基因食物
- 其他特殊的饮食偏好与禁忌

你可以根据个人喜好，从「Yes食物列表」中选择食物食用。

如果你平时有规律运动，而且正在挑战新的强度，建议从「重建习惯」阶段开始。不过，如果你在运动时觉得疲累，或有耐力不足的感觉，或运动后需要较长时间恢复，可以从「重新导入」阶段开始。

中强度规律运动者（如每周运动5天以上），建议从「重新导入」阶段开始R3。

运动

如果你目前没有运动习惯，请开始每周步行计划。每次10-15分钟，每周3-4次。逐步达到每周运动150分钟。

你也可以做间歇性健走训练，每隔1分钟快走（略为吃力的速度）、慢走（平时步行速度）交替进行。

如果你目前正在进行跑步、举重或其他高强度运动，请继续保持。必要时，还可摄入一些营养补充产品，增强运动表现。

「热劲巧克力活力棒」

「热劲蛋白粉」

专利提纯CLA甘油酯*，运动前15分钟食用，实力助燃，帮助雕刻S身型。

*CLA为共轭亚油酸，中国发明专利号：ZL200810011339.6。

喝水

每天至少饮用8杯水（1杯水240毫升）。你还可以在水中添加一些补水冲饮，例如，配方中添加多种维生素和电解质的「电速电解质固体饮料」，可以帮助补水、解渴和恢复活力。

「电速电解质固体饮料」

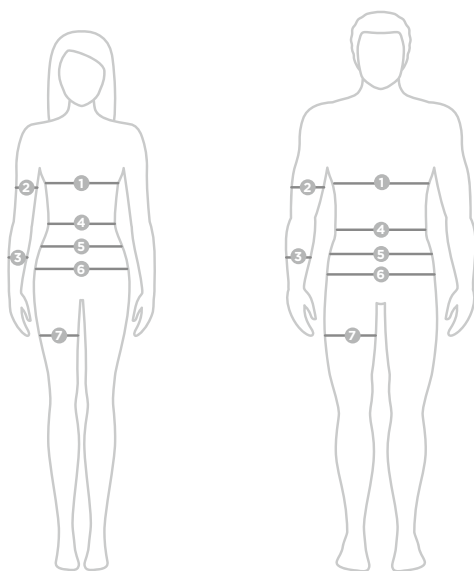
配方含钙、镁、钾、钠4种电解质，帮助补充身体流失的水分。

温馨提示：个体健康状况存在差异，若你身体状况欠佳或患有重大疾病或正处于妊娠，原则上不建议参与。特殊情况请遵医嘱谨慎判断是否参与本次R3计划，切勿擅自参加引发不必要的身体健康风险，参与者需对自身健康状况负完全责任。

如何开始启动R3计划

请你在开始R3计划的第1天，完成以下初始数据测量，
然后每两周重复测量1次。

	第 1 天	第 2 周	第 4 周	第 6 周
日期				
体重				
1 胸围				
2 右上臂围				
3 右前臂围				
4 腰围				
5 肚围				
6 臀围				
7 右大腿围				



*建议在同一时间，采用同一测量工具和同一手法进行测量。

*测量时请保持正常呼吸，在吐气放松的状态下，用皮尺(单位：厘米)在身体的对应部位，水平环绕一圈，记录下数字。

「Yes 食物列表」

「Yes食物」大多升糖指数低，这类食物对身体代谢有更好的影响，因为它们被消化及吸收的速度较慢，能够减少体内血糖剧烈波动。

「Yes食物」会让你维持长时间的饱足感，帮助你降低嘴馋欲望，同时将你的身体代谢转变成碳水燃烧模式。

怎么吃？请每隔2.5小时，依照你当下的饥饿程度，从「Yes食物」中选择一些来吃。如果你不饿，那就吃一小口「Yes食物」，优先推荐蛋白质类食物。

蔬果

Vegetables & Fruits

叶类蔬菜

蕨菜
卷心菜
小白菜
大白菜
空心菜
青菜
鸡毛菜
杭白菜
地瓜叶
龙须菜
芥蓝
大头菜
菠菜
芥菜
甜菜
生菜
茼蒿
油麦菜
苋菜

芹菜
西芹
茭白
茄子

瓜类

苦瓜
冬瓜
丝瓜
黄瓜
南瓜
栉瓜

豆科蔬菜

豇豆
四季豆

葱姜蒜类

大蒜
姜
大葱
红葱
香菜
百里香
茴香
蒜苗

根茎类蔬菜

莴笋
竹笋
白萝卜
莲藕
荸荠
芦笋

香椿

韭菜
韭黄
洋葱

菌菇类

蘑菇
金针菇
杏鲍菇
香菇
草菇
猴头菇
黑木耳
白木耳

其他蔬菜

西兰花
西兰花苗
花菜
玉米笋
秋葵
羽衣甘蓝
甜菜根
甜椒
青椒
豆芽菜
紫菜
海带

海带芽

黄花菜
酸菜（少量）
榨菜（少量）
萝卜干（少量）
泡菜（少量）

水果

牛油果
（每天1-2大匙）
柠檬（柠檬水）
青柠
西红柿（少量）
橄榄（少量）
椰丝（无糖）

蛋白质 Protein

家禽肉类

鸡肉
猪肉香肠
鸭肉
鹅肉
火鸡肉
火鸡胸肉（低钠）
火鸡培根（低钠）
火鸡肉香肠
牛肉（瘦肉为佳）
羊肉

培根

火腿

猪肉（瘦肉）

猪肉香肠（少量）

猪肋排

里脊肉

午餐肉（低钠为佳）

意大利香肠

海鲜/水产

黑鱼

黄鱼

鲈鱼

鳕鱼

鲟鱼

沙丁鱼

石斑鱼

秋刀鱼

柳叶鱼

鳗鱼

白鲟

鲭鱼

飞鱼

鲫鱼

比目鱼

大比目鱼

鲷鱼

旗鱼

三文鱼

鳟鱼

龙虾

小虾米

蛤蜊

蚬

海瓜子

鲍鱼

螃蟹

蚝

干贝

墨鱼

海参

鱿鱼

章鱼

九孔螺

淡菜

其他贝类

蛋及乳制品

各种禽蛋

蛋及蛋的代用品

牛奶

(每天一杯 240 毫升)

植物奶

(如豆奶、杏仁奶、坚果奶等)

低脂酸奶

低脂乳酪 / 芝士

植物性蛋白质

豆腐

豆干

豆皮

面筋

干张

素食人群特别选择

豆类

毛豆

素汉堡

素乳酪

素披萨

坚果、油脂及调味料

Nuts, Oil, Condiments

坚果

杏仁果

巴西坚果

腰果

栗子 (少量)

奇亚籽

小茴香籽

椰子干 (无糖)

亚麻籽

榛果

山核桃

莲子 (少量)

夏威夷果

松子

开心果

南瓜籽

芝麻

黄豆仁

白瓜子

葵花籽

核桃

油脂

杏仁油

牛油果油

椰子油

玉米油 (少量)

棉花籽油 (少量)

冷压初榨橄榄油

鱼油

亚麻仁油

葡萄籽油

大麻籽油

夏威夷果仁油

棕榈油

花生油

橄榄油 (纯或清淡)

菜籽油

红花籽油

麻油

大豆油 (少量)

葵花油 (少量)

茶籽油

核桃油

猪油 (少量)

调味品/甜味剂

(适量摄取)

调味料

(所有种类, 适量)

所有香草和香料

(如胡椒、茴香、

肉桂、咖喱等)

沙拉酱 (1-2 大匙,

任选)

亚洲芝麻酱 (无糖)

蚝油

豆瓣酱 (少量)

豆腐乳 (少量)

沙茶酱 (少量)

盐

酱油 (少量)

醋 (除麦芽醋外的

所有种类)

苹果醋

辣椒酱

腌黄瓜

芥末

小食及饮料

Snacks & Beverages

点心

水煮蛋

无糖薄荷糖

坚果

腌黄瓜 / 萝卜干

蔬菜 (加1-2勺鹰嘴豆泥/沙拉酱)

仙草 (原味)

豆花 (不加糖水)

纤倍力全谷亚麻籽燕麦片

纤倍力水果坚果块

热劲巧克力活力棒

复源力蛋白棒

*燕麦片、活力棒、坚果块等美乐家产品可做小食替代, 但要遵循三个阶段的标准, 再安排摄入的量及频次, 第一阶段建议严格控制摄入量。

饮料

水 (每天至少八杯)

天然气泡水 (所有种类)

苏打水 (无糖)

MCT无糖速溶咖啡

Hidden Garden桑叶茯苓茶

Hidden Garden参杞地黄茶

Hidden Garden玄米如意茶

电速电解质固体饮料

葡安素营养蛋白粉

复源力乳清蛋白粉

高纤植物营养粉

热劲蛋白粉

维力多/维能多运动饮料

及其他各种营养补充食品/饮品

「No 食物列表」

「No食物」大多升糖指数高，这些食物经过代谢后，会快速转变成糖，如果长期上瘾会导致代谢问题。

在「重建习惯」阶段减少吃这些食物，将会帮助你维持体内血糖稳定，并减少对垃圾食物及糖份的渴望，使我们更易切换到碳水燃烧模式。

当你处在「重建习惯」阶段，80%的时间要远离下列食物，然后在第3-6周的「重新导入」阶段和「重归生活」阶段逐步、定量地恢复摄入。

主食类（饭、面、面包、

五谷、麦片等）

米（所有种类）

意大利面

面粉（所有种类）

面包

墨西哥卷饼

饼

藜麦

黑麦

大麦

小麦

燕麦

谷物

谷麦片

玉米片

燕麦片

爆米花

毛豆

（可适用于素食者）

马铃薯

（所有种类）

地瓜

山药

胡萝卜

玉米

芋头

酱料

烤肉酱

腌肉酱

卤汁

番茄酱

果酱

坚果酱

花生酱

零食点心

冰淇淋

蛋糕

糖果

膨化食品

蔬菜干

水果干

巧克力

饼干

奶油浓汤

饮料

汽水

0卡饮料

甜茶

果汁

酒精饮料

蔬菜水果

水果（除Yes食物外的所有种类）

豆类蔬菜

（除了四季豆跟豇豆）

扁豆

豌豆

鹰嘴豆

（少量鹰嘴豆泥可）

各种糖类

白砂糖

红糖

蜂蜜

枫糖

椰糖

各种糖浆及代糖

营养补充

依照你的需求挑选营养补充产品及套组。

R3推荐套组



R3控糖启动套组
1稳2饱3畅
快速启动R3



R3高能燃卡套组
稳糖促代谢
燃体加速度



R3超级零食套组
低卡高蛋白
加燃更解馋



R3塑形增肌套组
突破代谢瓶颈
运动前中后都能照顾

特别推荐



活力巅峰营养组合
六大关键营养
让你时刻保持活力巅峰状态



强健助力套组*
软硬兼固
双重助力好骨气



贴心营养套组
添软动 降血脂* 更顺畅
辅酶Q10+高含量EPA+纳豆激酶
多重营养带来贴心关爱

其他额外推荐



葡安素营养蛋白粉
缓吸收 稳升糖
低GI配方
稳糖因子(DNJ)
优蛋白，无乳糖，增饱腹



高纤植物营养粉
补纤维 更顺畅
每袋8.5克膳食纤维
6种纤维来源
帮助顺畅饱腹



然倍速绿咖啡压片糖果
加速器 懒着“燃”
2.5%绿原酸、
绿茶及红甜椒粉
高燃助攻



MCT无糖速溶咖啡
高燃代谢
轻盈自然现
超倍燃！促代谢！
闪倍能！



热动蛋白粉/棒
提升回报 运动助燃
CLA甘油酯+优质蛋白
运动前15分钟喝
帮助提升运动表现



复源力乳清蛋白粉
优享蛋白 更好吸收
每份提供20克蛋白质
有助机体供能及恢复



复源力蛋白棒
高蛋白 3.5小时抗饿
3倍高蛋白，5阶蛋白矩阵
优质足量，1条抗饿3.5小时



维D钙镁片*
4种钙质+3种镁来源
帮助补充优质钙



活力营养蛋白粉
高蛋白 多维低GI
营养均衡易吸收
每天一杯，保持好状态



爱维特维生素C冲饮
每袋500mg
天然来源维生素C
吸收防护加倍



鱼油软胶囊*
富含DHA
关爱血管的智慧之选



复合谷物果蔬发酵粉
16种消化酶营养
畅享美食 快速分解



径捷能进阶II型胶原软粉
国际专利I/II型胶原
舒适 灵活 柔韧
多维养护行动力



易舒宁饮料
高含量GABA+香蕉粉
(含血清素)
舒缓压力 甜而不腻



胶原蛋白三肽饮料(铂金版)
10000毫克专研胶原矩阵
夯实你的年轻底气



基础能悦活
细胞级“全域”焕活方案*
5大天然成分+7项实验验证*
四大维度层层开启年轻态



辅酶Q10软胶囊*
抗氧化 增免疫 更贴心
双保健功效认证



观适健饮料
叶黄素酯+玉米黄质
保持清晰明亮不含糖



思倍佳磷酰丝氨酸压片糖果
大脑能量加油站
3大成分 守护记忆
澎湃脑动力⁴



维生素D维生素K软胶囊*
维生素 K2+D3
双管齐下 促钙吸收

*保健食品不是药物，不能代替药物治疗疾病。

1. UC-II成分及制作专利号：US发明专利 9,066,926 Method of reducing exercise-induced joint pain non-arthritis mammals

2. “全域”指配方成分针对14个标志物有广泛的作用

3. 注释详见官网详情页页面备注4

4. 以上内容为原料科普宣传，不代表产品功效，仅供消费者学习参考



控糖新生活问答集

问：哪里可以下载“R3控糖新生活计划手册”？

答：你可以至美乐家官方网站进行下载，或通过长按下方二维码直接获取。



问：体验R3计划，应该从哪些产品开始？

答：R3计划是以自己喜欢的食物为基础。美乐家的产品也一样，选择你喜欢的营养产品作为开始即可。

问：活动期间，必须每2.5小时进食一次吗？

答：在「重建习惯」阶段，即使不饿，也建议每2.5小时进食一次。每次吃一小口食物（最好是蛋白质），能帮助减缓血糖波动，维持更长时间的饱足感，从而减少嘴馋欲望。

问：为什么要以蛋白质开始一天的生活？

答：每天从蛋白质开始，有助于减缓血糖波动，增长饱足时间，也更能抵制嘴馋欲望。

问：体验R3计划，必须要健身吗？

答：R3计划不强制要求运动，但每天加入一点运动，可以帮助锻炼肌肉、增强耐力，也会让你更快拥有自己理想的体型，维持长久的健康。

问：一天能吃多少蛋白质和碳水化合物？

答：R3期间的饮食摄入量，主要基于饥饿程度。不必精细计算蛋白质、碳水化合物或任何其他营养的具体克数/份数。

问：「重建习惯」阶段，是否可以停留两周以上？

答：R3的每个周期，都是根据会员验证结果科学设置的，首次参与的朋友，建议还是根据活动节奏，按时完成三个两周计划。

问：6周结束后，该做什么？

答：经历过完整的R3周期后，如果你想继续保持取得的成果，可以继续延长最后一个阶段。如果你发现自己又重新回到参与前的失控状态，可以从头开始，再来一遍。

问：素食主义/乳糖/麸质/海鲜不宜者，也可以体验R3计划吗？

答：体验R3计划期间，你可以自行选择食物的种类和数量，如果你有特殊的饮食禁忌，只需从「Yes食物列表」中选择适合你需求和喜好的食物即可。

问：体验R3计划时，可以不吃营养辅助食品吗？

答：可以，不过合理搭配营养辅助食品，可以更快见到成效，并为你的机体提供更多有益营养。

问：体验R3计划时，可以不搭配美乐家零食或营养饮品吗？

答：可以，R3的成功与否与摄入营养品不直接相关，但美乐家的产品，诸如：蛋白粉、高纤植物营养粉、活力棒等，可以在饥饿的时候作为替代，帮你控制嘴馋，并摄取有益营养。

问：体验R3计划期间，呕吐/头痛或其他不适是正常现象吗？

答：在第一阶段，短时间内大幅缩减碳水，会出现一些“戒断”反应，这些症状可能会持续1-2天，随后归于平常。但如果你持续感到异常，建议暂停计划，并向医生咨询原因。

问：体验R3计划后，出现了睡眠问题正常吗？

答：不正常，正常调整饮食不应该对你的睡眠有影响，如你出现了睡眠困扰，建议直接向医生咨询原因。

问：体验R3计划后，突然大爆痘正常吗？

答：不正常，一般情况下，控糖和减少碳水摄入，更有利于我们的皮肤平衡与健康，如果你出现了大规模爆痘情况，建议向医生咨询原因。

问：体验R3计划后，为什么会感到头晕？

答：大幅减少碳水和糖类，而替代营养摄入却没跟上，有可能导致没精神的情况。如果你有这样的困扰，一定要在感到饥饿的时候补充足量食物（低GI和高蛋白食物优先），如果不适持续或加重，建议你暂停计划，并向医生咨询原因。

问：如果体验R3计划期间，出现了肌肉不适怎么办？

答：仅从饮食上分析，缺水、维生素矿物质摄入不足，都有可能致肌肉不适。如果没有过往病史，建议增加水分摄入，并补充足量维生素与矿物质，或者直接选择美乐家营养蛋白粉。但如果情况进一步加重，建议遵循医嘱。

问：R3结束后，会有什么收获？

答：鉴于每个人的健康状况与新陈代谢不一样，每个人参与的结果都不尽相同。不过，如果你严格遵循R3计划，6周结束后，一般会看到更匀称的自己。

问：如果中途中断或偏离，必须从头开始、回到「重建习惯」阶段吗？

答：如果你在食物选择方面偏离了正轨，建议你马上回到你最后正在进行的阶段。如有必要，你也可以回到「重建习惯」阶段3到4天，以帮助你再次掌握对饮食的控制。

问：不喜欢吃蔬果的人，也可以参与R3吗？

答：可以，但蔬果能提供良好纤维来源，如果不喜欢吃蔬果，请确保你从其他来源获得足量的纤维摄取。

问：参与期间，一天应该喝多少水？

答：建议你每天喝8杯240毫升的水。

问：体验R3计划后，如厕不顺怎么办？

答：饮食习惯的调整，的确有可能影响到如厕的规律性。你可在每天建议饮水量之外，多喝2-4杯水（温水为宜），并摄取足量蔬菜与全谷类，或补充一些益生菌、膳食纤维加以辅助。

问：开始R3后，小便次数增多是否正常？

答：减少碳水摄入、喝水量增加，都会增加身体额外水分，导致小便频繁。不过，你的身体会逐渐适应变化，小便次数也会慢慢减少。

问：为什么R3不需要每天测量身体数据？

答：我们的体重每天都随着水分摄取和食物代谢而波动。每天测量，并不能准确反映变化了多少，反而会造成心理上的压力。因此，每两周测量一次比较合适。

问：活动期间，我可以喝什么类型的乳制品？

答：由于你可以自行选择食物的种类，所以饮用乳制品的类型也可以自由选择。不过，如果你在「重建习惯」阶段，建议每天最多饮用1杯240毫升的乳制品。

问：活动期间，建议搭配什么运动？

答：R3不限制运动种类，若你平时有运动习惯，继续保持就好。若你目前没有运动习惯，可以每天步行10-15分钟，每周3-4次，逐步达到每周运动150分钟。也可以每隔1分钟，快走和慢走交替。

问：运动时，每分钟心跳次数应该达到多高？

答：中等强度运动期间的最大心率应该在60%-70%，达到稍微流汗、有点喘又不会太喘的感觉。

心跳次数/分钟= (220-年龄) × 最大心率
例如50岁的成年人，

心跳次数/分钟= (220-50) × 60%=102
次/分钟

问：R3期间，必须在特定时间禁食吗？

答：体验R3计划期间，请根据饥饿感进食，建议在白天摄取大部分食物。如果你在睡前仍感到饥饿，可以根据你的饥饿感，从「Yes食物列表」中挑选食物。有时一杯水就能满足需求。

问：R3计划是一种生酮饮食*吗？

答：不是，在「重建习惯」阶段，R3和生酮饮食有相似之处，但并不完全相同。我们的目标不是要维持生酮状态或者单纯减重，而是要学习如何选择食物类别，收获更健康匀称的体型。

*指碳水化合物含量非常低、蛋白质含量适中、脂肪含量高的饮食。

问：R3是一种无糖或无碳水饮食吗？

答：R3不是完全无糖或无碳水，而是通过三个阶段，教我们正确控制糖类/碳水，从而达成健康的生活方式。

问：体测表无法正常提交怎么办？

答：你好，这种情况可能是未按要求格式填写。如：体重栏需保留小数点后一位，其余栏目则需输入无空格的整数。建议提交前，再仔细检查下输入的数据格式。

问：不小心吃了【No 食物列表】里面的食物怎么办？

答：在「重建习惯」阶段，我们建议在80%的时间里远离碳水，但这并不等于完全戒断，因为剩余的20%时间，你依然可以摄入碳水。因此，你不用为此焦虑，保持好心情，继续遵循3原则即可。

问：两餐之间总是很饿、很难熬怎么办？

答：参与R3计划时，我们需要每隔2.5小时就吃一次【Yes食物列表】。也就是说，在两餐之间，我们需要增加一次进食。可以喝1杯蛋白粉、吃点坚果或是牛肉条（细嚼慢咽），以避免主食突然减少带来的饥饿感。

问：早餐不知道吃什么怎么办？

答：你可以在R3社群中与伙伴共同讨论，互相借鉴，也可直接参考官方推荐的早餐方案。1个鸡蛋+1杯「复源力乳清蛋白质」+2片培根/猪肉肠，男生如果觉得较少，可以再增加1个鸡蛋或香煎鸡胸肉及鱼肉。

问：处在妊娠期/哺乳期，可以体验R3计划吗？

答：体验R3计划过程中摄入的食物种类和数量，完全由参与者自行选择。因此，已经断乳、正在恢复体型的人群可以参加。但如果你有特殊顾虑或者正处在怀孕、哺乳等特殊阶段，原则上不建议，如想参加，请务必以医嘱为准。

问：小学生或初中生可以参加R3吗？

答：尽管R3计划适用于绝大多数人，但处在生长发育不同阶段的未成年人，原则上不建议，如想参加，请务必以医嘱为准。

问：未成年人可以吃热劲蛋白粉和然倍速吗？

答：然倍速中含有咖啡因，不建议未成年人额外摄入。热劲蛋白粉主要适用群体为成年人，处在生长发育不同的阶段的未成年人，还是请遵照医嘱。

问：80%的时间远离【No食物列表】“这个80%是指24小时，还是一天进食次数的80%？”

答：指进食次数的80%。如：一天24小时，扣除睡觉，差不多剩16小时，平均2.5小时进食一次，即一天进食5-6次。按天计，80%的时间为4-5餐远离【No食物列表】。

问：R3有没有食谱推荐？

答：R3不强制节食，同样也不指定饮食，【Yes食物列表】涉及许多肉食、蔬菜、海鲜，甚至包含调味酱料，你只需选择爱吃的食物、调味料，然后用自己拿手的方式烹饪即可。

问：如果错过了阶段体测怎么办？

答：每期的体测数据提交通道，大约开放2天。如果错过了也不需要补测，只需等下一期的时候再提交当期的即可。不过，想参与互动抽奖的参与者，还是建议准时提交哦！

问：有糖尿病/高血压/高血脂的人可以参加R3吗？

答：R3计划主要针对无基础疾病的成年人，如你有严重的基础疾病，原则上不建议，如想参加，请务必以医嘱为准。

问：不吃碳水会不会低血糖？

答：R3会调节碳水摄入，但不要求完全戒断碳水，因此，一般情况下，无基础疾病的成年人都是可以参加。不过，若你的身体状况无法完成80%的时间远离碳水，甚至可能陷入低血糖的状况，建议你暂时不参与R3。若低血糖让你身体不适，请及时就医。

*温馨提示：个体健康状况存在差异，若你身体状况欠佳或患有重大疾病或正处于妊娠，原则上不建议参与。特殊情况请遵医嘱谨慎判断是否参与本次R3计划，切勿擅自参加引发不必要的身体健康风险，参与者需对自身健康状况负完全责任。



编号: 90363