MySMARTSHAKE SOY

มายสมาร์ท เชค ซอย

- มีไขมันที่ดีจากน้ำมันมะพร้าว ซึ่งเป็นไขมันที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย มีส่วนประกอบของมีเดียมเชนไตรกลีเซอร์ไรด์ **(Medium Chain Triglyceride MCTs)**
- ให้โปรตีนสูงถึง 17 กรัม
- ให้ใยอาหารสูง ทำให้รู้สึกอิ่มได้นาน
- ค่าดัชนีน้ำตาลต่ำ **(Low glycemic impact)** ไม่เติมน้ำตาล
- ถั่วเหลืองปราศจากการดัดแต่งทางพันธุกรรม
- ปราศจากส่วนผสมของกลูเตน

MySMARTSHAKE FIBERGY

มายสมาร์ท เชค ไฟเบอร์จี

มีส่วนประกอบที่สำคัญของใยอาหาร 5 ชนิด ที่ช่วยดูแลระบบทางเดินอาหาร

- ไซเลียม สร้างกากใยช่วยกระตุ้นการบีบตัวของลำไส้
- อินนูลิน นอกจากเป็นแหล่งของใยอาหารแล้วยังทำหน้าที่เป็นพรีไบโอติกอีกด้วย
- ซิตรัส เพกติน ทำให้เกิดการพองตัว จึงช่วยดูแลสุขภาพหัวใจและหลอดเลือดและการเคลื่อนตัวของลำไส้
- ให้ใยอาหารสูงถึง 36% ของปริมาณใยอาหารที่แนะนำต่อวัน
- พลังงานต่ำและปราศจากน้ำตาล

MySMARTSHAKE WHEY PROTIEN

มายสมาร์ท เชค เวย์ โปรตีน

- ให้โปรตีนที่มีคุณภาพในปริมาณสูง
- สามารถทานตามปริมาณโปรตีนที่ต้องการในแต่ละวันได้
- รับประทานได้ง่าย
- เวย์โปรตีนเข้มข้น 100 % ไม่มีสารปลอมปน
- ไม่มีสารเติมแต่ง (additive)

S SIMPLE AND PURE
M MACRONUTRIENT BALANCE
A ADVANCED FATS
R RESEARCH VALIDATED
T TOTALLY PERSONALIZED

MySMARTSHAKE SOY

ข้อมูลโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค : 2 ช้อนตวง (39 กรัม)
จำนวนหน่วยบริโภคต่อถุง : 14

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค
พลังงานทั้งหมด 170 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 45 กิโลแคลอรี)

		ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน *
ไขมันทั้งหมด	5 ก.	8 %
ไขมันอิ่มตัว	4 ก.	20%
ไขมันทรานส์	0 ก.	
โคเลสเตอรอล	0 มก.	0 %
โปรตีน	17 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	14 ก.	5 %
ใยอาหาร	3 ก.	12 %
น้ำตาล	0 ก.	
โซเดียม	290 มก.	12%

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน *

วิตามินเอ	0 %	**วิตามินบี1**	4 %
วิตามินบี2	0 %	**แคลเซียม**	6 %
เหล็ก	15 %		

* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทย อายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงาน วันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่าง ๆ ดังนี้

ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	65 ก.
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	20 ก.
โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า	300 มก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		300 ก.
ใยอาหาร		25 ก.
โซเดียม	น้อยกว่า	2,400 มก.

พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4

Facebook /MySmartSHAKE Line Youtube

TH_TH03/20

USANA
MySMARTSHAKE
THE MACRONUTRIENT SOLUTION

ทำไมถึงต้องเลือก MySMARTSHAKE

1. อาหารที่เราบริโภคกันอยู่ทุกวันนี้ไม่ได้ให้คุณค่าทางโภชนาการที่ดีเพียงพอต่อความต้องการเหมือนที่เราเคยได้รับ อาหารล้วนผ่านการปรุงแต่งและกระบวนการแปรรูป

2. พลังงานที่ได้รับจากสารอาหารหลัก (คาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน) อยู่ในสัดส่วนที่ไม่สมดุล จึงทำให้ร่างกายได้รับพลังงานจากแหล่งอาหารที่ไม่เหมาะสม

3. วิถีการใช้ชีวิต และพฤติกรรมการรับประทานอาหารเปลี่ยนไป ความต้องการของร่างกายจึงต้องเปลี่ยนตามให้เหมาะสม

MySMARTSHAKE คืออะไร

MySmart SHAKE คือกลุ่มผลิตภัณฑ์อาหารจากบริษัทยูซานา ทางเลือกสำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก ภายใต้คอนเซ็ปต์การเลือกใช้ส่วนผสมที่มีคุณภาพสูง มีงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์และหลักฐานที่เชื่อถือได้รองรับ ทำให้การควบคุมน้ำหนักเป็นไปอย่างยั่งยืน ให้พลังงานต่ำเพียง 170 แคลอรีและมีสัดส่วนการกระจายพลังงาน (คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน) ที่สมดุลซึ่งถูกต้องตามหลักโภชนาการ ไม่เติมน้ำตาลและให้ใยอาหารสูง

MySMARTSHAKE เหมาะกับใคร

ผู้ที่รักและต้องการดูแลสุขภาพทุกคน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง

- ผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักหรือควบคุมน้ำหนัก
- ผู้ที่ต้องการดูแลสุขภาพหัวใจและหลอดเลือด
- ผู้หญิงวัยหมดประจำเดือน
- ผู้มีปัญหาด้านการรับประทานอาหาร
- ผู้ที่ต้องการโปรตีนสูง
- ผู้ที่ได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ

มายสมาร์ท เชค ซอย

“ซอยโปรตีนเบส” 2 สกู๊ป
- โปรตีน 17 กรัม
- พลังงาน 170 กิโลแคลอรี
- ให้ใยอาหารทั้งชนิดละลายน้ำและไม่ละลายน้ำ
- ไม่เติมน้ำตาล

มายสมาร์ท เชค ไฟเบอร์จี

ใยอาหารช่วยส่งเสริมการทำงานของระบบทางเดินอาหารช่วยในการขับถ่ายของเสียหรือสารพิษออกจากลำไส้ ดีต่อสุขภาพหัวใจ และช่วยควบคุมปริมาณอาหารที่รับประทานไม่ให้มากจนเกินไป

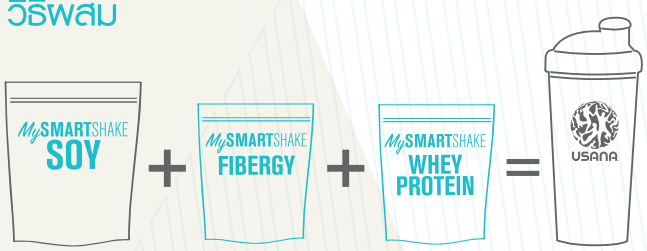
“เชค ไฟเบอร์จี 1 ช้อนโต๊ะ ให้ใยอาหาร 9 กรัม”

มายสมาร์ท เชค เวย์ โปรตีน

หากต้องการเพิ่มปริมาณโปรตีนในมื้ออาหาร มาย สมาร์ท เชค เวย์ โปรตีน ให้เวย์โปรตีนที่สมบูรณ์และมีคุณภาพสูงปราศจากวัตถุเจือปน ปราศจากสารเพิ่มปริมาณให้เวย์โปรตีน 100%

“เวย์ โปรตีน 2 ช้อนโต๊ะ ให้โปรตีน 10 กรัม”

วิธีผสม



ตวง **MySmart Shake Soy 2 scoops + Fibergy** 1 ช้อนโต๊ะ
และ/หรือ **Whey Protein** 2 ช้อนโต๊ะ
ผสมกับน้ำเย็นประมาณ 350 – 400 มล. แล้วเขย่าให้เข้ากัน

วิธีรับประทาน Transform Phase 7 DAYS

เพื่อลดน้ำหนักลงสู่เป้าหมายที่ตั้งใจไว้ (7วันแรก)

- รับประทาน **MySmart** SHAKE 2 มื้อ เป็นมื้ออาหารเช้า และมื้อกลางวัน/มื้อเย็น
- มื้อที่เหลือทานอาหารพลังงานต่ำ (จำกัดไขมันและน้ำตาล เลือกอาหารที่มีค่าดัชนีน้ำตาลต่ำ)
- หากรู้สึกหิวระหว่างมื้อ สามารถทานอาหารว่างได้

Maintain Phase

เพื่อควบคุม รักษาระดับน้ำหนักตัว (ทานต่อเนื่องได้ทุกวัน)

- รับประทาน **MySmart** Shake เป็นมื้ออาหารเช้า
- มื้อที่เหลือทานอาหารพลังงานต่ำ (จำกัดไขมันและน้ำตาล เลือกอาหารที่มีค่าดัชนีน้ำตาลต่ำ)
- หากรู้สึกหิวระหว่างมื้อ สามารถทานอาหารว่างได้

Tips: แนะนำให้ทานร่วมกับผลิตภัณฑ์เสริมอาหารยูซานา เพื่อให้ได้รับทั้งสารอาหารหลักและสารอาหารองอย่างครบถ้วน และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ