





B&F

smart food

Bio(最新的生物科技)

&

Fermant(日本古來的發酵技術)



兩者融合而的「Smart Food」



BF

smart food

「Smart Food」是什麼？

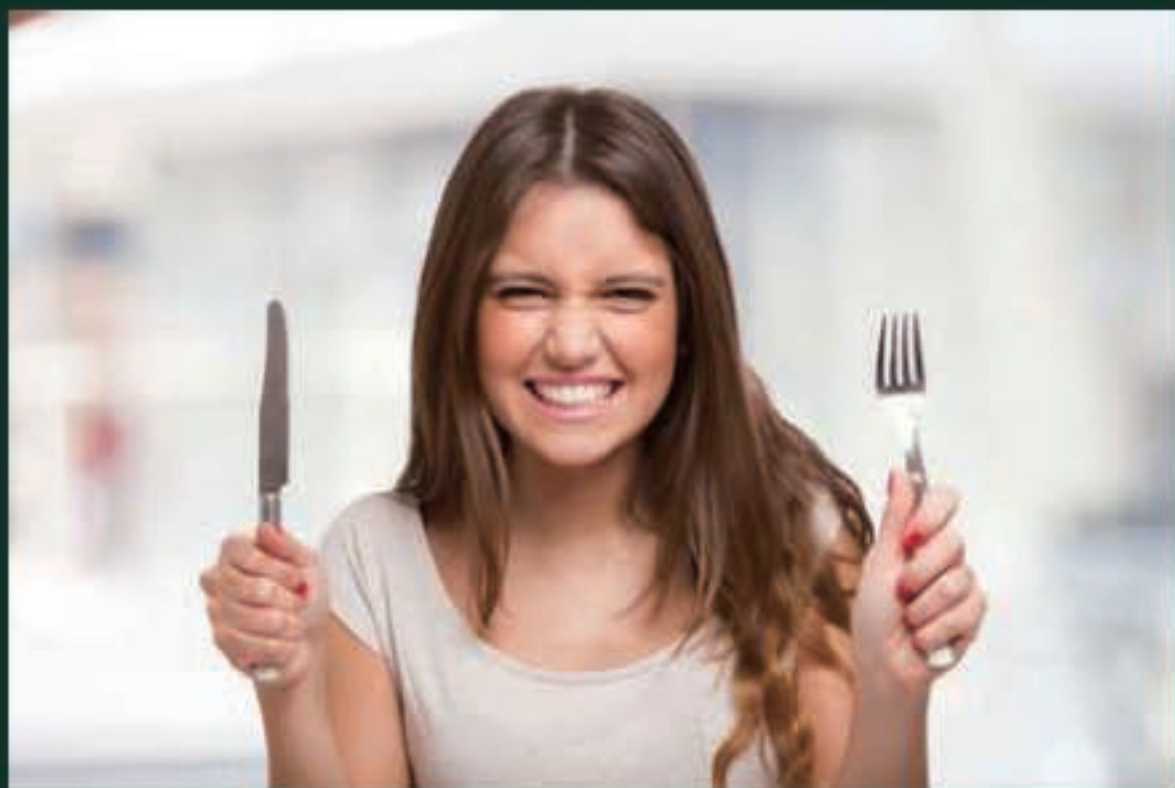
「食慾與代謝」



以「感應」和「控制」為目的

肥胖的原因

卡路里過剩



忍不住食慾

代謝減慢



只抑制食量無法減肥

BF

smart food

推薦給這些人仕使用



努力減肥、但沒有成果



不能持久忍耐

不適合使用人仕：

- 懷孕中或授乳中人仕
- 身體發育未完成的中學或以下學生
- 身體不適、或是正在服藥的人仕
- 月經期間
- 正在進行無炭水化合物減肥、限制糖質或其他減肥方法之人仕
- 曾經患有心肌梗塞或腦中風人仕
- 心臟、肺、肝臟、腎臟、腸胃等有障礙或穩病之人仕
- 精神病、心絞痛、心律失常之患者
- 正接受腎上腺皮質激素、或其他不可中斷投藥的人仕
- 活動性肝炎，肝硬化，癌症，糖尿病，胃·十二指腸潰瘍患者

The logo features the letters 'BF' in a large, stylized, serif font, with an ampersand and the words 'smart food' in a smaller, sans-serif font below it. The background of the logo is a collage of various vegetables, including asparagus, broccoli, and potatoes.

BF
&
smart food

活酵母飲品可帶來的 10 個功效

- 燃燒脂肪
- 排毒・血液淨化
- 清潔腸道、調整腸內細菌生態
- 恢復免疫力
- 提高新陳代謝
- 皮膚狀態改善
- 味覺正常化
- 肺之淨化
- 提高思考・思維能力
- 恢復活力

（效果因人而異）

「瘦腸測試」

- ☐ 用餐時有 8 成飽便有滿足感了
- ☐ 沒有敏感
- ☐ 餐與餐之間不吃零食
- ☐ 不買便利店食品（即食食品）
- ☐ 冷體質
- ☐ 有注意飲食均衡
- ☐ 每日有排便
- ☐ 睡眠質素良好
- ☐ 便的狀態良好
- ☐ 沒有感到壓力

「瘦腸測試」

10★ 纖瘦腸指數5！！屬於「腸美人」

7～9★ 纖瘦腸指數4！！1～2週可以成為「纖瘦腸胃」！

3～6★ 纖瘦腸指數3！！2週～1個月可以成為「纖瘦腸胃」！

1～2★ 纖瘦腸指數2！！1～2個月可以成為「纖瘦腸胃」！

0★ 纖瘦腸指數1！！2～3個月可以成為「纖瘦腸胃」！

BF

smart food

瘦不了的原因



觸動「瘦身按鍵」



BF

smart food

觸動「瘦身按鍵」

- 容易感到飽、不容易感到餓
- 不需要忍耐、也可以減肥
- 節食時、體重便更容易減下來

重點是「腸和腦」

- 讓腸滿足、便可以讓腦滿足
- 改變腸道健康、改善代謝

The logo features the letters 'BF' in a large, stylized, gold-colored font. Below 'BF' is a small ampersand '&' and the words 'smart food' in a smaller, gold-colored font. The background of the logo area is a dark green, textured surface with various vegetables like asparagus, carrots, and broccoli visible.

BF

smart food

影響「瘦身」的菌

肥胖菌

■ 厚壁菌（+伺機菌）

代謝減慢、脂肪容易蓄積。

所以就算限制食量、也不容易瘦下來。

影響「瘦身」的菌

纖瘦菌

■ 擬桿菌（+伺機菌）

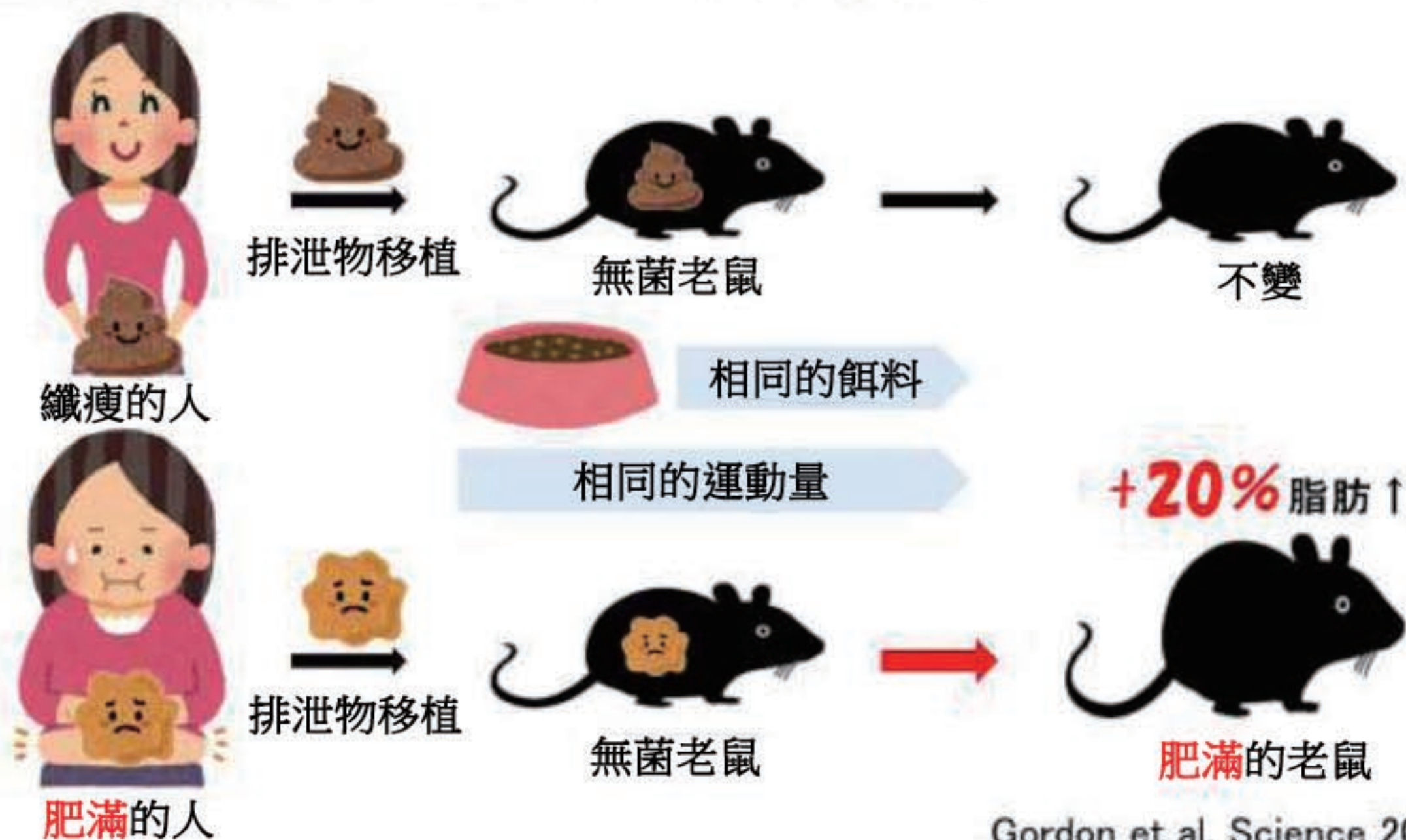
脂質代謝加速、幫助瘦下來，因為它也影響交感神經系統及荷爾蒙，所以可以容易控制食慾。

BF

smart food

肥胖菌與纖瘦菌

將纖瘦的和肥胖的雙胞胎姐妹的排泄物移植到老鼠體內



Gordon et al. Science 2013

最新的生物技術

ITO益生菌酵母 & 水溶性食物纖維



增加纖瘦菌、養成纖瘦腸

The logo features the letters 'BF' in a large, stylized, gold-colored font. Below 'BF' is a small ampersand '&' and the words 'smart food' in a smaller, gold-colored font. The background of the logo area is a dark, textured image of various vegetables, including asparagus, carrots, and broccoli.

BF

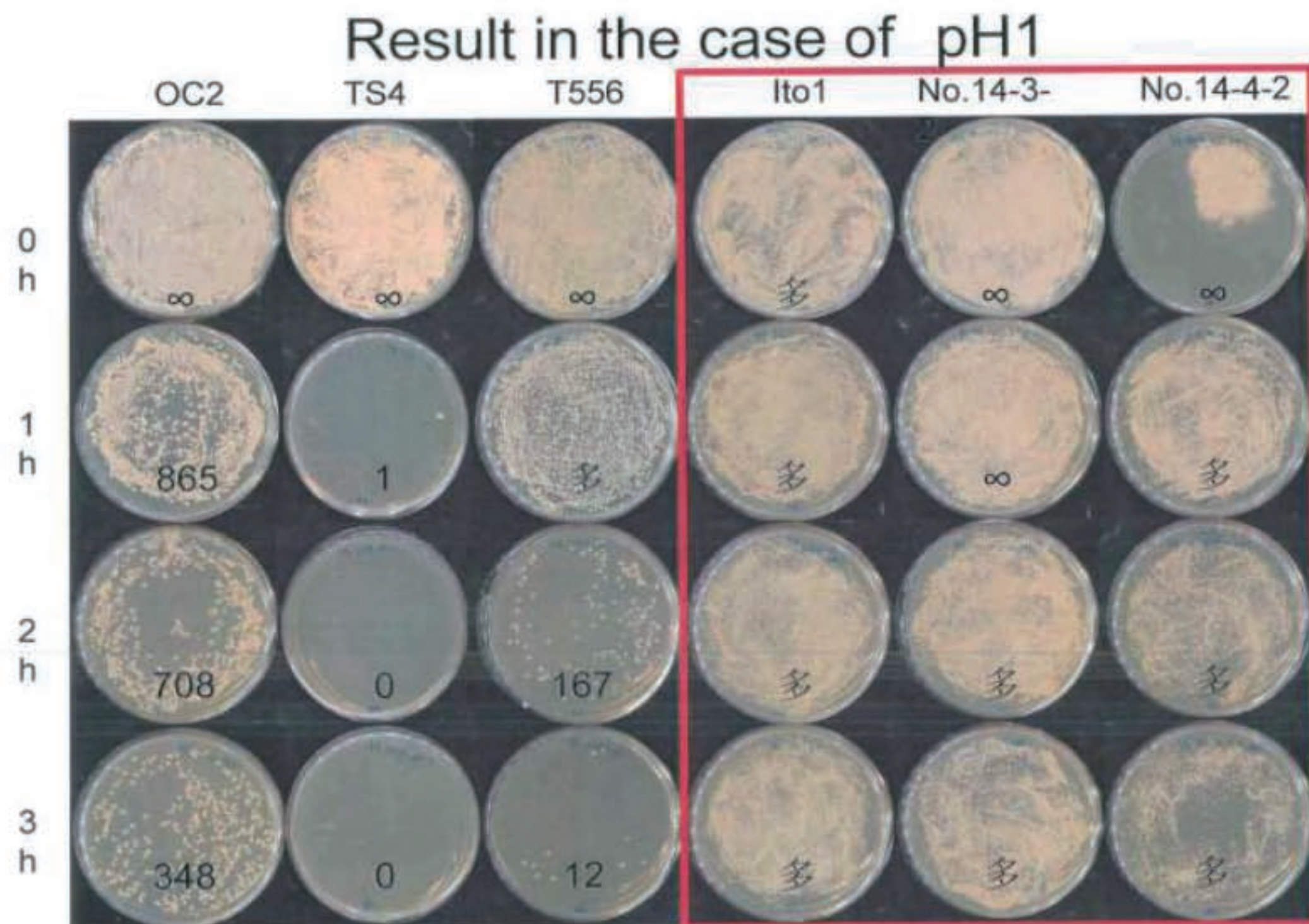
smart food

ITO益生菌酵母

- 在福山大學、在-70℃的環境中保管
- 因為會形成孢子保護、所以能抵受PH1的極酸環境、不受胃酸影響

B&F

smart food



ITO益生菌酵母在PH1的極酸環境亦不會減少
(右邊紅線範圍內)

ITO益生菌酵母

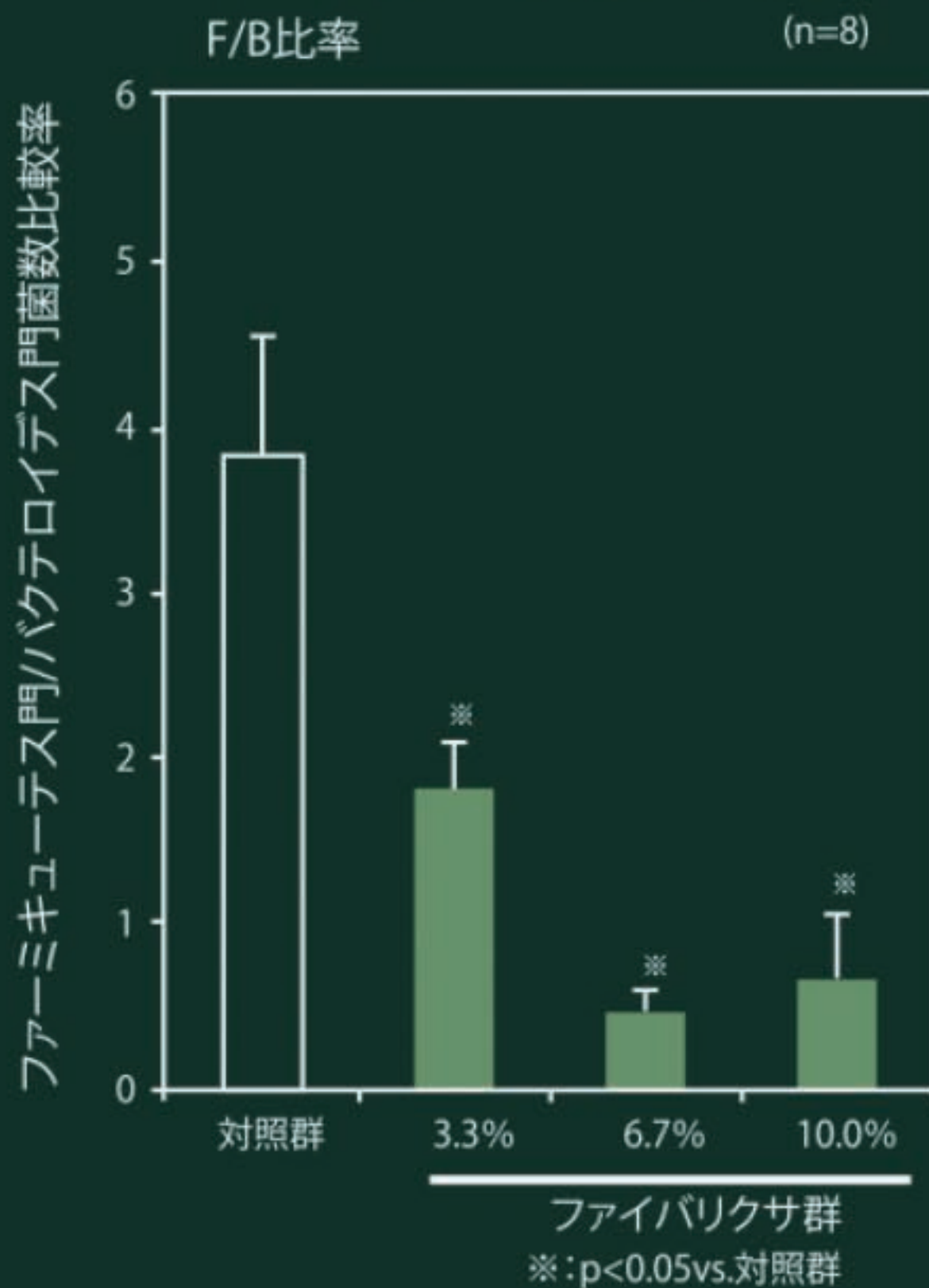
■ 特徵

- 在小腸內、將糖份分解發酵
- 生產酵素、製造營養素
- 在大腸內、成為益生菌的營養

水溶性食物纖維

- 特殊的水溶性食物纖維
- 因為能慢慢消化、可以安定地給大腦提供能量

水溶性食物纖維



只集中促進致纖瘦
的擬桿菌增加。

BF

smart food

日本古來的發酵技術

6 個絕不妥協的堅持



給予讓腸道滿足的營養、
讓大腦滿足。

日本古來的發酵技術

絕不妥協的堅持 1

原料主要是在滋賀縣有機栽培的無農藥農作物，不使用添加物。



日本古來的發酵技術

絕不妥協的堅持 2

選用59種類的當造蔬菜和水果、全部選用當造的材料、才可以有效地將營養素抽出。



日本古來的發酵技術

絕不妥協的堅持 3

嚴選使用的59種蔬菜和水果、都是根據FDA推薦的Designer Food裏面有抗癌作用的物種。

FDA (美國食品藥品管理局)



BF

smart food

日本古來的發酵技術

絕不妥協的堅持 4

使用於抽出的有機黑糖、
是比砂糖或粗糖有更高的
營養價值。



日本古來的發酵技術

絕不妥協的堅持 5

1年時間裏面、於59種蔬菜和水果的當造時期
順序抽出精華、之後、將各種精華混為一體、
用2年時間發酵・熟成。



日本古來的發酵技術

植物發酵提取物

(黑糖、卷心菜、紅蘿蔔，蘿蔔，柚子、蕪青、西葫蘆
番茄，茼蒿，姜，橙，八朔柚子，溫州橙
柿子，羽衣甘藍，藍莓，糙米粉，花椰菜
西蘭花，洋蔥，蔥、黃麻、香瓜
苦瓜，茄子，藍紫蘇，艾蒿，草莓，無花果
桑椹子、舞茸粉末、香菇粉末、昆布粉末、褐藻粉末
小松菜、小白菜、水菜、椰菜苗、南瓜、及其他)
蜂蜜、水溶性纖維、酵母提取物



BF

smart food

日本古來的發酵技術

絕不妥協的堅持 6

因為不用加熱式殺菌消毒、
所以才能夠將存活的酵母菌
提供給用家使用。

在宅減肥是什麼？ 為什麼適合城市人？

- 不需要選擇時間地點、只要計畫於身體狀況良好的日子進行。
- 不是單純地減少食物份量、因為活酵母飲品會補充必須的營養。
- 不需要強忍食慾、因為活酵素飲品會延長飽肚感、讓腦滿足。
- 關鍵是「增加纖瘦菌」、「提高新陳代謝」。
- 不需要激烈的運動、只需要配合適當的運動、幫助燃燒脂肪。
- 如覺得效果理想、可以每個月進行1次、以保持腸道健康。
- 特別要注意的是、飲用完活酵素飲品後的復食期（後述）。

5日B&F的減肥法

B&F活酵母飲品 飲用日程表 A

** B&F活酵母飲品在餐後盡快飲用效果更佳。1茶匙約3g。 配合適量運動效果更好**

1 to 1
O.M.D. T.E.N.A.-SH

開始前 3 天

食 6 ~ 8 成飽
盡量少油少肉
多蔬菜和水果

每天早・晚餐前
各飲用 1 包
Reclair 酵素
幫助腸道消化

晚餐盡量在
20:00 前食完

	初 期 準 備			飯 團 日	緩 衝 期
	第 1 天	第 2 天	第 3 天	第 4 天	第 5 天
早	 B&F 5 匙	 B&F 5 匙	 B&F 5 匙	 飯團 1 個 B&F 5 匙	 B&F 5 匙
午				 飯團 1 個 B&F 5 匙 小休時 B&F 5 匙	
晚	 B&F 5 匙	 B&F 5 匙	 B&F 5 匙	 飯團 1 個 B&F 5 匙 睡前 B&F 5 匙	 B&F 5 匙

之後 7 天

慢慢增加食量
盡量少油少肉
多蔬菜和水果

每天早・晚餐前
各飲用 1 包
Reclair 酵素
幫助腸道消化

晚餐盡量在
20:00 前食完

**請將體重記錄表交回
1to1.com.hk

5日B&F的減肥法

B&F活酵母飲品 飲用日程表 B

** B&F活酵母飲品在餐後盡快飲用效果更佳。1茶匙約3g。 配合適量運動效果更好**

1 to 1
O.M.D. T.E.N.A.-SH

初期準備

3天晚餐食用飯團及飲用酵母飲品

開始前3天

食6~8成飽
盡量少油少肉
多蔬菜和水果

每天早・晚餐前
各飲用1包
Reclair酵素
幫助腸道消化

晚餐盡量在
20:00前食完

	第1天	第2天	第3天	第4天	第5天
早	 B&F 5匙	 B&F 5匙	 B&F 5匙	 B&F 5匙	 B&F 5匙
午					
晚	 B&F 5匙	 B&F 5匙	 飯團1個 B&F 5匙 睡前 B&F 5匙	 飯團1個 B&F 5匙 睡前 B&F 5匙	 飯團1個 B&F 5匙 睡前 B&F 5匙

之後7天

慢慢增加食量
盡量少油少肉
多蔬菜和水果

每天早・晚餐前
各飲用1包
Reclair酵素
幫助腸道消化

晚餐盡量在
20:00前食完

**請將體重記錄表交回
1to1.com.hk

BF

smart food

在宅減肥期合適食用的食品



白米



玄米



馬鈴薯



蔬菜



粉絲湯



水果



乳製品



紅酒,日本清酒,威士忌蘇打等
非大麥酒精飲品



果凍飲料和水果果凍



飯團



日式便當



沙律



雞肉



布丁

在宅減肥期不合適食用的食品



麵包



麵食



比薩餅



油炸的食物



拉麵



烏冬麵



咖哩



蛋糕



啤酒



甜麵包



快餐



三明治



固體膳食補充劑

例子:飲用B&F活酵母的生活安排

上班日	
6:00	起床、喝200~400c清水記錄體重
7:00	吃沙律早餐喝活酵母飲品
9:00	上班
12:00	吃玄米和水果簡單拉筋運動
17:00	下班
18:00	回家
19:00	吃晚餐、至6~8成飽喝活酵母飲品
20:00	散步
21:00	簡單拉筋運動或瑜伽入浴
22:00	睡眠

假日	
6:00	起床、喝200~400c清水記錄體重
7:00	吃沙律早餐喝活酵母飲品
8:00	簡單拉筋運動或瑜伽
9:00	和朋友外出、購物
12:00	吃健康的烤魚午餐
14:00	和家人看看電影
17:00	購買食材回家、和家人準備晚餐
19:00	在家裏吃自助壽司喝活酵母飲品
20:00	散步
21:00	簡單拉筋運動或瑜伽入浴
22:00	睡眠

復食的重要性

完成 5 天的活酵母飲用期的第一餐開始、便是復食期的開始。不要因為體重減少了、便以為可以放鬆心情暴飲暴食啊！活酵母幫助重新調理好的腸內環境、一定要好好保護！如果現在急忙地食用固體食物或高油份高卡路里食品、有機會令腸胃負擔不來、甚至可以成為體重反彈的原因。因此、最好是以稀粥作開始、每餐慢慢地增加食量、最好同樣以 5 天為復食期、並飲用足夠的清水（建議每日 2 升）。復食期建議繼續食用蔬菜和水果、海藻類、豆類、菌類、種子類和薯類等。