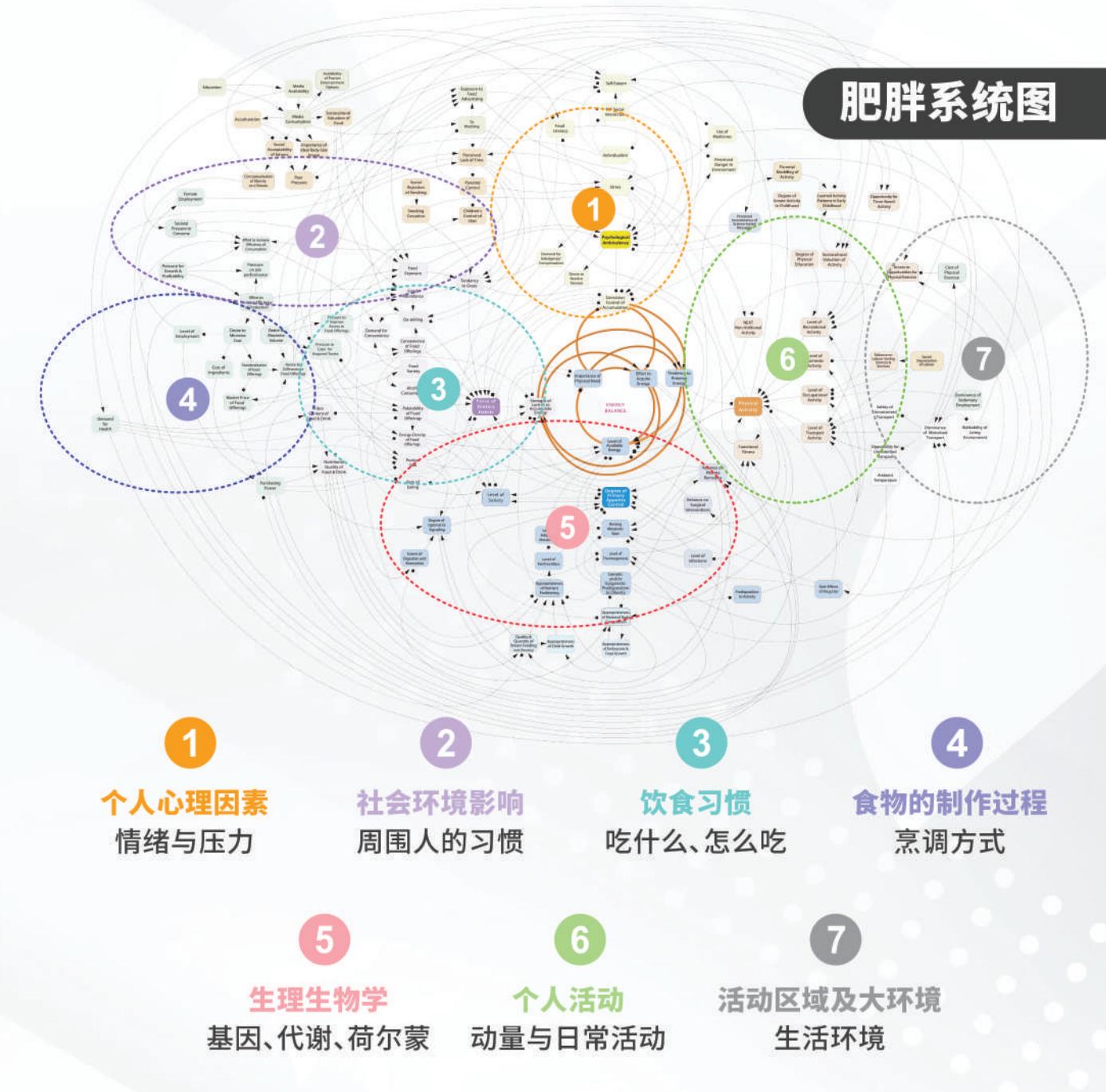


健康 承诺计划

你知道吗？根据科学研究，
健康体态由7个因素决定~



您的健康生活 - 我们提供您7大解决方法

健康承诺计划是为您量身订做的个人计划,与一对一的专属教练相互配合,以达成您要的目标。为您的健康下承诺,我们协助您透过80%营养加上20%运动及100%的思维观念,针对日常的生活习惯,建立起健康活跃的生活方式,达成最佳效果!



DREAM WORK
FAMILY



均衡营养

科学补给 强化体能



个人教练

一对一指导 精准有效



群体活动

社群陪伴 更有动力



教育系统

学习营养与生活知识



跟进系统

追踪进度 看见变化



日常运动

持续活动 提升代谢



MEGA顾客日及 积分回馈奖励

达成目标即可获得奖励



1. 均衡营养

科学补给 强化体能



DREAM WORK
FAMILY

健康承诺计划的价值

UPDATED DATE : 01.12.2025.

TERMS & CONDITIONS APPLIED.

ALL RIGHTS ARE RESERVED BY DREAM WORK FAMILY.

i. 个人化均衡营养餐





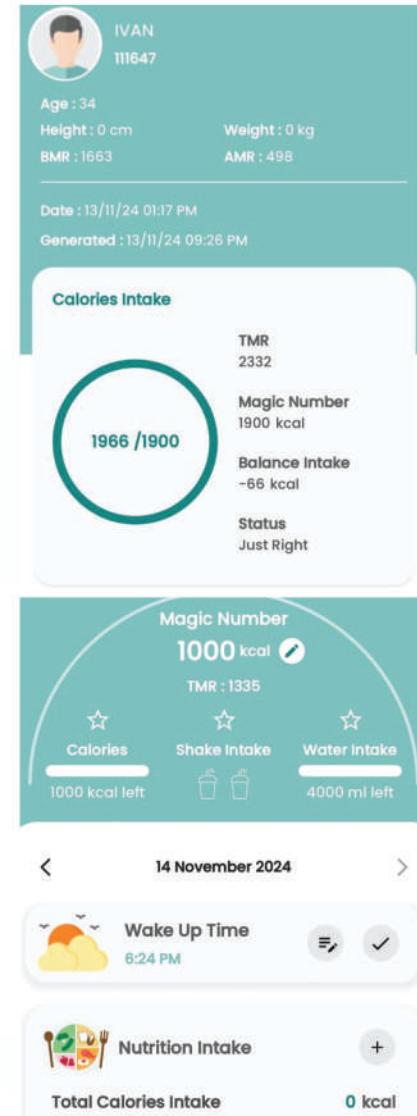
2. 个人教练 一对一指导 精准有效

DREAM WORK
FAMILY

健康承诺计划的价值

UPDATED DATE : 01.12.2025.
TERMS & CONDITIONS APPLIED.
ALL RIGHTS ARE RESERVED BY DREAM WORK FAMILY.

- i. 专属教练 - 1对1辅导
- ii. 个人化调整饮食习惯个人化餐单及营养计划



健康管理要訣 HEALTHY WLP MAJOR TIPS				
<input type="checkbox"/> 奇数字 Magic Number	<input type="checkbox"/> 均衡营养 Balanced Nutrition			
<input type="checkbox"/> 喝足够的水 Drink Enough Water				
过去饮食习惯 EATING LIFESTYLE				
早餐 Breakfast	AM	内容 Content	Kcal	最饿时间 Hungriest Time
上午茶 Teatime	AM	内容 Content	Kcal	最疲倦的时间 Most Tired Period
午餐 Lunch	M	内容 Content	Kcal	起床时间 Wake Up at
下午茶 Teatime	PM	内容 Content	Kcal	就寝时间 Sleep at
晚餐 Dinner	PM	内容 Content	Kcal	每日饮水量 Daily Water
宵夜 Supper	M	内容 Content	Kcal	咖啡/茶/酒 Coffee / Tea / Alcohol
神奇数字 Magic Number = _____ Kcal		总共 Total	Kcal	抽烟习惯 Smoking

DAY 2 建议餐单 SUGGESTED MEAL PLAN		神奇数字 Magic Number = _____	
早餐 Breakfast	AM	奶昔 + Shake +	Kcal
午餐 Lunch	PM	饭 Rice + 菜 Veg + 鱼肉 Fish / 鸡肉 Chicken	Kcal
茶点 Teatime	PM	奶昔 + Shake +	Kcal
晚餐 Dinner	PM	饭 Rice + 菜 Veg + 鱼肉 Fish / 鸡肉 Chicken OR 奶昔 Shake	Kcal
注意事项 Precaution			
1. 每天摄入 3 - 4 公升的水 Drink up to 3 - 4 litre water everyday			
2. 避免红肉 (猪肉, 牛肉, 羊肉, 鹅肉) Avoid red meat (pork, beef, lamb, duck)			
总 共 Total			
备注 Notes: Fist - Rice Hand - Veg Palm - Meat			

个人化营养计划 PERSONALIZED NUTRITION PROGRAM	
姓名 Name :	教练 Coach :
身高 Height :	cm
目前体重 Current Weight :	KG
目标体重 Target Weight :	KG
减 Lose /	增 Gain /
3个月 3 Months → 6个月 6 Months	
月份 Month	点数 VP
芦荟汁 Aloe Vera Concentrate	24.95
深海鱼油胶囊 Omega 3 Fish Oil	25.75
复合优质钙片 Calcium Plus	10.25
香蒜粉 Garlic Plus	12.95
细胞活性素 Celactive	20.50
全面均衡 TC Formula	32.95
综合维他命&矿物质 Multivitamin Complex	19.95
配方1 运动营养饮 F1 Sport	43.55
CR7 劲能饮 CR7 Drive	28.00
赋活能量饮 RS Pro	24.90
巧克力蛋白棒 Protein Bar	68.45
Total	7.70





3. 群体活动

社群陪伴 更有动力

DREAM WORK
FAMILY

健康承诺计划的价值

UPDATED DATE : 01.12.2025.
TERMS & CONDITIONS APPLIED.
ALL RIGHTS ARE RESERVED BY DREAM WORK FAMILY.

i. 健康教练支援团群组

- 线上社群: 一对一教练群组支持、群体支援-马拉松
- 线下支援: 营养俱乐部群体鼓励、俱乐部活动支持

The collage includes:

- A screenshot of a mobile messaging app showing a group chat for "PJS FAMILY" with 222 members. It displays photos of food and progress updates from users like Miss kathy (setia Alam) and ms Chew (setia Alam).
- A screenshot of a mobile application interface for a "NOVEMBER CRUISE" marathon. It shows a grid of avatars for participants and a summary for "Team LIEW 6, Lap 1, Day 1" with a weight loss of -0.5 KG.
- A large photo of a group of people smiling and posing together indoors, representing offline club activities.
- A photo of a group of people at a social gathering, some holding microphones, representing nutritional club encouragement.
- A photo of a group of people at a sports event, representing offline support.

**TOPIC
1-30**

4. 教育系统

学习营养与生活知识

**DREAM WORK
FAMILY**

健康承诺计划的价值

UPDATED DATE : 01.12.2025.
TERMS & CONDITIONS APPLIED.
ALL RIGHTS ARE RESERVED BY DREAM WORK FAMILY.

- i. 营养教室 - 30个健康主题
- ii. 90天健康贴士 免责声明:PJS, 关于90天贴士(第1个月仅限于30个主题)





5. 跟进系统

追踪进度 看见变化

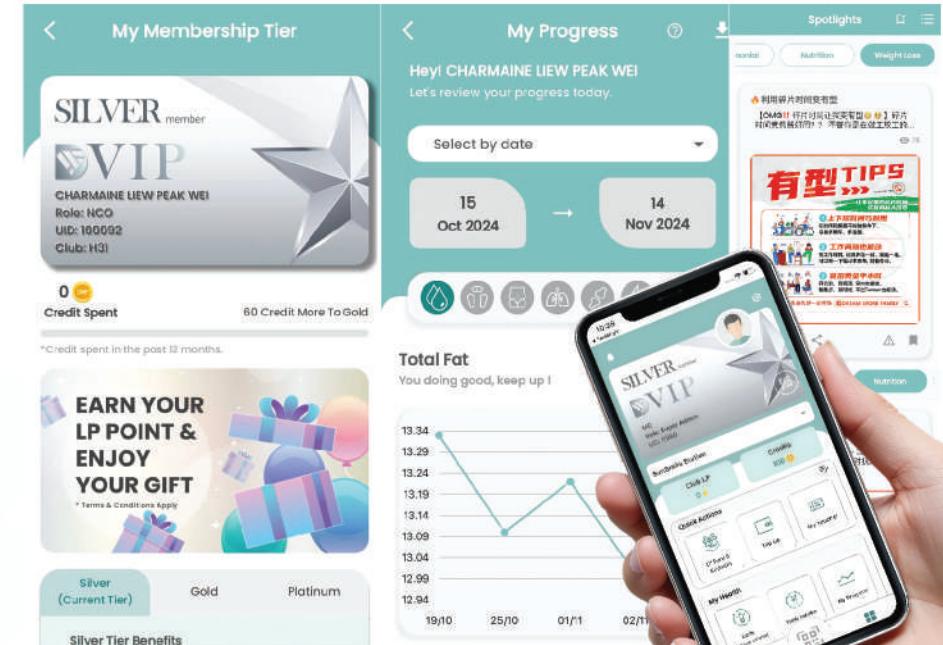
**DREAM WORK
FAMILY**

健康承诺计划的价值

UPDATED DATE : 01.12.2025.
TERMS & CONDITIONS APPLIED.
ALL RIGHTS ARE RESERVED BY DREAM WORK FAMILY.

i. DWF 独家个人教练软件 - 1 个月 开通 VIP 功能

- ◆ 饮食日记
- ◆ 每日上秤
- ◆ 我的进展
- ◆ 效果见证
- ◆ 减重贴士
- ◆ 营养资讯
- ◆ 健康课题
- ◆ 奶昔食谱
- ◆ 运动教学
- ◆ 促销活动
- ◆ AI 卡路里计算



ii. 每个月创造一张 - 个人的前后使用照





6. 日常运动

持续活动 提升代谢



DREAM WORK
FAMILY

健康承诺计划的价值

UPDATED DATE : 01.12.2025.
TERMS & CONDITIONS APPLIED.
ALL RIGHTS ARE RESERVED BY DREAM WORK FAMILY.

- i. App 内含丰富运动影片
- ii. 定期运动活动





7. MEGA顾客日及积分回馈奖励

达成目标即可获得奖励



DREAM WORK
FAMILY

健康承诺计划的价值

UPDATED DATE : 01.12.2025.
TERMS & CONDITIONS APPLIED.
ALL RIGHTS ARE RESERVED BY DREAM WORK FAMILY.

- i. 每个月举办 Mega 大型顾客日
- ii. 每月脂肪变奖金 - 减2kg抽现金1528
- iii. 健康承诺计划 - 参与证书





7. MEGA顾客日及积分回馈奖励

达成目标即可获得奖励

DREAM WORK FAMILY

健康承诺计划的价值

UPDATED DATE : 01.12.2025.
TERMS & CONDITIONS APPLIED.
ALL RIGHTS ARE RESERVED BY DREAM WORK FAMILY.

- 顾客积分回馈奖励
- 健康体态奖 - 特制专访相框

【赢得积分方式 WAYS TO EARN POINTS】

每日消费 Daily Order (Silver 10p, Gold 20p, Platinum 40p)	俱乐部小帮手 NC Assistant	每日达成 3颗星 Daily Intake 3 Star	拍照打卡 Photo Upload	社交好评 Google Review	参加俱乐部活动 NC Event	参加Mega活动 Mega Event (Bring 1 customer extra 300p)
10/20/40 points	20 points	20 points	30 points	50 points	200 points	300 points

邀请朋友了解指数 Invite friends to learn about their index	大型活动 Big Events (Spectacular, 香港...)	邀请朋友开始5天卡 Invite a friend to start a 5-day card	俱乐部续卡(30天卡) NC Card Renewal (30-day card)
100 points	500 points	500 points	1,000 points

【超值礼品 VALUE REWARDS】

必换好物推荐 Must-Redeem Items

Shaker	Herbalife 外在营养体验券 Outer Nutrition Experience Voucher	Water Bottle 1L-4,000 points 2L-5,000 points	OKYO USB 搅拌机 5,500 points	SHARP 搅拌机 Blender 12,000 points
1,000 points	3,500 points	1L-4,000 points 2L-5,000 points	5,500 points	12,000 points

热门好物推荐 Top Picks-Redeem Items

RM5 俱乐部礼券 NC Voucher 500 points	Herbalife 产品 Products 1PV = 500 point	吸管刷 Straw Cleaner 800 points	营养早餐 Complimentary Breakfast 2,000 points
500 points	1PV = 500 point	800 points	2,000 points
Home king 蒸蛋器 Egg Steamer 3,000 points	340ml Montigo咖啡杯 Coffee Cup 5,000 points	Yoobao充电宝 Power Bank 10K mAh 6,000 points	F1 奶昔 F1 Shake 12,000 points
3,000 points	5,000 points	6,000 points	12,000 points
UNIQLO 礼券 Uniqlo Voucher - RM100 12,000 points	24" OKYO 行李箱 Luggage 13,000 points	Tanita 体重机 Scale BC-718S 15,000 points	PHILIPS 空气炸锅 Air Fryer 25,000 points
12,000 points	13,000 points	15,000 points	25,000 points

**DWF新春限量礼物
DWF CNY Limited Edition Gifts**

**DWF限量红包封
Exclusive Red Packets x 3 Packets**

**DWF特制麻将
DWF Special Edition Mahjong**



健康 承诺计划

【配合条件】



- 1天喝2杯奶昔, 配合神奇数字的个人饮食计划**
- 诚实记录饮食日记 (Telegram支援群组 & DWF 软件), 与教练密切联络调整**
- 喝足够的水和代谢茶, 携带水壶练习喝水**
- 每天早上上秤记录体重 (至少每七天到俱乐部量身一次)**
- 参与提升健康思维的顾客日:**
Health Awareness, Mega Customer Day, Nc VIP Day
- 配合个人健康减重计划:减重期 + 维持期**
- 拍使用前照片(正面、侧面)**
- 一旦开始就不要放弃**



让生活更美好 从智慧选择开始

简单把部分的开销省下、转移参加健康承诺计划、让自己一辈子维持体态和健康！
更聪明的选择，让身体轻盈、心情自在，每天醒来都有能量面对生活。
照顾自己，不是奢侈，而是让生活更顺、更亮、更温柔的方式。



DREAM WORK
FAMILY

早餐 - RM10/餐



晚餐 - RM15/餐



大餐 - RM50/星期



**小吃/零食/饮料
/酒/烟 - RM25/星期**



* 其他健康管理消费：纤维粉/其他保健品、抽脂、瘦身疗程、调整型内衣、减肥药物、减肥器材

健康 承诺计划

价值远高于价格，所提供的内容与成果
确保每位客户获得超出投入的回报。



UPDATED DATE: 01.12.2025
TERMS & CONDITIONS APPLIED.
ALL RIGHTS ARE RESERVED BY DREAM WORK FAMILY.



均衡营养

个人化
均衡营养餐



个人教练

- 专属教练 - 1对1辅导
- 个人化调整饮食习惯个性化餐单及营养计划



群体活动

健康教练
支援团群组
(线上社群 &
线下支援)



教育系统

- 营养教室 - 30个健康主题
- 90天健康贴士



跟进系统

- DWF 独家个人教练软件
- 1个月 开通 VIP 功能
- 每个月创造一张 - 个人的前后使用照



日常运动

- App 内含丰富运动影片
- 定期运动活动



MEGA顾客日及 积分回馈奖励

- 每个月举办 Mega 大型顾客日
- 每月脂肪变奖金 - 减2kg抽现金1528
- 健康承诺计划 - 参与证书
- 顾客积分回馈奖励
- 健康体态奖 - 特制专访相框

价值 RM 4888



健康承诺计划

(店内配套)



每位顾客可兑换1次

DWF限量版帆布袋 & 汤匙 & MEGA顾客日票 X1



NC 30 CREDITS | FORMULA 1 x 1 | 6,000 LOYALTY POINTS
RM 848



NC 30 CREDITS | FORMULA 1 x 1
F3 PROTEIN X 1 | 6,000 LOYALTY POINTS
RM 1018



NC 30 CREDITS | FORMULA 1 x 1 | F3 PROTEIN X 1
FIBRE X 1 | 10,000 LOYALTY POINTS
RM 1218

健康承诺计划 (店外配套)



每位顾客可兑换1次

DWF限量版帆布袋 & 汤匙 & MEGA顾客日票 X1



**FORMULA 1 x 2 | TEAMIX 50G X 1
ALOE X 1 | 6,000 LOYALTY POINTS
RM 848**



**FORMULA 1 x 2 | TEAMIX 50G x 1
ALOE X 1 | F3 PROTEIN X 1 | 6,000 LOYALTY POINTS
RM 1018**



**FORMULA 1 x 2 | TEAMIX 50G x 1 | ALOE X 1
F3 PROTEIN X 1 | FIBRE X 1 | 10,000 LOYALTY POINTS
RM 1218**

个人化 均衡营养餐



DREAM WORK
FAMILY

浓缩芦荟汁

促进消化 芦荟液浓密

- 强健肠胃
- 帮助消化
- 舒缓胃部
- 缓解消化不良

F1奶昔

189卡路里 18g蛋白质 抗氧化剂 钙质 维生素&矿物质 4.7g纤维

- 均衡营养
- 低卡路里
- 持久饱腹
- 清理肠道

F3蛋白粉

分离蛋白 豆分离蛋白 浓缩乳清蛋白

- 建立肌肉质量
- 不含油脂的蛋白质
- 持久饱腹
- 能和任何饮料混合

草本茶

- 超强的抗氧化剂
- 燃烧卡路里
- 自然排毒
- 增强体力&提神

纤维粉

可溶性纤维 不可溶性纤维 益生元

- 促进肠道蠕动
- 有助益菌生长
- 有助规律排便
- 降低胆固醇&血压

配夜宁饮新

独特混合物 维生素 叶酸

- 调控血液循环
- 促进营养素吸收&利用
- 维持健康的免疫功能
- 抗氧化

瓜拿那豆速溶茶饮

瓜拉那籽粉 绿茶 植白毫

- 减少疲劳
- 增强能量
- 抗氧化
- 促进脑部细胞发育

平匙 小匙

口味选择

F1奶昔: 顺滑巧克力 | 香草奶油 | 巧饼 | 夏季浆果 | 拿铁 | 香蕉奶油
芦荟: 芒果 | 原味 | 柑橘



营养俱乐部顾客积分回馈计划【轻松累积积分换好礼】

必换好物推荐 Must-Redeem Items



摇杯
Shaker

1,000 points



Herbalife
外在营养体验券
Outer Nutrition
Experience Voucher
3,500 points



水瓶
Water Bottle
1L-4,000 points
2L-5,000 points



Okyo
USB 搅拌机
USB Blender
5,500 points



SHARP
搅拌机
Blender
12,000 points

热门好物推荐 Top Picks-Redeem Items



RM5
俱乐部礼券
NC Voucher
500 points



Herbalife
产品
Products
1PV = 500point



吸管刷
Straw
Cleaner
800 points



营养早餐
Complimentary
Breakfast
2,000 points



Home king
蒸蛋器
Egg Steamer
3,000 points



340ml
Montigo咖啡杯
Coffee Cup
5,000 points



Yoobao充电宝
Power Bank
10K mAh
8,000 points



F1 奶昔
F1 Shake
12,000 points



UNIQLO礼券
Uniqlo Voucher
- RM100
12,000 points



24" OKYO
行李箱
Luggage
13,000 points



Tanita体重机
Tanita Scale
BC-718S
15,000 points



PHILIPS
空气炸锅
Air Fryer
25,000 points

DEC' 25-FEB' 26

DWF新春限量礼物

CNY LIMITED EDITION GIFTS

DWF限量红包封

Exclusive Red Packets
x 3 Packets

500 points

DWF特制麻将

DWF Special
Edition Mahjong

18,000 points



• 个人化解决方案：

加购

TANITA 体脂秤

零售价格: RM 238.00 优惠价格: RM 149.00



活力水

零售价格: RM 544.00

*需要搭配配套里包含的芦荟汁



每个配套包括:

- 1x 鱼油胶囊
- 1x Niteworks
- 1x 香蒜片
- 1x 网袋 – 红色
- 1x 信息卡

零售价格: RM 728.20

10次卡

零售价格: RM 230.00

优惠价格: RM 198.00



每个配套包括:

- 1x Immulift
- 1x 综合维他命和矿物质
- 1x Turmerix 336mg
- 1x 网袋 – 紫色
- 1x 信息卡

零售价格: RM 581.57



每个配套包括:

- 1x Turmerix 336mg
- 1x 鱼油胶囊
- 1x 胶原蛋白美妍飲
- 1x Calcium Plus
- 1x 网袋 – 黄色
- 1x 信息卡

零售价格: RM 854.57



每个配套包括:

- 1x 混合纤维菊粉饮 (原味/苹果味)
- 1x 浓缩芦荟汁 - 柑橘味
- 1x 网袋 – 绿色
- 1x 信息卡

零售价格: RM 425.20



每个配套包括:

- 1x 胶原蛋白美妍飲
- 1x Celactivo
- 2x 维他命面膜
- 1x 网袋 – 粉红色
- 1x 信息卡

零售价格: RM 690.10

