



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。