

XS

คู่มือโปรแกรม
การออกกำลังกาย
เอ็กซ์เอส บอดี้ โทนนิ่ง

XS FITNESS PROGRAM
XS BODY TONING





XS™

FITNESS

สารบัญ

ยีนดีต้อนรับสู่อฟิตเนส เอ็กซ์เอส	4
โปรแกรมการออกกำลังกายเอ็กซ์เอส - เอ็กซ์เอส บอดี โทนี่	5
บอดี โทนี่	6
การออกกำลังกายที่มีความเข้มข้นสูง หรือ HIIT	7
เส้นทางการออกกำลังกายเอ็กซ์เอส บอดี โทนี่ 5 ขั้นตอน	
ขั้นตอนที่ 1 ตั้งเป้าหมายในการกระชับสัดส่วน	10-11
ขั้นตอนที่ 2 กำหนดและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในแต่ละวัน	12-13
ขั้นตอนที่ 3 บันทึกข้อมูลส่วนตัว	14-15
ขั้นตอนที่ 4 ออกกำลังกายและกระชับสัดส่วนด้วยโปรแกรมเอ็กซ์เอส บอดี โทนี่	
โปรแกรมการออกกำลังกาย โดย เทรนเนอร์ฟิตเนส เอ็กซ์เอส	16
ผลิตภัณฑ์เอ็กซ์เอส บอดี โทนี่	17-20
ขั้นตอนที่ 5 ติดตามความก้าวหน้าของคุณ	21-22

มองหาสัญลักษณ์นี้ในคู่มือของคุณ เพื่อคำแนะนำเล็กน้อยเพิ่มเติมเกี่ยวกับโปรแกรมออกกำลังกายเอ็กซ์เอส



ยินดีต้อนรับ สู่ฟิตเนส เอ็กซ์เอส

โปรแกรมฟิตเนส เอ็กซ์เอส คือ โปรแกรมออกกำลังกายที่ถูกสร้างขึ้นด้วยวัตถุประสงค์เพื่อช่วยให้คุณเดินทางสู่เป้าหมายในการดูแลรูปร่างให้สำเร็จ และถูกออกแบบมาให้ตรงกับความต้องการ ที่จะช่วยให้คุณเริ่มออกกำลังกายได้ทันที อีกทั้งยังมีความยืดหยุ่นมากพอที่จะทำให้คุณปรับแผนโปรแกรมในรูปแบบที่ตรงกับความต้องการของตัวเองที่สุด นอกจากนี้ทางโปรแกรมยังแนะนำผลิตภัณฑ์พร้อมตารางรับประทานที่จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการออกกำลังกาย เพื่อให้คุณบรรลุเป้าหมายได้ดีขึ้นด้วย

เราพร้อมที่จะสนับสนุนคุณตลอดการเดินทาง คุณต้องมุ่งมั่นและลงมือทำหากคุณต้องการจะเปลี่ยนแปลง และตอนนี้คุณมีคู่มือที่ช่วยให้เริ่มต้นอยู่ในมือแล้ว เพียงพลิกไปที่หน้าโปรแกรมออกกำลังกายเอ็กซ์เอส แล้วเริ่มเดินทางไปด้วยกันตลอด 12 สัปดาห์นี้

คำแนะนำเอ็กซ์เอส บอดี โทนนิง 12 สัปดาห์

หน้า 5-22

โปรแกรมการออกกำลังกายเอ็กซ์เอส เอ็กซ์เอส บอดี้ โทนนิ่ง

XS Body Toning	
ชุดคู่มือออกกำลังกาย และผลิตภัณฑ์เอ็กซ์เอส บอดี้ โทนนิ่ง	ระยะเวลาของโปรแกรม: 12 สัปดาห์
เป้าหมายในการออกกำลังกาย:	เผาผลาญไขมันและเสริมสร้างกล้ามเนื้อ เพื่อรูปร่างที่กระชับ
ระยะเวลาในการออกกำลังกาย:	10-30 นาที ต่อวัน
ประเภทของการออกกำลังกาย:	การออกกำลังกายที่มีความเข้มข้นสูง หรือ HIIT (High-Intensity Interval Training)
สิ่งที่ต้องใช้:	<ul style="list-style-type: none"> - คู่มือโปรแกรมการออกกำลังกายเอ็กซ์เอส - วิดีโอออกกำลังกาย - ผลิตภัณฑ์เอ็กซ์เอส บอดี้ โทนนิ่ง
ระดับความเข้มข้น:	ระดับกลาง: 4-6
ผลิตภัณฑ์ในโปรแกรม*:	<ul style="list-style-type: none"> - นิวทริไลท์ โปรตีน - นิวทริไลท์ ซีแอลเอ 500 - เอ็กซ์เอส อิกไนท์ โลก พาวเดอร์ - เอ็กซ์เอส เอสเซนเชียล อะมิโน แอซิด พลัส+ 
ราคา:	32,962 - 36,462 บาท (เอพี)

โปรแกรมนี้นี้มีระยะเวลา 12 สัปดาห์ ซึ่งประกอบด้วยคู่มือพร้อมข้อมูลต่างๆ นับตั้งแต่เริ่มต้นการกำหนดเป้าหมาย พร้อมการติดตามความก้าวหน้าและอื่นๆ

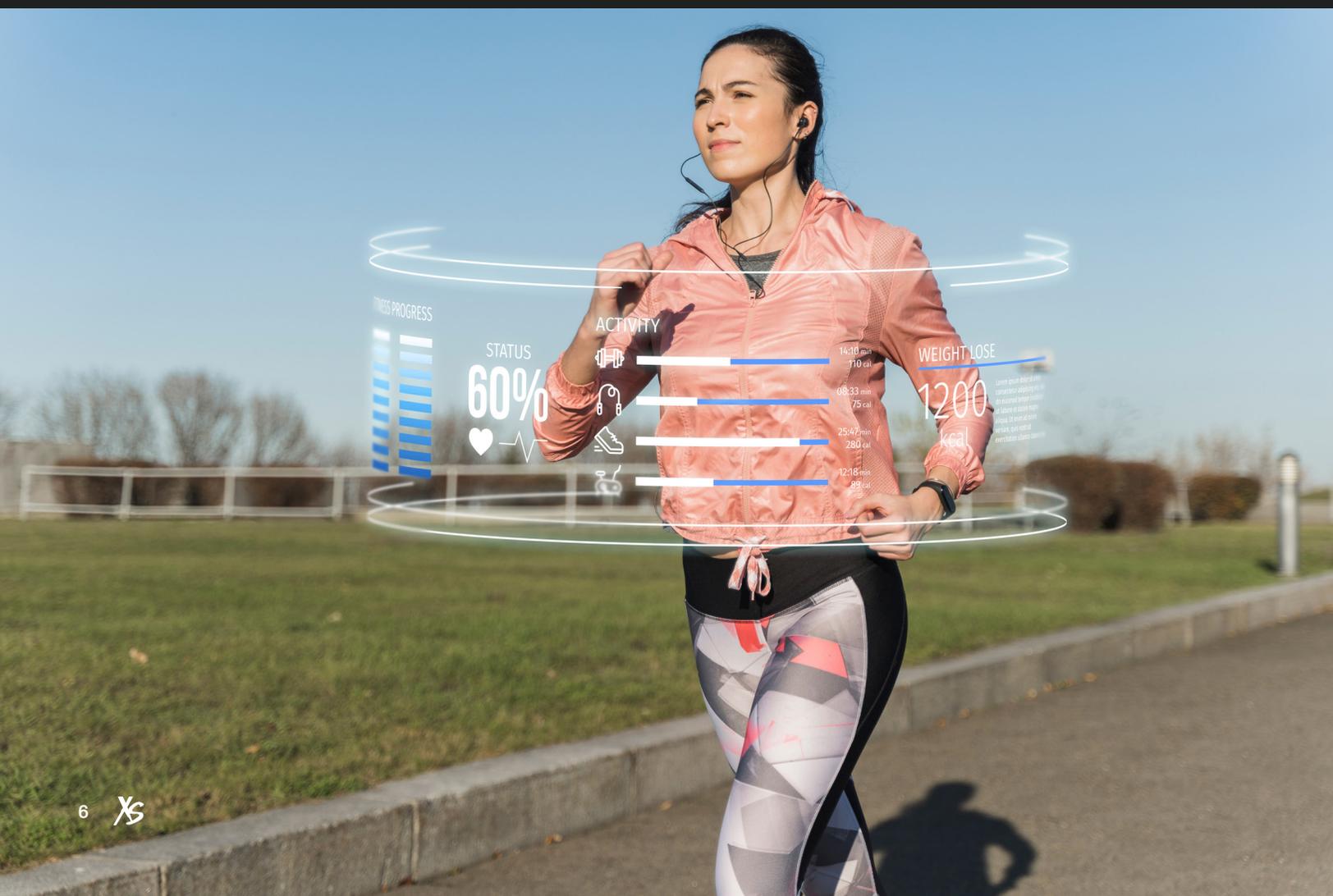
* เมื่อใช้ควบคู่กับการออกกำลังกายแบบการสร้างกล้ามเนื้อหรือแบบเร่งต้นเป็นประจำ ร่วมกับการรับประทานอาหารที่มีสารอาหารครบถ้วน

บอดี้ โทนนิ่ง

BODY TONING

บอดี้ โทนนิ่ง (Body Toning) คือ การดูแลรูปร่างเพื่อเผาผลาญไขมันในร่างกายและขณะเดียวกันก็เสริมสร้างมวลกล้ามเนื้อไปด้วย เพื่อให้เห็นกล้ามเนื้อด้านในชัดเจนและสร้างรูปร่างที่กระชับ สลิม สวยงามยิ่งขึ้น

เนื่องจากร่างกายของคนเรามีชั้นไขมันกันระหว่างผิวหนังและชั้นกล้ามเนื้อ เมื่อเราออกกำลังกายและทานอาหารอย่างถูกวิธี ชั้นไขมันสะสมจะลดลงและปริมาณกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น ทำให้เห็นชั้นกล้ามเนื้อชัดเจน สัดส่วนร่างกายดูกระชับ



การออกกำลังกายที่มีความเข้มข้นสูง HIIT (High-Intensity Interval Training)

การออกกำลังกายแบบ High-Intensity Interval Training หรือ HIIT คือ การออกกำลังกายแบบเข้มข้นสูง จัดอยู่ในกลุ่มการออกกำลังกายแบบไม่ใช้ออกซิเจน โดยจะออกกำลังกายแบบหนักสลับแบบเบาประมาณ 10 - 30 นาที โดยมีการจัดอัตราส่วนเวลาในการออกกำลังกายหนักและเบาอย่างเหมาะสม ทำให้เกิดกระบวนการเผาผลาญมากกว่าปกติ และต่อเนื่องแม้ช่วงหลังออกกำลังกายแล้ว

ประโยชน์ของการออกกำลังกายแบบ HIIT

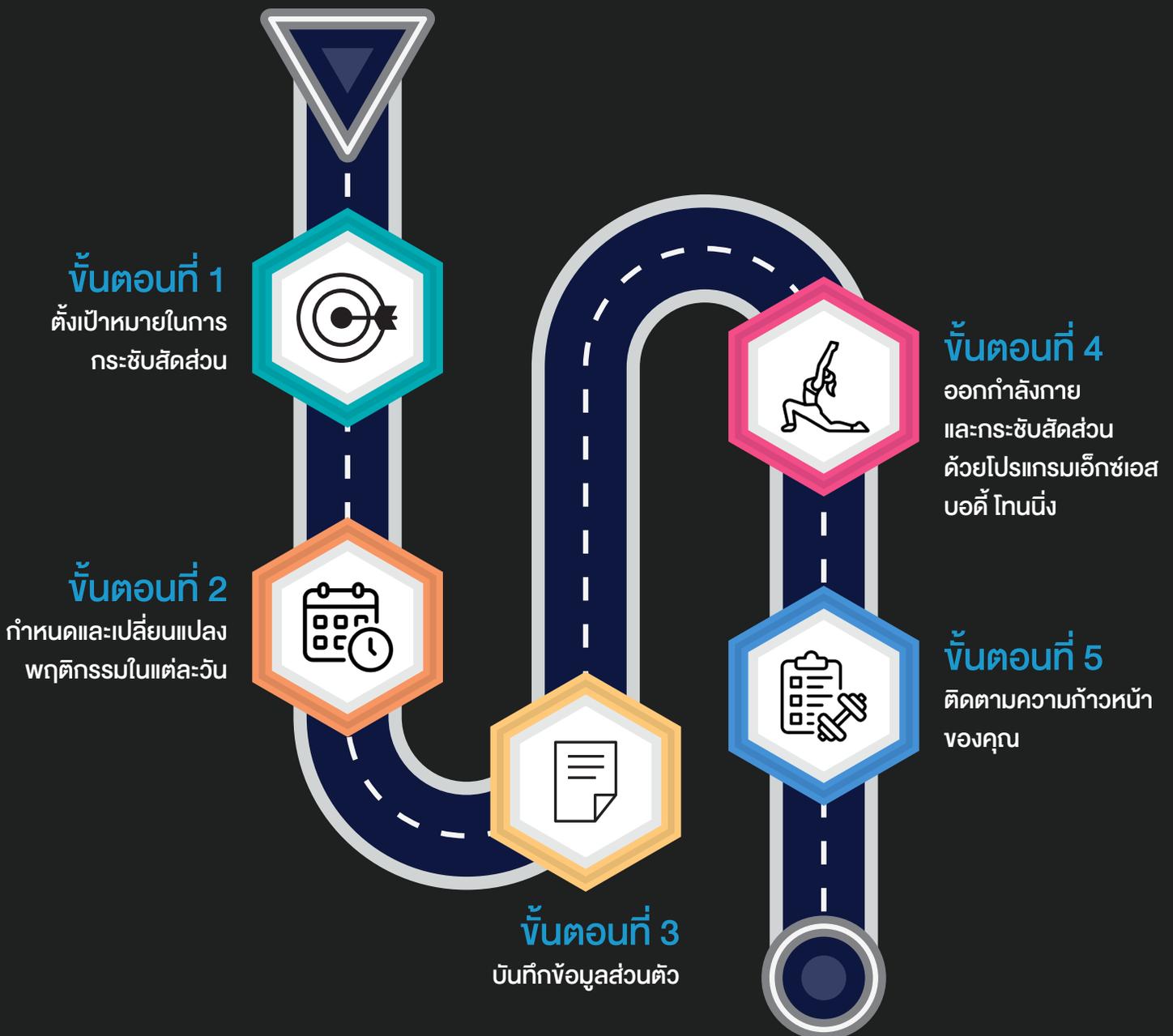
- เพิ่มอัตราการเผาผลาญของร่างกาย
- เผาผลาญแคลอรีในเวลาสั้นๆ
- ลดการสะสมของไขมันในร่างกาย
- เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
- ลดความดันโลหิต



ค้นหาแรงบันดาลใจของคุณ แล้วเริ่มเลย

เส้นทางการออกกำลังกาย เอ็กซ์เอส บอดี โทนนิง

เริ่มต้นด้วย 5 ขั้นตอน



ขั้นตอนที่ 1

ตั้งเป้าหมายในการกระชับสัดส่วน



เมื่อคุณมีเป้าหมายว่าต้องการจะเพิ่มกล้ามเนื้อเพื่อกระชับสัดส่วน แต่คำว่า “กระชับสัดส่วน” อาจมีความหมายได้หลายอย่าง คุณควรระบุให้ชัดเจนว่าความสำเร็จในการดูแลรูปร่างของคุณคืออะไร มีลักษณะอย่างไร โดยกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจนตามสูตร S.M.A.R.T. ซึ่งมีความหมาย ดังนี้

S	Specific	มีความเฉพาะเจาะจง
M	Measurable	สามารถวัดผลได้
A	Achievable	สามารถปฏิบัติให้สำเร็จตามเป้าหมายได้
R	Relevant	มุ่งให้เกิดผลตรงตามความต้องการ
T	Time-bound	กำหนดระยะเวลาของเป้าหมาย

ตอนนี้เขียนเป้าหมายระยะสั้น กลาง และยาว ที่คุณต้องการลงมือทำ เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย S.M.A.R.T. และเห็นการเปลี่ยนแปลงของคุณ

ตัวอย่างเป้าหมาย:

- เป้าหมายระยะสั้น: ภายในหนึ่งสัปดาห์ ฉันจะเริ่มออกกำลังกายง่ายๆ ระดับเริ่มต้นให้ได้อย่างน้อยครั้งละ 15 นาที พร้อมกับเรียนรู้การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มกล้ามเนื้ออื่นๆ ที่เหมาะกับตนเอง
- เป้าหมายระยะกลาง: ในระยะเวลาหนึ่งเดือน ฉันจะสามารถเห็นการเปลี่ยนแปลงของกล้ามเนื้อของฉันมากขึ้น โดยการรับประทานอาหารมื้อเล็กๆ จำนวน 5 มื้อต่อวันและลดปริมาณน้ำตาลในอาหารลง
- เป้าหมายระยะยาว: ในระยะเวลาสองเดือน ฉันจะจัดตารางการออกกำลังกายที่มีความเข้มข้นสูง (HIIT) อย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ เพื่อลดไขมันให้มากขึ้นและเพิ่มการกระชับกล้ามเนื้อทำให้สัดส่วนลดลง 1 ซม.

ตั้งเป้าหมาย S.M.A.R.T. ของคุณและติดตามความก้าวหน้าได้ที่นี้

เป้าหมาย S.M.A.R.T. ระยะสั้น:

เป้าหมาย S.M.A.R.T. ระยะกลาง:

เป้าหมาย S.M.A.R.T. ระยะยาว:

หากคุณยังไม่แน่ใจในเป้าหมายระยะยาว ไม่ต้องกังวล คุณอาจจะเริ่มจากเป้าหมายระยะสั้นก่อนก็ได้

ขั้นตอนที่ 2

กำหนดและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในแต่ละวันของคุณ

เมื่อคุณกำหนดเป้าหมาย S.M.A.R.T. ระยะสั้น กลาง และยาว เรียบร้อยแล้ว การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเล็กๆ น้อยๆ ในแต่ละวันของคุณจะช่วยให้คุณบรรลุเป้าหมายเหล่านั้นได้เร็วขึ้น ลองคิดถึงกิจวัตรประจำวันที่ทำได้ง่ายและรวดเร็ว ซึ่งคุณสามารถเห็นผลการเปลี่ยนแปลง และช่วยให้คุณบรรลุเป้าหมายที่ใหญ่ขึ้น

ตัวอย่างเช่น:

กิจกรรมเพื่อบรรลุเป้าหมาย S.M.A.R.T. ระยะสั้น:

- กำหนดวันเวลาและตั้งค่าเตือนให้ออกกำลังกาย
- ลองฝึกออกกำลังกายท่าใหม่ๆ โดยใช้ลูกเหล็กออกกำลัง (kettlebell) เป็นอุปกรณ์

กิจกรรมเพื่อบรรลุเป้าหมาย S.M.A.R.T. ระยะกลาง:

- เปลี่ยนเครื่องดื่มน้ำอัดลมหรือเครื่องดื่มที่มีแคลอรีสูงในแต่ละวันเป็นเครื่องดื่มเอ็กซ์เอสที่ไม่มีแคลอรี
- บันทึกปริมาณน้ำที่ดื่มในแต่ละวัน

กิจกรรมเพื่อบรรลุเป้าหมาย S.M.A.R.T. ระยะยาว:

- ตั้งค่าเตือนให้มีการจดบันทึกการออกกำลังกาย โดยควรบันทึกทุกวัน
- รับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเอ็กซ์เอส เอสเซนเชียล อะมิโน แอซิด พลัส* หลังการออกกำลังกายทุกครั้ง

* เมื่อใช้ควบคู่กับการออกกำลังกายแบบการสร้างกล้ามเนื้อหรือแบบแรงต้านเป็นประจำและการรับประทานอาหารที่มีสารอาหารครบถ้วน

ใช้พื้นที่ด้านล่างเพื่อ:

1. ระบุกิจกรรมที่ทำเป็นกิจวัตรในแต่ละวัน เพื่อบรรลุเป้าหมายตามระยะสั้น กลาง และยาว จากหน้า 11
2. จัดตารางกิจวัตรนั้น อาจเป็นการตั้งค่าเตือนในโทรศัพท์หรือแปะกระดาษโน้ตลงบนกระจกห้องน้ำ

อะไรที่ทำได้ผลสำหรับคุณ จัดเลย!

กิจกรรมเพื่อบรรลุเป้าหมาย S.M.A.R.T. ระยะสั้น:

กิจกรรมเพื่อบรรลุเป้าหมาย S.M.A.R.T. ระยะกลาง:

กิจกรรมเพื่อบรรลุเป้าหมาย S.M.A.R.T. ระยะยาว:

ขั้นตอนที่ 3

บันทึกข้อมูลส่วนตัวนับจากวันเริ่มต้นโปรแกรม

เมื่อคุณเข้าร่วมโปรแกรมออกกำลังกาย การบันทึกข้อมูลนับจากวันที่คุณเริ่มต้นโปรแกรมนั้นสำคัญมาก การมีข้อมูลตั้งแต่วันแรกจะทำให้คุณสามารถติดตามความเปลี่ยนแปลงได้ง่ายขึ้น รวมทั้งได้เรียนรู้ถึงความสำเร็จของตัวเองที่คุณบรรลุเป้าหมายในการทำให้ตัวเองมีสุขภาพที่ดีด้วย!

ใช้พื้นที่ด้านล่างเพื่อบันทึก:

- วันที่เริ่มเข้าโปรแกรม และน้ำหนัก ณ วันที่เริ่ม
- สัดส่วน ณ วันที่เริ่ม
- ภาพถ่ายตัวเอง ณ วันที่เริ่ม

ถ่ายภาพตัวเองเพื่อติดตามผลความก้าวหน้าของการออกกำลังกายพร้อมช่วยสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง การเปลี่ยนแปลงมักจะเป็นค่อยไป การถ่ายภาพไว้ตลอดโปรแกรมจะช่วยให้คุณเห็นถึงการเปลี่ยนแปลงได้ดียิ่งขึ้น



ถ่ายภาพตัวเองแบบเต็มตัวจากหลายมุม สวมเสื้อผ้าที่พอดีกับรูปร่างของคุณ และถ่ายภาพในสถานที่เดิมและแสงเดิมทุกครั้ง เพื่อช่วยให้คุณเห็นการเปลี่ยนแปลงที่ผ่านมาได้ชัดเจน รูปภาพเหล่านี้มีไว้ให้คุณติดตามการเปลี่ยนแปลงส่วนบุคคล ไม่จำเป็นต้องแชร์ให้คนอื่น

	วันที่เริ่ม (/ /)	หลังจบสัปดาห์ที่ 6 (/ /)
น้ำหนัก (กก.):		
แขนขวา (ซม.):		
แขนซ้าย (ซม.):		
ต้นขาขวา (ซม.):		
ต้นขาซ้าย (ซม.):		
รอบอก (ซม.):		
รอบคอ (ซม.):		
รอบเอว (ซม.):		
สะโพก (ซม.):		
น่องขวา (ซม.):		
น่องซ้าย (ซม.):		
ภาพถ่ายตนเอง (X / ✓)		

ขั้นตอนที่ 4

ออกกำลังกายและกระชับสัดส่วนด้วยโปรแกรมเอ็กซ์เอส บอดี โทนี่

โปรแกรมออกกำลังกาย เอ็กซ์เอส บอดี โทนี่

การสร้างนิสัยในการออกกำลังกายช่วยให้สุขภาพโดยรวมดีขึ้น โดยให้เริ่มต้นด้วยการกำหนดเวลาในการออกกำลังกาย 20-30 นาที

- เรามีแผนการออกกำลังกายกระชับสัดส่วนที่ออกแบบโดย “ทรนเนอร์ฟิตเนส เอ็กซ์เอส” ที่มีอยู่บนเว็บไซต์ของเรา คุณสามารถนำมาใช้ในแผนออกกำลังกาย 12 สัปดาห์ของคุณ ช่วยให้คุณสามารถทำตามและบันทึกการออกกำลังกายแต่ละวันได้ง่ายขึ้น

สำหรับเทคนิคเพิ่มเติมซึ่งเหมาะกับการออกกำลังกายทุกระดับ สแกนคิวอาร์โค้ดด้านล่างเพื่อค้นหาโปรแกรมกระชับสัดส่วนจากผู้ฝึกสอนการออกกำลังกาย “ทรนเนอร์ฟิตเนส เอ็กซ์เอส” ของเรา



สแกนเพื่อดูวิดีโอ
ออกกำลังกาย



30-DAY WORKOUT PROGRAM NATE DARY - XS FITNESS PROGRAM

DAY 1	DAY 2	DAY 3	DAY 4	DAY 5
Full Body 1	Cardio & Abs 1	Full Body 2	Rest Day	Lower Body 1 Burner
DAY 6	DAY 7	DAY 8	DAY 9	DAY 10
Upper Body 1 Madness	Rest Day	Cardio & Abs 2	Full Body 3 Pyramid	Upper Body 2 Burner
DAY 11	DAY 12	DAY 13	DAY 14	DAY 15
Rest Day	Cardio & Abs 3	Lower Body 2	Rest Day	Full Body 1
DAY 16	DAY 17	DAY 18	DAY 19	DAY 20
Cardio & Abs 1	Full Body 2	Rest Day	Lower Body 1 Burner	Upper Body 1 Madness
DAY 21	DAY 22	DAY 23	DAY 24	DAY 25
Rest Day	Cardio & Abs 2	Full Body 3 Pyramid	Upper Body 2 Burner	Rest Day
DAY 26	DAY 27	DAY 28	DAY 29	DAY 30
Cardio & Abs 3	Lower Body 2	Rest Day	Full Body 1	Cardio & Abs 1



การที่สัดส่วนดู “กระชับ” ต้องอาศัยการผสมผสานระหว่างการสร้างกล้ามเนื้อและการลดไขมัน ดังนั้น โปรดจำกฎข้อนี้ไว้เมื่อคุณวางแผนการออกกำลังกาย ขณะที่ใช้การออกกำลังกายที่มีความเข้มข้นสูง (HIIT) ซึ่งเป็นหนึ่งในวิธีที่มีประสิทธิภาพที่สุดในการกระชับสัดส่วน ลองค้นหาวีธีการออกกำลังกายอื่นๆ เช่น การยกน้ำหนัก พิลาทิส หรือการเต้นรำ เมื่อคุณค้นพบวีธีการออกกำลังกายที่คุณชื่นชอบ ให้สร้างแผนการออกกำลังกายของคุณและสนุกไปกับการออกกำลังกาย!

ผลิตภัณฑ์ เอ็กซ์เอส บอดี้ โทนี่นิง

โปรแกรมเอ็กซ์เอส บอดี้ โทนี่นิง ประกอบด้วยกลุ่มผลิตภัณฑ์ที่คัดสรรมาเพื่อช่วยเพิ่มกล้ามเนื้อและลดไขมัน * ช่วยส่งเสริมการเผาผลาญพลังงานอย่างมีประสิทธิภาพดี และสร้างรูปร่างที่กระชับได้สัดส่วนเร็วยิ่งขึ้นเมื่อใช้ร่วมกับการรับประทานอาหาร และการออกกำลังกายของคุณ! ทั้งยังมาพร้อมกับคำแนะนำในการรับประทานในแต่ละวัน

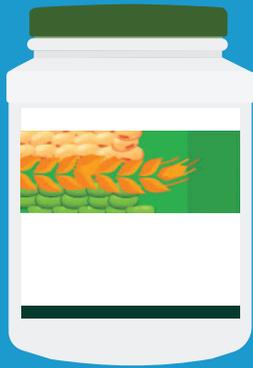
ชุดผลิตภัณฑ์เอ็กซ์เอส บอดี้ โทนี่นิง : 32,962 - 36,462 บาท (เอพี)

1. นิวทริไลท์ โปรตีน
2. นิวทริไลท์ ซีแอลเอ 500
3. เอ็กซ์เอส เอสเซนเชียล อะมิโน แอซิด พลัส+
4. เอ็กซ์เอส อิกไนท์ โลก พาวเดอร์

* เมื่อใช้ควบคู่กับการออกกำลังกายแบบการสร้างกล้ามเนื้อหรือแบบแรงต้านเป็นประจำ ร่วมกับการรับประทานอาหารที่มีสารอาหารครบถ้วน



สารอาหารสำคัญและคำแนะนำ ในการรับประทานเพื่อการดูแลรูปร่างแบบบอดี โทนี่นิง



โปรตีน

ให้โปรตีน 8 กรัม ต่อ 1 ช้อนตวง (ปริมาณผงโปรตีน 10 กรัม) ซึ่งอยู่ในรูปโปรตีนจากพืชซึ่งมีกรดอะมิโนที่ร่างกายต้องการในการเสริมสร้างกล้ามเนื้อ

โปรตีน

รับประทานทุกวัน วันละ 1 ครั้ง ครั้งละ 1-3 ช้อน

คุณประโยชน์: ช่วยเสริมสร้างและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรองของร่างกาย และเป็นสารอาหารหลักในการเสริมสร้างกล้ามเนื้อ

วิธีรับประทาน: ผสมกับน้ำเย็น 200 มิลลิลิตร หรือใช้ผสมกับอาหารหรือเครื่องดื่มต่างๆ ตามต้องการ

ข้อดีของผลิตภัณฑ์: โปรตีนทำหน้าที่หลักในการเสริมสร้างและซ่อมแซมกล้ามเนื้อ เป็นสารอาหารที่จำเป็นสำหรับคนที่ออกกำลังกายเป็นประจำทั้งเวทเทรนนิ่งและคาร์ดิโอ ควรได้รับโปรตีนในปริมาณ 1.2-1.7 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม ต่อวัน



สารซีแอลเอ

คอนจูเกตเต็ด โลโอเลอิก แอซิด หรือ ซีแอลเอ เป็นกรดไขมันจำเป็นที่ออกแบบมาเพื่อช่วยลดไขมันที่สะสมในร่างกาย ทำให้ร่างกายมีไขมันสะสมลดลง และรักษามวลกล้ามเนื้อ

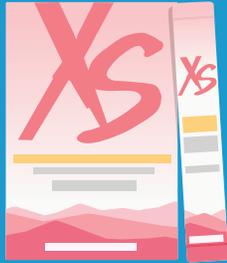
สารซีแอลเอ

รับประทานทุกวัน วันละ 3 ครั้ง ครั้งละ 2 แคปซูล

คุณประโยชน์: ช่วยลดไขมันที่สะสมในร่างกาย ทำให้ร่างกายมีไขมันสะสมลดลง และรักษามวลกล้ามเนื้อ

วิธีรับประทาน: รับประทานหลังอาหาร 3 มื้อ ครั้งละ 2 แคปซูล

ข้อดีของผลิตภัณฑ์: ขณะที่โปรตีนทำหน้าที่ในการเสริมสร้างกล้ามเนื้อ CLA ได้รับการออกแบบมาเพื่อช่วยลดไขมันสะสมและเพิ่มกล้ามเนื้อ โดยรับประทานควบคู่ไปกับอาหารที่มีประโยชน์และออกกำลังกาย ช่วยให้คุณมีรูปร่างสมส่วนตามต้องการ



กรดอะมิโนจำเป็น

กรดอะมิโน 9 ชนิด จำนวน 3.6 กรัม มีกรดอะมิโนโซ่กิ่ง ที่ช่วยเพิ่มการเสริมสร้างและชดเชยกล้ามเนื้อ และยังมีอาร์จินีนที่มีส่วนช่วยสำคัญในการช่วยเสริมสร้างและลดอาการเมื่อยล้าที่เกิดจากการออกกำลังกาย

กรดอะมิโนจำเป็น

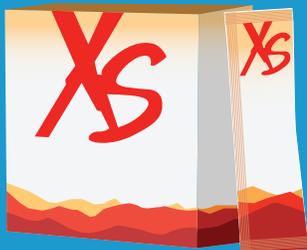
รับประทานทุกวัน วันละ 1 ซอง ทุกวัน

คุณประโยชน์: เพิ่มการเสริมสร้างและชดเชยกล้ามเนื้อ

วิธีรับประทาน: ละลายผลิตภัณฑ์ 1 ซอง ลงในน้ำ 250 มล.

รับประทานวันละ 1 ซอง

ข้อดีของผลิตภัณฑ์: มีกรดอะมิโนที่จำเป็นและสำคัญต่อการเสริมสร้างกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง กลุ่มกรดอะมิโนโซ่กิ่งที่ช่วยเพิ่มการสร้างและชดเชยกล้ามเนื้อที่สูญสลายไป นอกจากนี้ ยังช่วยลดความอ่อนล้าของกล้ามเนื้อ ทำให้สามารถออกกำลังกายได้อย่างต่อเนื่องและมีประสิทธิภาพ



สารสกัดโสมสกัดออเรนจ์ และ แอล-กลูตามีน

ช่วยลดไขมันสะสม ทำให้องค์ประกอบต่างๆ ของร่างกายดีขึ้น ส่งเสริมการเผาผลาญไขมันของร่างกาย และเก็บสะสมไขมันน้อยลง ด้วย 3 ส่วนผสมหลัก ได้แก่ ส้มสีเลือด ไอโซมอลทูลอส และแอล-กลูตามีน

สารสกัดโสมสกัดออเรนจ์ และ แอล-กลูตามีน

รับประทานทุกวัน วันละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ซอง

คุณประโยชน์: ลดการสร้างเซลล์ไขมัน เพิ่มการเผาผลาญพลังงานของร่างกาย

วิธีรับประทาน: ละลายผลิตภัณฑ์ 1 ซอง ลงในน้ำ 50 มล.

แล้วรับประทานทันที พร้อมอาหารเช้าและเย็น

(อร่อยยิ่งขึ้นเมื่อรับประทานแบบเย็น)

ข้อดีของผลิตภัณฑ์: ส่วนผสมทั้งหมดที่นำมาสกัดผ่านการวิจัยมาเป็นอย่างดีมีส่วนช่วยในการทำให้น้ำหนักร่างกายดีขึ้นมวลกาย ขนาดรอบเอว และสะโพกลดลงอย่างมีนัยยะสำคัญ รวมทั้งช่วยเพิ่มอัตราการเผาผลาญไขมันและลดการสะสมของไขมันในร่างกายอีกด้วย

ตารางแนะนำการออกกำลังกาย ควบคู่กับการรับประทานชุดผลิตภัณฑ์เอ็กซ์เอส บอดี โทนนิ่ง

สำหรับการออกกำลังกายตอนเช้า

กิจกรรม	มือเช้า	ออกกำลังกาย	หลังออกกำลังกายทันที	20-30 นาที หลังออกกำลังกาย	มือกลางวัน	มือเย็น
ผลิตภัณฑ์ที่แนะนำ	เอ็กซ์เอส อิกโนท์ โลก พาวเดอร์ 1 ซอง และนิวทรีโกล์ ซีแอลเอ 500 2 แคปซูล พร้อมอาหารเช้า		เอ็กซ์เอส เอสเซนเชียล อะมิโน แอซิด พลัส+ 1 ซอง	นิวทรีโกล์ โปรตีน 1-3 ซอง (ขึ้นอยู่กับน้ำหนักหรือน้ำหนักเป้าหมาย)	นิวทรีโกล์ ซีแอลเอ 500 2 แคปซูล พร้อมอาหารกลางวัน	เอ็กซ์เอส อิกโนท์ โลก พาวเดอร์ 1 ซอง และนิวทรีโกล์ ซีแอลเอ 500 2 แคปซูล พร้อมอาหารเย็น

สำหรับการออกกำลังกายตอนเย็น

กิจกรรม	มือเช้า	มือกลางวัน	ออกกำลังกาย	หลังออกกำลังกายทันที	20-30 นาที หลังออกกำลังกาย	มือเย็น
ผลิตภัณฑ์ที่แนะนำ	เอ็กซ์เอส อิกโนท์ โลก พาวเดอร์ 1 ซอง และนิวทรีโกล์ ซีแอลเอ 500 2 แคปซูล พร้อมอาหารเช้า	นิวทรีโกล์ ซีแอลเอ 500 2 แคปซูล พร้อมอาหารกลางวัน		เอ็กซ์เอส เอสเซนเชียล อะมิโน แอซิด พลัส+ 1 ซอง	นิวทรีโกล์ โปรตีน 1-3 ซอง (ขึ้นอยู่กับน้ำหนักหรือน้ำหนักเป้าหมาย)	เอ็กซ์เอส อิกโนท์ โลก พาวเดอร์ 1 ซอง และนิวทรีโกล์ ซีแอลเอ 500 2 แคปซูล พร้อมอาหารเย็น

สำหรับวันที่ไม่ได้ออกกำลังกาย

กิจกรรม	มือเช้า	ระหว่างมื้ออาหาร (จะเป็นช่วงเช้าหรือบ่ายก็ได้)	มือกลางวัน	ง่วงงัวมื้อบ่าย	มือเย็น
ผลิตภัณฑ์ที่แนะนำ	เอ็กซ์เอส อิกโนท์ โลก พาวเดอร์ 1 ซอง และนิวทรีโกล์ ซีแอลเอ 500 2 แคปซูล พร้อมอาหารเช้า	เอ็กซ์เอส เอสเซนเชียล อะมิโน แอซิด พลัส+ 1 ซอง	นิวทรีโกล์ ซีแอลเอ 500 2 แคปซูล พร้อมอาหารกลางวัน	นิวทรีโกล์ โปรตีน 1-3 ซอง (ขึ้นอยู่กับน้ำหนักหรือน้ำหนักเป้าหมาย)	เอ็กซ์เอส อิกโนท์ โลก พาวเดอร์ 1 ซอง และนิวทรีโกล์ ซีแอลเอ 500 2 แคปซูล พร้อมอาหารเย็น

ขั้นตอนที่ 5

ติดตามความก้าวหน้าของคุณ

เมื่อคุณผ่านมารั้งหนึ่งของการเดินทางแล้ว โปรดบันทึกน้ำหนักและวัดสัดส่วนร่างกายของคุณในสัปดาห์ที่ 6 ของโปรแกรมตามตารางหน้า 14-15 จากนั้นคำนวณความแตกต่างของสัดส่วนร่างกายตั้งแต่วันที่เริ่มถึงสัปดาห์ที่ 6 เพื่อตรวจสอบความเปลี่ยนแปลงในระยะแรกของโปรแกรมที่คุณอาจสัมผัสได้ และทบทวนถึงสิ่งที่คุณทำได้ดีและสิ่งที่คุณอยากพัฒนาเพิ่มเติมในอนาคต

- ตรวจสอบน้ำหนักของคุณหลังผ่านโปรแกรมเอ็กซ์เอส บอดี โทนี่นิง 6 สัปดาห์
- บันทึกรายละเอียดสัดส่วนร่างกายล่าสุดของคุณ และคำนวณความแตกต่างของสัดส่วนร่างกาย

ตัวอย่างการคำนวณ :

สัดส่วนแขนงว (ซม.) สัปดาห์ที่ 6 - สัดส่วนแขนงว (ซม.) วันที่เริ่ม = ความแตกต่างของสัดส่วนแขนงว
 $28.5 \text{ ซม.} - 29 \text{ ซม.} = -0.5 \text{ ซม.}$ (สัดส่วนแขนงวลดลง 0.5 ซม.)

- ถ่ายภาพตัวเองล่าสุด เปรียบเทียบกับวันแรก และให้กำลังใจตัวเองจากการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น แม้จะเล็กน้อยที่สุด เพื่อสร้างแรงบันดาลใจให้คุณยังคงก้าวต่อไป!

สิ่งที่คุณทำได้ดี

สิ่งที่คุณอยากพัฒนา



ไม่ว่าคุณจะพบว่าสัดส่วนของคุณมีขนาดเพิ่มขึ้น ลดลง หรือไม่มีการเปลี่ยนแปลงที่เห็นได้ชัด นี่เป็นเวลาที่เหมาะที่คุณจะพูดคุยกับ **นักธุรกิจแอมเวย์** ของคุณ เพื่อทบทวนเกี่ยวกับแผนการรับประทานอาหารและการออกกำลังกาย หรือจะขอคำแนะนำเกี่ยวกับการใช้ผลิตภัณฑ์และสอบถามเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อื่นๆ เพิ่มเติมได้ด้วย

ยินดีด้วย!

การเดินทางไปกับโปรแกรมเอ็กซ์เอส บอดี โทนีง 12 สัปดาห์ ของคุณ สิ้นสุดลงแล้ว

หลังจากจบโปรแกรม ลองวัดผลการเปลี่ยนแปลงโดยบันทึกข้อมูลในตารางวัดขนาดสัดส่วนร่างกาย **สัปดาห์ที่ 12** ของโปรแกรมตามตารางหน้า 14-15 จากนั้นคำนวณความแตกต่างของสัดส่วนร่างกาย ตั้งแต่วันที่เริ่มถึงสัปดาห์ที่ 12 เพื่อดูผลลัพธ์ของคุณ

- ตรวจสอบน้ำหนักของคุณหลังจบโปรแกรมเอ็กซ์เอส บอดี โทนีง 12 สัปดาห์
- บันทึกรายละเอียดสัดส่วนร่างกายล่าสุดของคุณ และคำนวณความแตกต่างของสัดส่วนร่างกาย

ตัวอย่างการคำนวณ :

สัดส่วนแขนงว (ซม.) สัปดาห์ที่ 12 - สัดส่วนแขนงว (ซม.) วันที่เริ่ม = ความแตกต่างของสัดส่วนแขนงว
28 ซม. - 29 ซม. = - 1 ซม. (**สัดส่วนแขนงวลดลง 1 ซม.**)

- ถ่ายภาพตัวเองล่าสุด เปรียบเทียบกับวันแรก และประเมินความเปลี่ยนแปลงของรูปร่างคุณ

สิ่งที่คุณทำได้

สิ่งที่คุณอยากพัฒนา



โปรดจำไว้ว่า หากน้ำหนักและขนาดสัดส่วนของร่างกายยังไม่ถึงเป้าหมายที่คุณวางไว้ ไม่เป็นไร! ลองพิจารณาว่ามีการเปลี่ยนแปลงในเชิงบวกใดบ้างที่เกิดขึ้น



ไม่ว่าการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจะมากหรือน้อยก็ตาม แต่คุณควรจะมีใจในตัวเองที่จบโปรแกรมเอ็กซ์เอส บอดี โทนี่นึ่ง 12 สัปดาห์ได้ ซึ่งก็นับเป็นความสำเร็จที่ยอดเยี่ยมแล้ว! ระหว่างการเดินทางครั้งนี้ เราหวังว่าคุณจะได้สนุกไปกับโปรแกรม ได้เรียนรู้ และค้นพบวิธีการออกกำลังกายในการสร้างกล้ามเนื้อและลดไขมัน รวมถึงอาหารและผลิตภัณฑ์ที่คุณชื่นชอบ

ขณะที่โปรแกรมกำลังจะสิ้นสุดลง อย่าลืมพูดคุยแลกเปลี่ยนกับ **นักธุรกิจแอมเวย์** ของคุณ พวกเขาสามารถช่วยให้คุณให้คำแนะนำเพื่อรักษารูปร่างหรือวางแผนโปรแกรมการดูแลรูปร่างครั้งต่อไปได้

XS

Amway

บริษัท แอมเวย์ (ประเทศไทย) จำกัด

สงวนลิขสิทธิ์ บริษัท แอมเวย์ (ประเทศไทย) จำกัด 2567 สงวนลิขสิทธิ์ทุกกรณี
1199/1 ถนนรามคำแหง หัวหมาก บางกะปิ กรุงเทพฯ 10240

www.amway.co.th



320538