



歡迎加入 OPTAVIA®

終生蛻變，始於健康小習慣™
現在就開展您的旅程吧！

在 OPTAVIA，我們相信，活出極致人生的關鍵，需要一個健康的您。我們可以助您將健康習慣融入生活每個細節，實現終生蛻變。我們經過驗證的營養配搭，令您無往而不利，而我們的獨立 OPTAVIA 導師必定與您並肩同行。請參閱以下提示，為開始您的「理想體重 5+1 計劃™」(Optimal Weight 5 & 1 Plan®) 作好準備。(如果您正參與我們的其他計劃，請諮詢您的獨立 OPTAVIA 導師。)

在前一晚啟動您的旅程：

- 閱讀《[OPTAVIA 指引](#)》，並保存好作參考。本指引會助您記錄每天的 Fuelings、運動、活動及水分攝取量等。
- 下載 Habits of Health™ 應用程式並建立您的使用者帳戶。
- 為明天揀選將會享用的 5 款 Fuelings 及計劃 1 份精蔬輕食™ (Lean & Green® 膳食)。
- 在開始前先拍一張照片，您便可用照片的形式記錄進度。*不用擔心，您不用跟其他人分享！
- 記錄您開始前的體重及尺寸。
- 想想明天何時有空檔，好讓 OPTAVIA 導師可以跟您聯絡。
- 寫下您想問 OPTAVIA 導師的問題：

每天遵循以下實用小貼士：

- 起床後 1 小時內進食。
- 飲用大量水分 (約兩公升)。†
- 每 2 至 3 小時進食一次，並在 OPTAVIA 指引日誌中記錄您的 Fuelings、精蔬輕食、水分攝取量以及您的「健康微觀習慣」(microHabits of Health)。

您的蛻變能鼓舞他人

您的朋友和家人會開始留意到您的蛻變，您亦將能夠影響身邊的人。如果您想幫助其他人與您一起變得更健康，請介紹您的 OPTAVIA 導師給他們。很多我們的客戶都希望讓更多人受惠，並成為 OPTAVIA 導師以幫助他人成就健康人生。現在就與您的 OPTAVIA 導師談談這個重要機會！

*請諮詢您的 OPTAVIA 導師，了解如何符合規範地張貼前後對比照。

†我們建議每天飲用 2 公升水。在改變飲用水量之前請諮詢醫生，因為它會影響某些健康狀況和藥物。