

## <<SO-PRO FAQ>>

### 1. 什么是 SO-PRO?

SO-PRO 是具高营养价值的蛋白质饮品，蕴含了多种具科学凭证见效的专利成分。此配方是经由 6 年时间研发，专研了超过百种材料及多种配方精心配制而成。这纯天然营养代餐饮能辅助均衡营养吸收及有效管理体重，达到完美健康体态。

### 2. SO-PRO 与市场上类似的产品有何不同？什么特点？

SO-PRO 是一款既天然又安全的健康食品。在无需挨饿的情况下，配合其具科学凭证见效的专利成分，通过身体自然的调理机制方式来促进新陈代谢，并燃烧身体多余的脂肪以达到健美塑身的效果。

#### 6 强大特点：

1. 高优质蛋白质、钙、镁
2. 低卡路里、碳水化合物、脂肪
3. 无糖、乳糖、反式脂肪
4. 不含奶精、速溶剂、防腐剂
5. 100%天然及专利成分
6. 安全有效、无副作用

### 3. 我可以把 SO-PRO 当成代餐服用吗？

当然可以，你可依据个人需求选择性的来代替早餐、午餐或晚餐。服用方式很简单，只需要将 2 匙 (30g) 的 SO-PRO 加入 ±200 毫升水中。搅匀即可享用。

亦可加入少量低糖新鲜水果，或无/低糖优格或豆浆参拌，增添口感。

### 4. 要如何服用 SO-PRO 来达到健美塑身的效果？

可依据个人需求，选择计划如下：

	<b>S</b> HAPE 优美	<b>O</b> PTIMUM 美好	<b>P</b> ERFECT 完美
每日代餐法	代 1 餐	代 2 餐	代 3 餐
例子	早餐	早、晚餐	早、午及晚餐

<b>益处</b>	- 控制体重 - 补充营养	- 改善健康 - 降低脂肪	- 瘦身窈窕 - 启动排毒
<b>7天效果</b>	↓ ≥1kg	↓ ≥2-3kg	↓ ≥4-5kg

建议连续服用 7 天，以达至其效。

谨记要多喝水和足够休息，再配搭一些简单的运动，效果会更好。

## 5. 服用 SO-PRO 的同时，需要配合节食？

一般上，服用 SO-PRO 是无需节食的。建议搭配健康饮食及营养均衡，多喝水养成好的饮食习惯。

如果您是选择完美计划-一日代 3 餐的话，非常鼓励进行 7 天的轻断食疗法，这能让身体充分启动排毒及促进瘦身自然机制。当身体暂时减少摄取食物，这时身体会自行分解人体内脏、血液、臀部、腹部、腰部多余的脂肪以进行燃烧作为能量供给必要的组织，并促进毒素的代谢及帮助人体重新调节新陈代谢系统。

同时，再配合补充优质的营养品，效果会事半功倍！

## 6. 在服用期间，会有什么身体反应？

在期间，身体会进行毒素代谢及大量分解脂肪转换成能量，燃烧多余的脂肪会消耗较多水分，所以会容易感到口干舌燥，多补充一些水份或者吃些水果就行了。

如果您是选择完美计划-一日代 3 餐的话，在进行 7 天的轻断食疗法；由于身体会深层自行分解脂肪及代谢毒素，会产生一些调理反应如下：-

<b>第 1-3 天</b>	<b>强烈饥饿感、头疼不适、疲累无力</b>
<b>第 4-6 天</b>	<b>不再有饥饿感、腹胀、轻微便秘</b>
<b>第 7 天</b>	<b>体重改善、精神爽朗、皮肤光泽</b>

其实，在调理期间也会出现其它排毒现象如：小便污浊、便量异常、皮肤排毒、口臭、排气和体臭等状况。这都是正常的调理反应现象，多喝水及足够休息，随着身体改善后会逐渐正常。

## 7. 若进行《完美计划-一日代3餐》服用期间，需要注意些什么？

### 服用前 1-3 天

1. 不要暴饮暴食，大吃大喝
2. 提前减餐份量，吃三分饱

### 服用期间 7 天

1. 避免高油糖盐加工食/饮品
2. 避免煎炸食物/酒精/抽烟/冷饮
3. 睡足 8 小时，睡前 4 小时不进食
4. 喝足 2L - 3L 的水 (体重 x30ml)
5. 运动 20-30 分钟

### 服用后 1-3 天

1. 勿急于恢复正常饮食
2. 建议持续代 1-2 餐 So-Pro, 让肠胃功能逐渐适应
3. 清淡饮食从稀至干、软至硬、少至多、简至繁
4. 多喝水、多运动、早睡早起

## 8. 要多久的时间才会看到效果？

因人而异，不同的体质、饮食和生活习惯都会影响产品的效果。一般上，多数人可以在短短的 7 天内看到体重明显的改善，而有一些则需要较长的时间方能看到效果，只要持续性服用就会见效。

无论如何，健美塑身的效果依据个人身体的状况而定，关键是否有配合正确均衡的饮食和进行适量的运动。

## 9. 成功瘦下来后，若停止服用 SO-PRO 会出现反弹的情况吗？

一般上，停止服用后是不会有反弹的现象。由于 SO-PRO 是通过自然调节身体机能方式来达到健美塑身效果，同时也提高自我新陈代谢能力而降低体重的。当然，成功瘦身之后还得配合正确的饮食与适量的运动以保持最佳的状态。

## 10. 当我达到理想体重后，还需要继续服用 SO-PRO 吗？

当您已经达到理想体重标准，还是需要通过饮食控制和适当运动以维持长期效果，再加上 SO-PRO，三管齐下，才能真正意义上做到真正的健美塑身，恢复健康，避免反弹而前功尽弃。

### 11. 长期服用 SO-PRO，是否会有任何副作用？

SO-PRO 采用纯天然成分配制而成，所以是不会有副作用。

同时，此配方已获马来西亚卫生部（KKM）严格审核及经过化学验证绝对不含任何西药或不明违禁成分，是通过身体的自然调节机制以达到健美塑身效果。

### 12. 服用 SO-PRO 一日代三餐后，为什么没有排便的感觉？

不必过于担心，某些人可能在服用后会出现此暂时性的身体反应。

众所周知，人的大肠容量在达到一定程度后，才会产生一定的粪便量。在进行7天的轻断食疗法，由于进食量极少，便量也自然会减少。一旦复食以后，自然会恢复排便正常。

### 13. 为什么服用 SO-PRO 后，体重仍然没有改变，持续出现便秘，是证明产品对我无效吗？

一般上，这可能是肠胃道比较虚弱相关，吸收消化和排泄功能比较差。建议先调好消化系统，您可以服用 GREENZ 肠清素和 CryoBac 193 益生菌来做一个调理，同时服用 SO-PRO，相信会带来不一样的效果及改善。

### 14. 谁不建议服食 SO-PRO？

SO-PRO 是一个健康的天然食品，可安全服用。不过，每个人的体质不一，反应也会因人而异。此产品含有牛奶和大豆成分，素食者或对原料敏感者可避免服用。对于患有严重健康问题或疾病的人士在服用此产品前，建议先咨询医生/专业人士的意见。

### 15. 除了体重管理以外，SO-PRO 也适合于其他人服用吗？

当然皆可，男女老少都适合服用SO-PRO。

服用者	功效
儿童	- 强化骨骼/牙齿 - 促进成长/发育 - 增强免疫功能

成人	- 促进肠道功能 - 补充营养吸收 - 保持皮肤靓丽
年长者	- 有效控制血糖 - 延缓衰老症状 - 加速自愈能力
运动员	- 燃烧脂肪/代谢 - 帮助强健肌肉 - 增强体力和精力

## 16. 如果想要增肥/加体重，SO-PRO 是如何服用？

建议在每一餐的早餐、午餐或晚餐后，再配搭一杯的 SO-PRO 来喝，以补充人体所需的营养与持续供给能量。

您知道吗？SO-PRO 富含来自于植物-大豆蛋白及动物-水解/乳清蛋白都是属于营养全面的完整蛋白质，能提供人体所需 9 种必需氨基酸、非必需氨基酸及支链氨基酸 (BCAA)。这绝佳的优质蛋白的完美组合能有效构成或修复人体组织，及有助于增升肌肉量及体重。

## 17. 女性月事期间可以服用吗？

女性月事期间，是可以服用的。当然也可依个人的身体状况而定，如果是身体太虚弱者，建议不要一日代三餐服用。

在这段时间，如果流血量太多，加上身体会比较弱者，可能会有头昏或贫血的情况出现，建议继续服用 SO-PRO 配合健康饮食，补充优质营养搭配均衡饮食以助于调理身体。

## 18. 孕妇、哺乳期妇女可以服用 SO-PRO 吗？

当然可以。您知道吗？从怀孕至哺乳期，身体会大量流失蛋白质包括胶原蛋白；而此配方不仅富有高优质蛋白还能补充身体所需的钙质非常适合于她们，可以按照建议分量服用。而孕妇方面，则建议在怀孕进入四个月的稳定期后，才开始补充为宜。

## 19. S0-PRO 含有糖分吗？糖尿病患或癌症者是否适合食用？

S0-PRO 是绝对无添加任何糖分及奶精，主要甜味是来自于 100% 的天然罗汉果萃取。此外，S0-PRO 所富含的三种专利成分- Palatinose®甜菜根萃取能有效的帮助调节血糖水平，而 Careflow®芒果萃取则可促进燃烧多余脂肪与糖份代谢，还有富含高抗氧化的 exGrape®Seed 葡萄籽萃取也可以增加免疫功能。

S0-PRO 可让您品尝美味天然甜食，同时也享有各种健康益处。因此，不管是糖尿病患或癌症者，包括所有健康爱好者都欢迎尝试！

## 20. 乳糖不耐症是否适合食用 S0-PRO?

此配方已经过独立机构严格审核及通过化学验证是不含任何糖分包括乳糖成分。因此，S0-PRO 绝对是适合对于乳糖不耐症或对对乳糖敏感者服用的。

## 21. 痛风（高尿酸）/肾病者是可以服用 S0-PRO?

此配方对于痛风（高尿酸）/肾病者是可以服用的，只需要特别注意蛋白质的来源与摄入量皆可。对于一般正常人，每公斤体重应摄取 1g 蛋白质。可是，对于急性痛风发作时/肾功能欠佳者，蛋白质可按每天每公斤体重 0.6-0.8g 供给。

如果你的体重是 50kg，患有痛风/肾功能欠佳的问题。

你需要的蛋白质量  $50\text{kg} \times (0.6-0.8\text{g}/\text{kg}) = 30\text{g}-40\text{g}$  蛋白质

S0-PRO 1 汤匙 = 7.35g 蛋白质

4 汤匙  $\times$  7.35g 蛋白质 = 29.4g

所以，如果是 50kg 的痛风/肾欠佳患者，一天不宜超过 4 汤匙（或 2 次）的服用量皆可。同时，人日常饮食也要有规律，勿暴饮暴食高嘌呤食物。若担心嘌呤摄入过多而不吃或少吃肉制品的患者，当然可以选择 S0-PRO 具有易消化吸收的水解/乳清蛋白粉作为日常蛋白摄入不足部分的补充；避免蛋白摄入不足，出现体重下降，肌肉丢失，免疫力降低等不良表现。

## 22. S0-PRO 可不可以与西药一起服食？

S0-PRO 是天然的健康食品，没有任何西药成分，基本上是不会与其他药物产生不良反应。但如果您在服用任何药物，建议产品和药物相隔半小时到 1 小时以避免任何相互作用。