

# 4Life TF 蛋白粉

## PRO-TF<sup>®</sup> Vanilla Cream

體重管理好幫手、運動表現  
快速吸收無負擔，體型窈窕更健康

- 每份 2 匙約含有 20 克小分子量複合乳清蛋白質，能迅速補充運動後所需蛋白質、有效幫助肌肉形成。搭配健康飲食及運動，能幫助身體肌肉含量變高，打造更健康的曲線\*。
- 全世界唯一含有 4Life Transfer Factor<sup>®</sup> 傳輸因子（每份 2 匙含 600mg）的複合高蛋白飲品，能幫助身體維護良好的防禦系統\*。
- 經實驗研究，可幫助肌肉增加 74%，並刺激脂肪燃燒高達 564%\*。

### 什麼是 4Life TF 蛋白粉？

TF 蛋白粉是由 4Life<sup>®</sup> 科學團隊所研發的複合乳清蛋白飲品，提供優質蛋白質及豐富營養，讓你可以享受更加年輕和活力的生活。作為 4Life Transform<sup>®</sup> 動能蛻變系列的旗艦產品，PRO-TF<sup>®</sup> 是唯一含有 4Life Transfer Factor<sup>®</sup> 傳輸因子的乳清蛋白飲品，不論你是日常飲用，或是運動/重訓後飲用，PRO-TF<sup>®</sup> 除了可以增加飽足感，更能快速補充蛋白質，打造更健康的身体曲線\*。

每一勺的 PRO-TF<sup>®</sup> 約提供 10 克小分子量蛋白質，能快速被身體吸收並促進肌肉生長。4Life 經過研發團隊及美國各大學實驗室測試，PRO-TF<sup>®</sup> 對於提高新陳代謝及卡路里燃燒極有幫助。在運動後飲用除了增加飽足感，也能給予肌肉在單位時間內更有效的恢復\*。

PRO-TF<sup>®</sup> 的最佳飲用比例為每一勺搭配 6 oz 的冷水一起均勻混合。當然你也可以發揮創意，適時搭配各種時節水果或穀類麥片來做調配，創造風味俱佳的飲用體驗。最重要的，擁有號稱「黃金標準」的 PRO-TF<sup>®</sup>，絕對是你最不可或缺的乳清蛋白飲品，在每一天幫助你攝取最優質的蛋白質。



### 主要幫助

體重管理。  
幫助肌肉運動表現。

### 次要幫助

有助於代謝的正常功能。  
肌肉、骨骼、關節維護。

### 訂購資訊

編號 #27568 - 782公克/罐。

\* 本產品聲明並未經 FDA 美國食品藥物管理局或任何其他當地監管當局或衛生部門評估。本產品並不用來診斷、治療、治癒、或預防任何疾病。

# 4Life TF蛋白粉

## PRO-TF<sup>®</sup> Vanilla Cream

美味好喝的PRO-TF<sup>®</sup>，提供能被快速吸收的優質蛋白質，能有效增加肌肉量。經實驗證實飲用後脂肪燃燒多達 564%。

### 產品特色

- 由乳清經過水解 DH4 加工而產生的小分子蛋白質，型態非常接近人體生理系統所需的氨基酸原料。好吸收、濃度高，無需經過太繁雜的消化過程，食用後很快就能被身體吸收利用\*。
- 每份僅有 140 卡路里。
- 完全未含麩質、零乳糖。
- 每匙 (0.5份) 提供超過 4,900 毫克的必需氨基酸 (EAA) 和超過 2,350毫克的支鏈氨基酸 (BCAA)。
- 每項成分皆經過嚴格的的檢測及審核\*。
- 增強運動表現、有助於肌肉恢復\*。
- 與其他豆類、稻類或是酪蛋白相比，能提供更全面的氨基酸補充\*。
- 含有 2:1:1 的 BCAA 支鏈氨基酸比例，可增加蛋白質合成、提高身體能量水平，搭配運動時更有助於燃燒脂肪、減輕運動中和運動後的疲勞並提高強度\*。

### 你知道嗎??

蛋白質為人體的必需品，也是最根本、最不可忽視的營養。當蛋白質攝取量不足時，身體就會從肌肉中竊取蛋白質。而隨著年紀增長，身體也會隨著蛋白質流失，而造成肌肉、骨骼逐漸老化。因此年長者更應額外攝取更多蛋白質。

建議用量：混合 2 匙蛋白粉與 240毫升冷開水，於攪拌杯中充分攪拌後飲用。每日食用 1~2次。

成分：牛乳清蛋白、麥芽糊精、蛋白、天然香草奶油香料、中鏈三酸甘油酯、蒟蒻、牛初乳、氯化鈉、葫蘆巴種子萃取物、蛋黃粉、蔗糖素(甜味劑)、關華豆膠、醋磺內酯鉀(甜味劑)。

*營養標示		
每一份量 34公克 (2匙) 本包裝含 23份		
	每份	每100毫升
熱量	140 大卡	404大卡
蛋白質	20 公克	58.8公克
脂肪	2 公克	5.9公克
飽和脂肪	0.8公克	2.4公克
反式脂肪	0 公克	0公克
碳水化合物	10 公克	29公克
糖	1.8 公克	5.3公克
鈉	300 毫克	882毫克

\*營養素標示值以復水前為基準

注意事項：本產品含有牛奶及蛋製品，不適合其過敏體質者食用。

本產品依實際重量包裝，在搬運或儲存過程中可能造成內容物的沉積，每次食用前請搖勻。

\* 本產品聲明並未經 FDA 美國食品藥物管理局或任何其他當地監管當局或衛生部門評估。本產品並不用來診斷、治療、治癒、或預防任何疾病。

# 4Life TF蛋白粉

## 每日需要補充多少蛋白質？

首先：決定目標體重（以磅為單位 | 1 kg = 2.20 lb）

第二：決定你的身體活動水平

低活動量	體重	磅 x 0.5 – 0.7 (克)
中度活動量	體重	磅 x 0.6 – 0.8 (克)
高活動量	體重	磅 x 0.7 – 0.9 (克)
高強度運動量	體重	磅 x 1 – 1.33 (克)

如果你是 15-25 歲或 45 歲以上，建議將蛋白質攝入量增加到每個範圍的最上限。

## 三步驟啟動身體蛻變

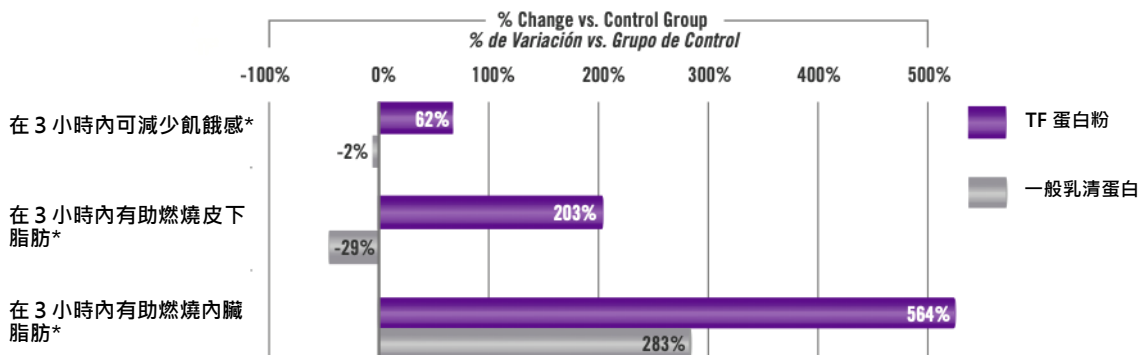
Step 1：計算每日蛋白質需求量，以確保每日能攝取足夠的蛋白質。

Step 2：立即開始使用 TF蛋白粉，每天持續使用以補充日常蛋白質需求。

Step 3：開始透過日常運動/訓練啟動你的身體蛻變。

作為運動補給品使用時，建議於日常運動/訓練後一小時內使用 TF蛋白粉。

PRO-TF®中所包含的天然氨基酸	每0.5份營養值(每匙)。單位：毫克
Alanine 丙胺酸	504
Arginine 精氨酸	371
Aspartic Acid 天門冬胺酸	1,140
Cysteine 半胱氨酸	239
Glutamic Acid 谷氨酸	1,723
Glycine 甘氨酸	212
Histidine 組氨酸	212
Isoleucine 異亮氨酸	610
Leucine 亮氨酸	1,140
Lysine 賴氨酸	954
Methionine 甲硫胺酸	239
Phenylalanine 苯丙胺酸	398
Proline 脯氨酸	769
Serine 絲氨酸	636
Threonine 羥丁胺酸	610
Tryptophan 色氨酸	159
Tyrosine 酪氨酸	345
Valine 纈氨酸	610
必須氨基酸	4,929
支鏈氨基酸	2,359



蛋白質能夠透過增加肌肉和減少肌肉分解，進而幫助所有年齡階段的人擁有健康肌肉。\*

1. 4Life Research and Auburn University's Molecular and Applied Sciences Laboratory in the College of Education, School of Kinesiology, conducted pre-clinical research to demonstrate the safety and efficacy of PRO-TF®, a patent-pending product [Mobley CB et al., J Int Soc Sports Nutr 2015, 12:14;]. To learn more, visit 4life.com.
2. Results, as observed in the pre-clinical research study referenced above under fasting and controlled conditions, and as occurred directly within the samples. Actual results may vary.
3. McDonald, J. (2013, May). The importance of protein. Chicago Defender Retrieved from <http://search.proquest.com/docview/1366362688?accountid=458>
4. High DH proteins are absorbed faster, more easily digested, and more effectively utilized by the body than other forms of protein.
5. van Vliet, S., Burd, N. A., & van Loon, L. C. (2015). The Skeletal Muscle Anabolic Response to Plant- versus Animal-Based Protein Consumption. The Journal Of Nutrition, 145(9), 1981-1991. doi:10.3945/jn.114.204305
6. Low activity: Gleeson, 2005; Paddon-Jones, et al., 2015; Phillips, et al., 2016; Walberg, et al., 1988.
7. Moderate Activity: Gleeson, 2005; Paddon-Jones, et al., 2015; Phillips, et al., 2016; Walberg, et al., 1988.
8. High Activity: Phillips and Van Loom, 2011.
9. Helms, et al., 2014 and 2015.

\* 本產品聲明並未經 FDA 美國食品藥物管理局或任何其他當地監管當局或衛生部門評估。本產品並不來用診斷、治療、治癒、或預防任何疾病。