

吃出健康好身材



WELLNESS

免疫力最讨厌这9件事

1. 老化
2. 肥胖
3. 压力
4. 烟酒
5. 暴饮暴食、偏食
6. 食品添加剂、抗菌药
7. 睡眠不足
8. 缺乏运动与激烈运动
9. 寒凉体质



五花八门减重法

1.苹果减重法

2.蛋白质减肥法

3.断食减重法

4.代餐减重法-

只喝一杯低热量饮品

5.鸡尾酒减肥法-

以『药物』为主的方式进行减重

6.生酮饮食

7.外科减重法

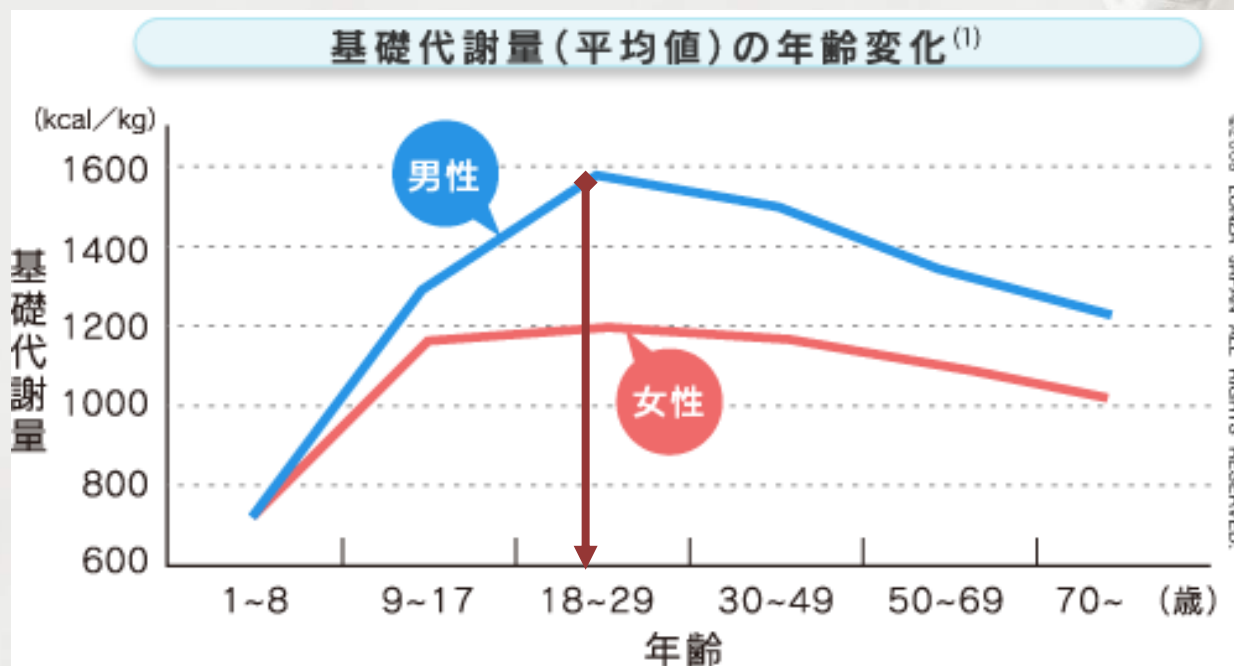


成功减肥观念

管好新陈代谢，不瘦都难

每10年降低5%

唯一能改变新陈代谢是“肌肉组织”



成人肥胖定义

一个成年男子90公斤
身高170公分
 $1.7 \times 1.7 \times 22 = 63.5$ 公斤
 $90\text{Kg} - 63.5\text{Kg} = 26.4\text{Kg}$

身体质量指数(BMI)
(kg/m^2)

腰围
(cm)

体重过轻

$\text{BMI} < 18.5$

正常范围

$18.5 \leq \text{BMI} < 24$

异常范围

过重: $24 \leq \text{BMI} < 27$

轻度肥胖: $27 \leq \text{BMI} < 30$

中度肥胖: $30 \leq \text{BMI} < 35$

重度肥胖: $\text{BMI} \geq 35$

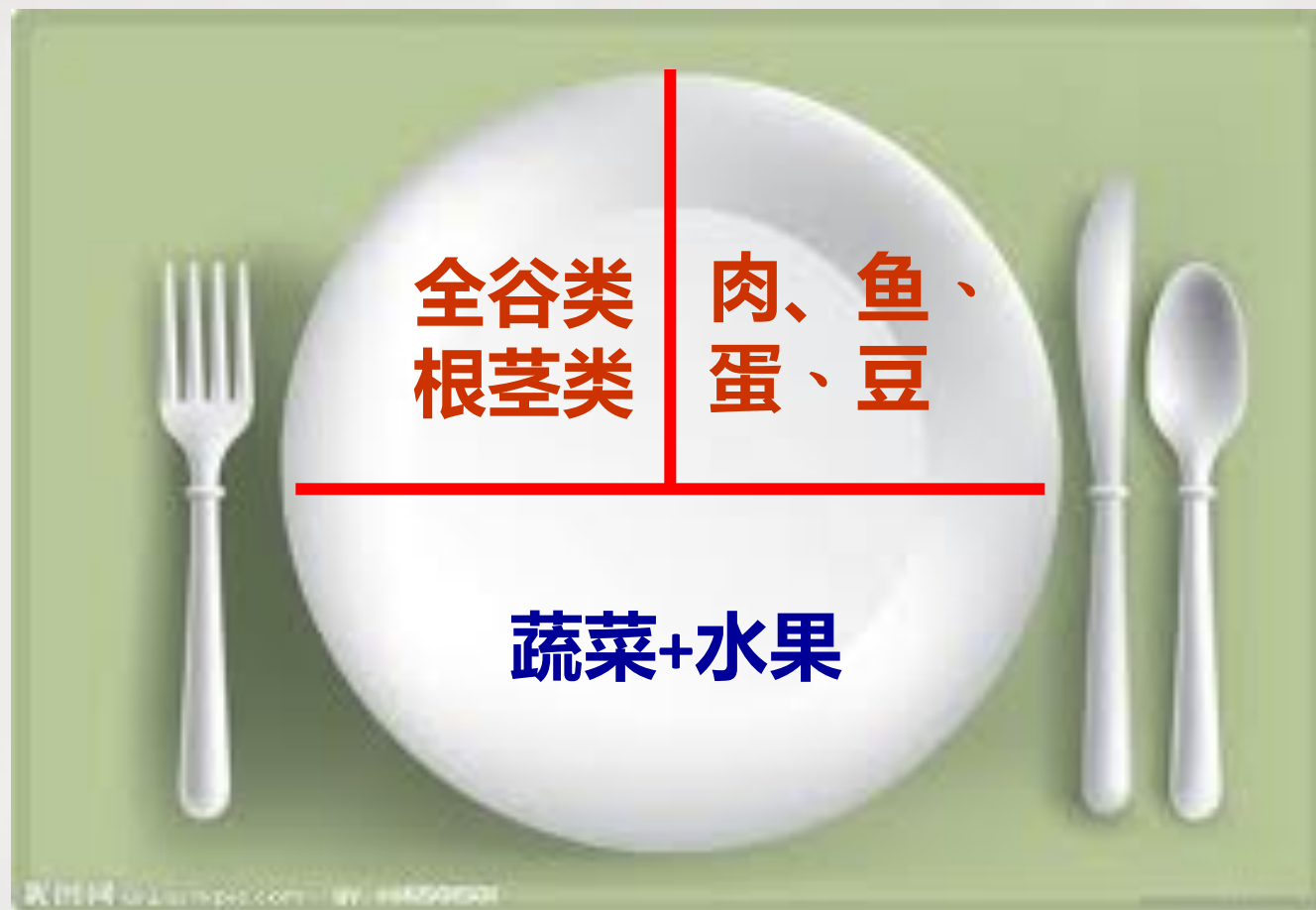
男性: ≥ 90 公分

女性: ≥ 80 公分

身体的脂肪组织超过了一定的比例

男性体脂肪率超过25%，或女性体脂肪率超过30%

健康餐盘

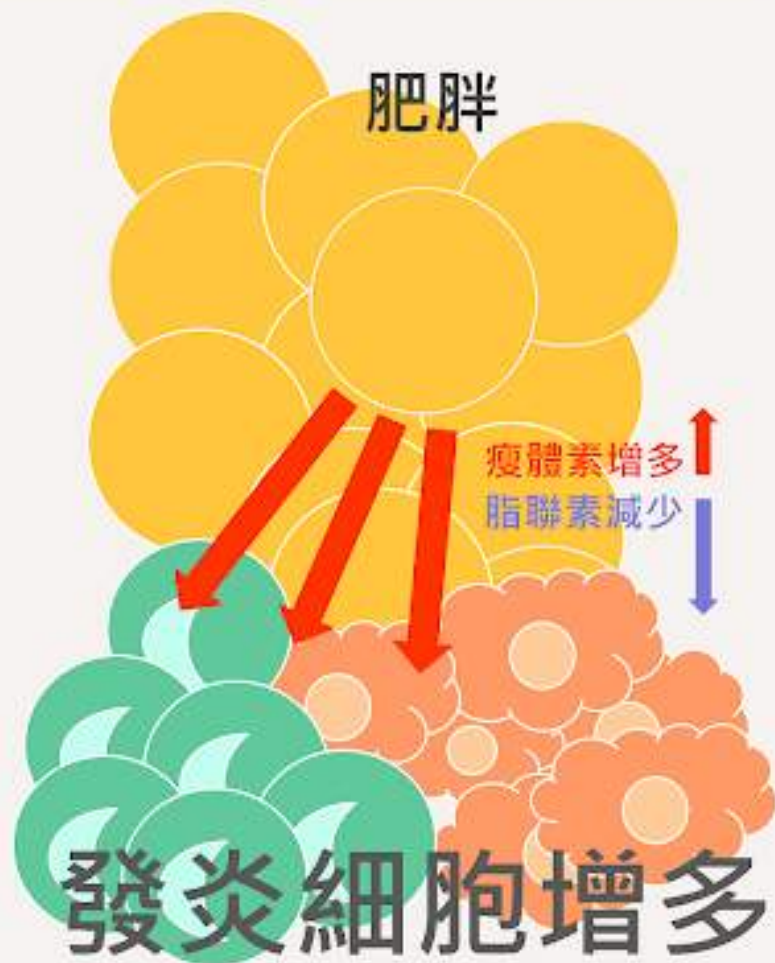


肥胖其实是一种慢性发炎性疾病

正常體重




肥胖



慢性疾病...全身性



A photograph of a white and gold bottle of NHT Global CurcuMore Dietary Supplement. The bottle is surrounded by numerous yellow, oblong capsules scattered on a white surface. The bottle's label features the NHT Global logo, the product name 'CurcuMore', and the text 'Dietary Supplement'. It also lists benefits: 'Supports a Normal Healthy Inflammatory Response', '60 Capsules', and 'Encourages Healthy Blood Flow'. The word 'WELLNESS' is printed at the bottom of the label. A translucent orange text box is overlaid on the right side of the image.

NHT Global 高活姜黄素对各项健康老化的关键，如血管健康、循环系统，抗氧化保护和支持身体正常炎症防御反应等，都有明显的益处。添加具有抗衰老、抗氧化功效的绿茶和葡萄籽提取物，让无论是任何年龄的您，都能时刻保持健康活力！



在日常饮食中添加姜黄是
获得最佳健康的最好方法

Adding turmeric to your diet is one of the best moves
toward optimal health you can make.

安德鲁·威尔医生
Andrew Weil, MD



A photograph of turmeric roots and powder. Several pieces of ginger-like turmeric roots are scattered on a dark wooden surface. In the center, a white bowl is filled with bright yellow turmeric powder, with some powder spilled around it. The text '专利的姜黄素' is overlaid in white on the powder.

专利的姜黄素

- 由姜黄根提取，在印度草药和中医药中有悠久历史的一种亮黄色「超级香料」
- 「姜黄素」是来自姜黄的活性复合物，可促进健康
- 广泛研究证明姜黄素对身体不同部位都有益处 - 从心脏、关节到认知能力及支持身体的正常炎症防御反应

31x

生物利用率

- ✓ 拥有**专利**的姜黄素，临床研究证实，它比普通姜黄素的生物利用率高出31倍
- ✓ **更容易被人体吸收**并能长时间发挥作用，功效比市场上的同类产品更明显和更持久



其他成分

- 葡萄籽提取物
- 黑胡椒提取物
- 绿茶提取物



主要功效

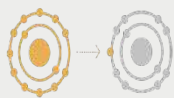
以上主要成分已被发现能...



支持身体正常炎症防御反应*



促进血液循环*



抗氧化保护，抵御有害自由基*



促进血管健康*



支持老化中的身体健康*

*这些声明没有经过美国食品和药物管理局的评估。本产品不用于诊断，治疗，预防或预防任何疾病。

姜黄 关键词整理

1. **专利**营养输送系统生产,吸收率高
2. 比一般姜黄吸收率高**31**倍
3. 抗氧化, 抗炎, 促进循环系统健康
4. 复方成分, 协同作用

食用方式:
每天最多3次, 每次1粒



益多纤

你的大肠清道夫



每一匙益多纤®

- 含超过**7克**的膳食纤维、**200%**的维他命C及多种复合益生菌，帮助肠道自然蠕动，排走体内有害物质，维持消化道健康及改善营养吸收
- 纤维可增加饱足感，减少高热量脂肪的摄取
- 益多纤中的洋车前子，含有美国FDA认可减低患心脏病风险的水溶性纤维，保持心血管健康！



主要成分



OAT BRAN



SOY FIBER



OAT FIBER



ASCORBIC ACID



PSYLLIUM HUSK POWDER

- 洋车前子壳粉
- 燕麦纤维
- 燕麦麸
- 菊粉(低果聚糖)
- 黄豆纤维
- 水果果胶
- 玉米粉
- 维他命C
- 鼠李糖乳杆菌、嗜酸乳杆菌、长双歧杆菌、两歧双歧杆菌

早安健康3寶 - 燕麥罐

前一晚準備

- 燕麥- 2-3匙
- 牛奶- 蓋滿燕麥
- 香蕉- 1/2根
- 或奇異果- 1/2個
- 堅果 - 1匙

早上準備

- 活力精華
- 諾麗
- 乳酸菌

調味:

蜜糖/花生醬/無糖巧克力/抹茶粉

牛奶或豆漿> 杏仁漿/ 米漿/ 含糖飲品

水果: 選自己喜歡或是季節性水果

堅果:杏仁/核桃/開心果(建議無調味佳)

營養素	食材
複合碳水化合物	即溶燕麥
蛋白質	牛奶、堅果
好的脂肪	堅果
維生素/礦物質/酵素	燕麥、水果



近期一項發表在《自然通訊》(Nature Communications)期刊上的研究顯示，膳食纖維在腸道中被消化後，會釋放出一種分子，作用於大腦中一個調節飢餓感的區域，進而抑制食慾。研究員也發現，膳食纖維在腸道內發酵的同時，也可以直接對大腦產生抑制食慾的作用

生命之钥-活力24

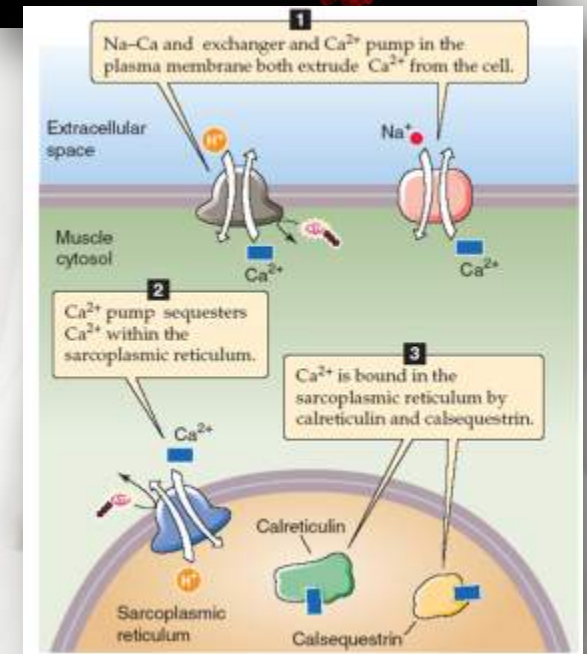
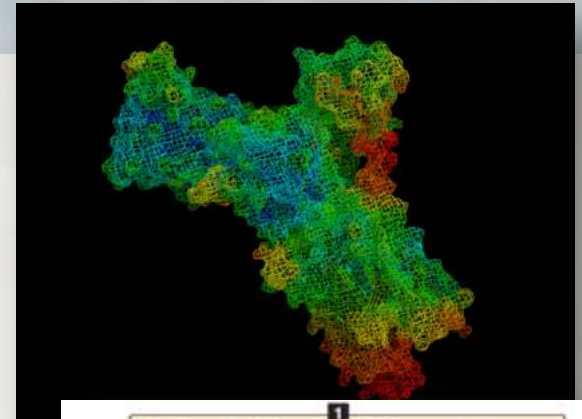
ReStorSilver



如何运作

钙ATP酶的重要性

- ✓ 钙ATP酶是我们身体许多主要功能的关键，因此对我们的整体健康非常重要
- ✓ 随着年龄增长，身体里的钙ATP酶不断流失下降
- ✓ 钙ATP酶水平的下降可能导致一系列健康问题，比如睡眠质量不良，肌肉疲劳，膀胱过度活动(频尿)...等等状况
- ✓ 科学家们发现活力24里的关键成分：茉莉花萃取物，能显着刺激身体钙ATP酶产生



活力24

- 针对每日压力补充体内钙
ATP酶维持身体健康的专利
产品
- 主要成分: 茉莉花萃取, L-精
氨酸, 牛磺酸
- 提高肌肉耐力及修复能力,
提高睡眠质量, 提高膀胱控
制能力, 促进关节舒适*
- 24小时的支持, 早晚都适用



产品特色

ReStor Silver | 活力24

- 提升肌肉力量及修复*
- 提升关节舒适度及活动度*
- 支持膀胱功能*
- 提高睡眠质量*



*这些声明没有经过美国食品和药物管理局的评估。本产品不用于诊断，治疗，预防或预防任何疾病。

健康三宝- 打底体质

升级版普洛乳酸菌

- ✓ 8大益生菌+4大益生源
- ✓ 100亿支菌
- ✓ 4层专利覆膜技术
- ✓ 专利鼠李糖乳酸杆菌
- ✓ 5小时仍有90%存活率

活力精华

- ✓ 提升免疫力及强化抗氧化支持*
- ✓ 通过超过**500种**环境毒素测试
- ✓ **无大豆成分**、无激素、无抗生素
- ✓ 9克易于消化吸收乳清蛋白质
- ✓ L-谷氨酰胺
- ✓ L-甘氨酸
- ✓ 胱氨酸
- ✓ 100%每天建议摄取量的维他命D

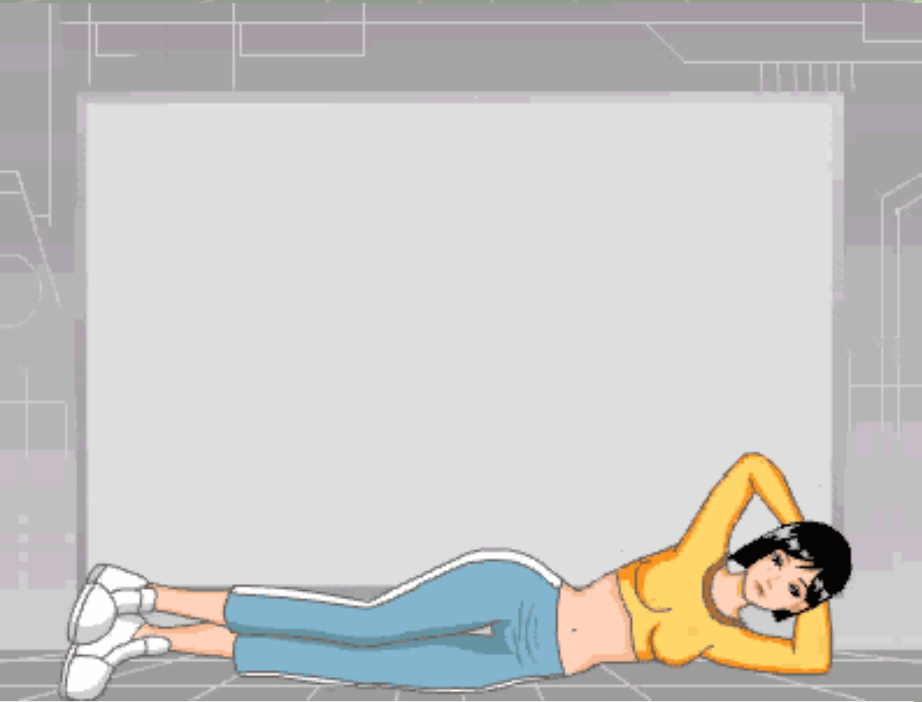
} **谷胱甘肽**



健康之泉有机诺丽果汁

- ✓ 赛洛宁酶原
- ✓ 全有机、高浓度98.33
- ✓ 三重萃取技术
- ✓ 有机认证最安心
- ✓ 对抗生活习惯病







产品	产品功能	食用方法
1.活力精华	保持及增加肌肉组织，加强免疫力*	每日1-3勺
2.诺丽	增加细胞活动力，提升体内酵素*	每日60-120ml
3.益多纤	吸附脂肪，增加体内废物代谢*	每日1-2勺，聚餐前30分钟1勺
4.活力24	紧实肌肉及提升肌耐力*	每日4-8吸管
5.奥米加-3	改善体脂分布，增加 ω -3多元不饱和脂肪酸，促进脂肪与营养素的转换与代谢*	每日2-4颗
6.乳酸菌	增加肠道活菌菌丛， 调理强化肠道功能，清除宿便*	每日2-3条
7.姜黄素	加速脂肪及醣类代谢*	每天2-3錠
8.Alura	全身循环，增加营养素吸收*	每日使用6-8次

吃出健康好身材 产品搭配



*这些声明没有经过美国食品和药物管理局的评估。本产品不用于诊断，治疗，预防或预防任何疾病。