

調整完牙套的晚餐是手上這一杯！

人氣模特兒：泱泱 LYNN

每次一調整完牙套的幾天內都會痛到無法吃😞（那個痛連嗜吃如命的我都無法進食，所以想減肥的人歡迎戴牙套）但是不吃東西又會營養不良，所以我只好選擇流質的食物．．之前都吃亞培安素，可是覺得不像牛奶那麼好喝，有點太甜～後來聽戴牙套的朋友建議改喝看雅麗娜的 ABC Quick～它是沖泡式飲品，一包就可以攝取到一天所需的營養，但熱量卻只有 95 大卡（平常吃一碗飯的時候就 300 大卡了阿😞 我吃三碗不就 900 大卡😞😞😞大破表阿）

決定減肥的時候，可以一餐用 ABC Quick 取代，就可以達到很好的效果了😊 記得用冷水沖泡就可以囉！因為裡含有益生

菌及酵素，不建議使用熱水沖泡～喝起來有點酸甜，以營養飲品來說是我目前喝起來最好喝的！我個人喜歡加牛奶或是養樂多沖泡，或用冰水沖泡，瞬間變消暑飲品～如果你們有更好喝的喝法歡迎分享給我囉♥

