

蛋白质有助维持 更长效的饱腹感

“我已经吃得很少了，为什么体重还是没有变化？”

答案并不在于盘中食物的分量。高碳水化合物的饮食往往让人在数小时后便再度感到饥饿。相比之下，蛋白质能让饱腹感更持久，从而让您更轻松的管理食欲并支持您的体重目标。

换成更健康的代餐能助您更高效地管理您的健身之旅。

典型大马午餐

椰浆饭+拉茶



蛋白质
8克



热量
620大卡



纤维
2克



饱腹时长：
约1.5小时后
再次产生饥饿感

高热量、
低蛋白质及
低纤维。



代餐

Cinch® Matcha Shake

均衡营养，
尽在此杯中。



蛋白质
16克



热量
168大卡



纤维
6克



饱腹时长：
维持
3至4小时
的饱腹感



为什么蛋白质+亮氨酸 对体重管理至关重要？

含有亮氨酸的蛋白质有助于控制饥饿感，让您减少对不必要零食的渴望。它能让您保持更长效的饱腹感，并有助于在减脂的同时维持精瘦肌肉。若这两种关键营养素摄取不足，饥饿感与食欲渴望可能会迅速反弹，让您难以紧扣既定的体重目标。

使用蛋白追踪器，以精准管理每日蛋白摄入。



估算每日蛋白质
摄入需求



追踪
饮食摄入



识别差距
并轻松修正

