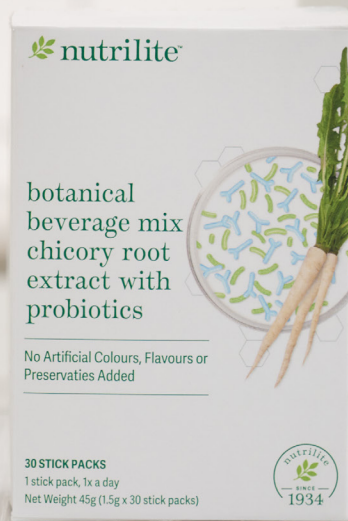


认识一下

# MY Nutrilite™ 保健方案

这套个性化的营养补充方案专为您而设—  
因为您的生活方式值得拥有一套能够对您  
奏效的全面健康方案。



## 每个人的身体都不尽相同。那又何必将就 选择“一体适用”的营养辅助品呢？

我们的个性化 3 部曲营养补充方案是围绕着您的生活习性而打造的。不管您是穷于应付忙碌的日程表、追逐健身目标抑或纯粹想要每天感觉神采奕奕，这套为您量身定制的方案都能确保您摄取适当的养分来支援您的保健需求及独有的生活方式。

1



平衡肠道的  
微生物菌群

2



填补日常的  
营养缺口

3



针对性满足  
您的保健需求



您可以通过以下 3 个简单步骤量身定制自己的 Nutrilite™ 营养补充方案：

1

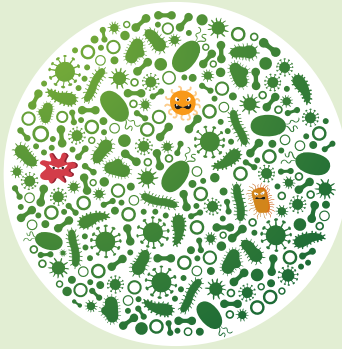


## 平衡

您的肠道微生物菌群

 [点击观看视频](#)

您的肠道里住着数万亿只拥有本身基因的微生物，它们统称为**肠道微生物菌群**。

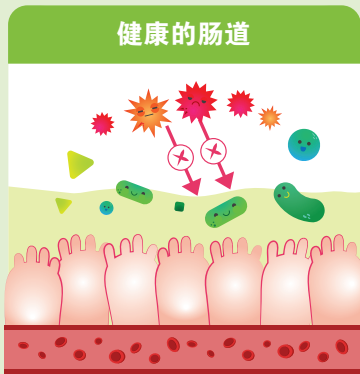
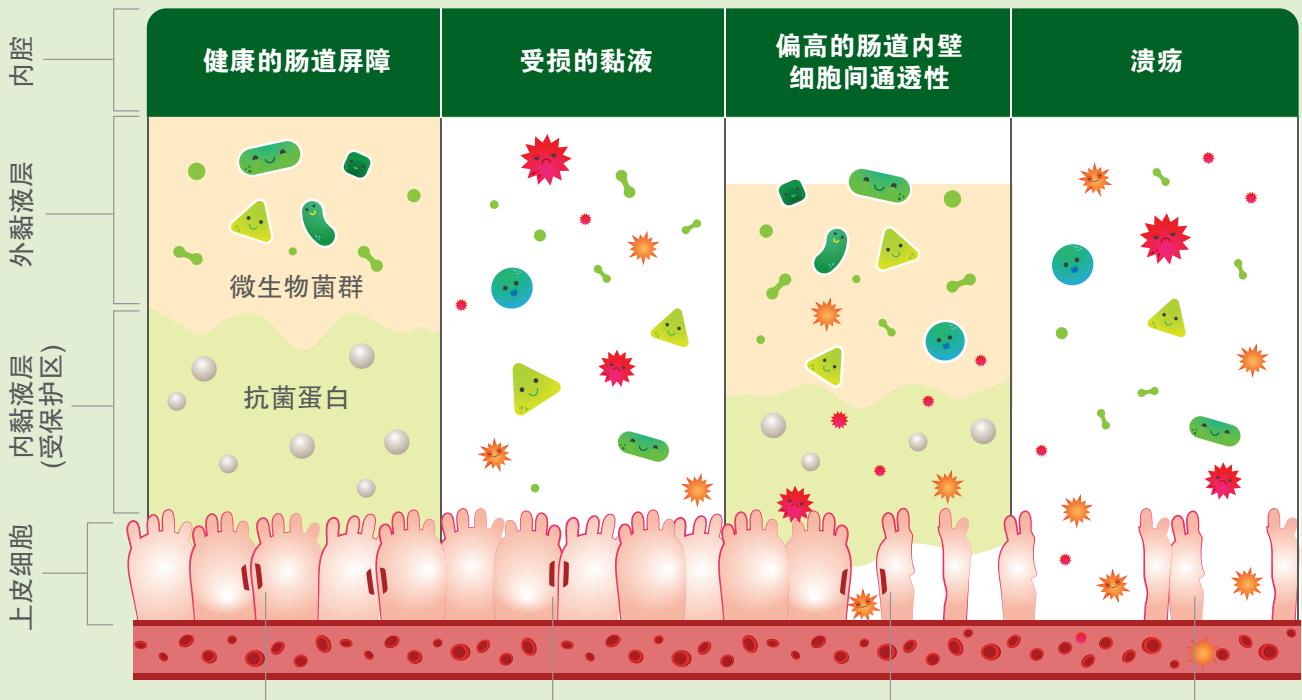


人体有 70-80% 的免疫系统坐落在肠道里。我们肠道里的微生物菌群扮演的首要角色是教导免疫细胞何时针对什么目标作出反应以及哪些对象可以忽略。

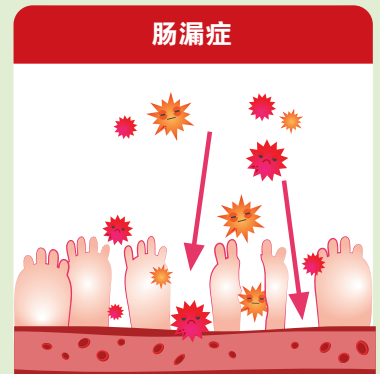


# 肠道内壁: 您身体的堡垒

试把您的肠道内壁想象成一座堡垒的墙壁。如果它是牢固的, 就能协助将不怀好意的侵略者阻挡在外。但是, 一旦您的肠道内壁受损, 它就容易被敌方渗透, 导致所谓的“肠漏症”。



健康的细胞紧密结合在一起, 形成一道“保护盾”, 而不健康的细胞则会留下缝隙, 让坏细胞趁虚而入, 渗透肠道内壁。



如果您在大餐后经常感到腹胀或肠胃胀气, 那可能是肠道微生物菌群失衡的征兆。恢复肠道平衡的方法包括提供必需的养分, 以支援肠道内壁, 帮助引进有益的细菌, 促进它们的生长。



**益生菌** 能够补充有益的肠道细菌, 以便维持均衡的肠道微生物菌群



**益生元** 供应粮食给有益的肠道细菌, 确保它们繁盛生长

2



## 填补 您的营养缺口

填补营养缺口是重要的第二个步骤，因为即便您拥有平衡的肠道，您的身体仍需要吸收适量的维生素和矿物质才能发挥正常功能。一份均衡的饮食必须每天融入充足的巨量营养素、微量营养素及植物营养素。

[▶ 点击观看视频](#)

## 通过调节新陈代谢 来提升您的能量水平

总是感觉疲惫不堪吗？那么您的肠道健康就可能影响到您的能量水平了。唯有当我们的肠道发挥理想功能时，才能确保身体从所摄取的食物里获得最大效益。这包括：



将碳水化合物转换成葡萄糖，作为我们细胞的能量来源



将蛋白质转换成氨基酸



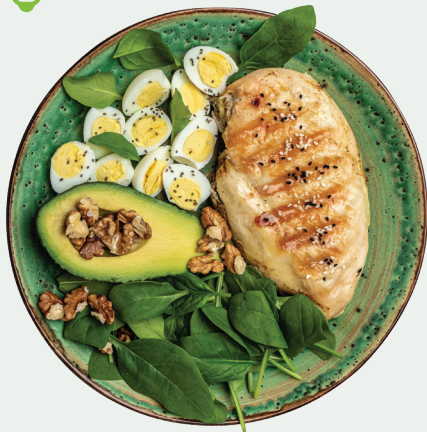
将脂肪转换成脂肪酸

### 平衡的肠道微生物菌群 = 健康的新陈代谢



您知道吗？

您可以通过摄取蛋白质来提升能量水平。



睡前摄取蛋白质能通过在一夕之间增加您血液里的氨基酸来帮助肌肉复原。

\*效果可能因人而异，胥视个别的饮食习惯、活跃水平及整体生活习性而定。

只要维持稳定的血糖水平，健康的肠道就能预防精力耗竭及让您一整天保持清醒、专注。

您的身体需要蛋白质来：



增加饭后的饱腹感



促进新陈代谢率  
(例如：饭后及睡眠时燃烧更多卡路里)



提升一整天的专注力



改善葡萄糖的调节

## 巨量营养素 (蛋白质和健康脂肪)

巨量营养素是您的身体需要大量摄取的食物组别 - 例如碳水化合物、蛋白质和脂肪 - 以便发挥正常机能。

**健康脂肪:** 脂肪的重要功能是供应能量。膳食脂肪是脂溶性维生素 A、D、E 和 K 的载体。

## 微量营养素 (维生素和矿物质)

微量营养素包括维生素和矿物质。您的身体只需要极少份量，但它们的重要性却毋庸置疑。

它们支援:

- ✓ 能量的产生
- ✓ 免疫防御
- ✓ 认知功能
- ✓ 健康的肌肤、眼睛和骨骼
- ✓ 荷尔蒙调节

人体普遍缺失的微量营养素包括:

- Fe 铁
- B 维生素 B 群
- Mg 镁
- Ca 钙

## 植物营养素 (存在于植物里的天然养分)

植物营养素是存在于形形色色的蔬果及草本植物里的天然化合物，它们提供强效的抗氧化及抗炎特性。

关键的植物营养素效益:

- ✓ 保护您的细胞免遭氧化应激
- ✓ 支援心脏与脑部健康
- ✓ 强化免疫复原力
- ✓ 减缓从内至外的老化

## 为何您的身体需要植物营养素?



现代化的饮食缺乏多样性，人们应摄取的多种颜色蔬果也不齐全



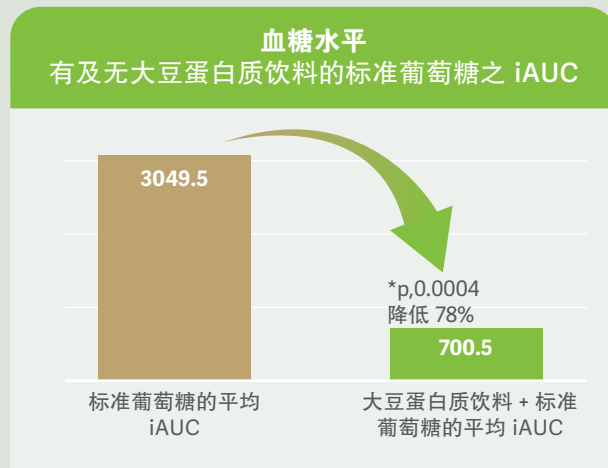
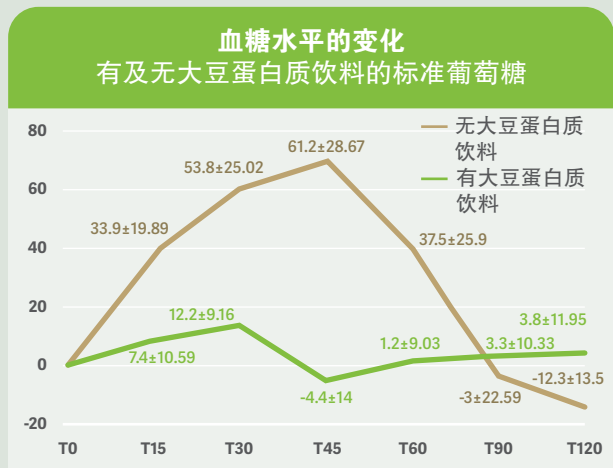
压力、污染和老化会招致更多自由基损坏



肠道健康改善养分的吸收，但您仍需要这些养分来填补缺口

# 植物蛋白质的科学依据

植物蛋白质可以在身体里发挥作用，以调节血糖水平：



研究显示，随着饮用含有 30 克大豆蛋白质粉 (3 勺) 的大豆蛋白质饮料之后，血糖控制有了显著的改善。

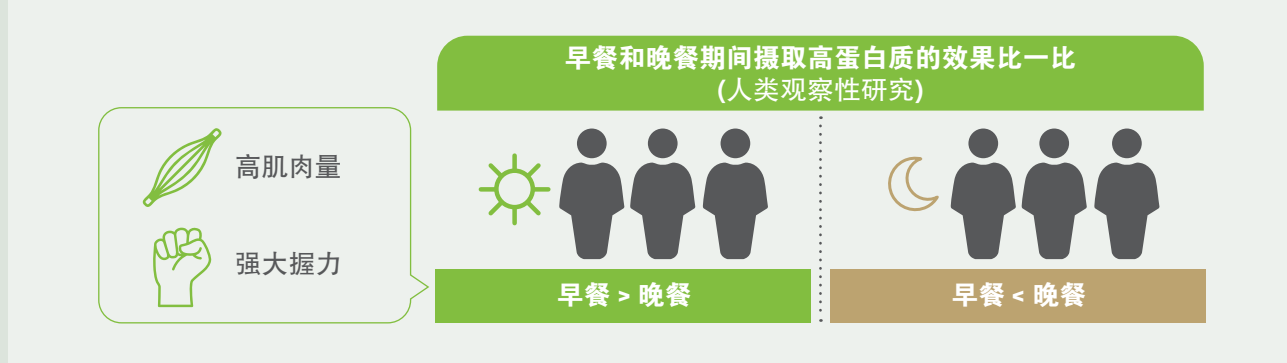
iAUC = 曲线下增量面积

\*较大的 iAUC 可能导致能量低迷及嘴馋<sup>7</sup>

\*较小的 iAUC 可能让您维持饱腹及更持久感觉更有精力<sup>7</sup>

## 为何应在早上摄取蛋白质？

三餐里的蛋白质分布和肌肉功能之间的关系，例如人类的骨肌指数和握力：



在早上摄取蛋白质的人士，他们的骨肌量指数明显比较高，握力明显比较强。

参考资料: Distribution of dietary protein intake in daily meals influences skeletal muscle hypertrophy via the muscle clock. Aoyama, Shinya et al. Cell Reports, Volume 36, Issue 1, 109336.

## 理想的蛋白质摄取量



支援肌肉增长和修复



强化新陈代谢



促进更持久的饱腹感



## 为何需要摄取综合维他命、综合矿物质？



不吃早餐者和微量营养素缺失



**对象群体:** 患有代谢综合症的  
240 名人士



**介入:** 3 个月的膳食指示,  
随后是 9 个月的维持期



**包含的营养:** 维他命 B 群:  
硫胺素(B1)、叶酸 (B9)、烟酸 (B3)



**成果:** 不吃早餐的人士, 他们的  
维他命 B 群 (硫胺素、叶酸和烟酸)  
水平明显较低, 罹患代谢疾病和  
慢性病的风险潜在升高。



营养辅助品有助于填补这些缺口及  
为您的身体提供它必需的养分,  
让您每一天都有个好的起步。



综合维他命的营养补充及认知健康



**研究设计:** 两项短期的介入式研究  
第 1 组: 年龄介于 18-40 岁的 58 名成年人  
第 2 组: 年龄介于 50-87 岁的 80 名成年人



**介入时长:** 4 或 8 个星期的  
**综合维他命营养补充**



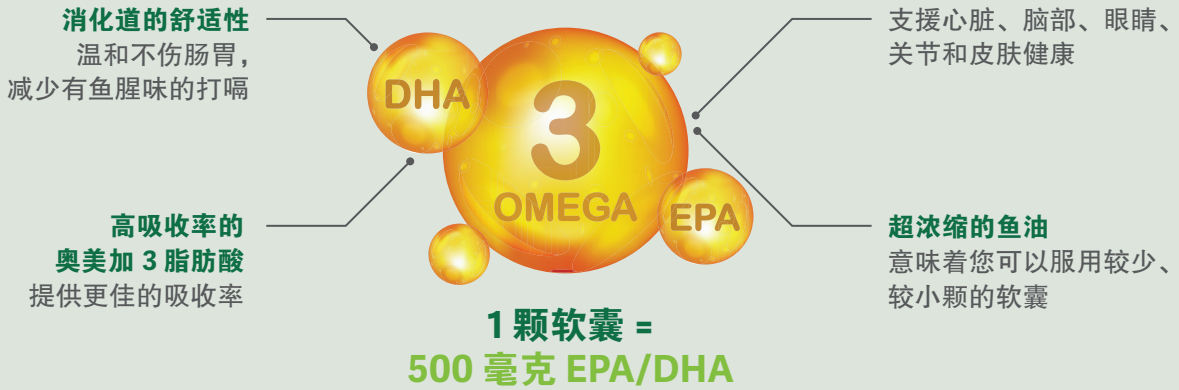
**包含的营养:** B2、B5、B6、B9、  
B12、C、D



**成果:** 情绪和认知健康有所改善。  
它支援能量代谢及增强身体的  
防御力。

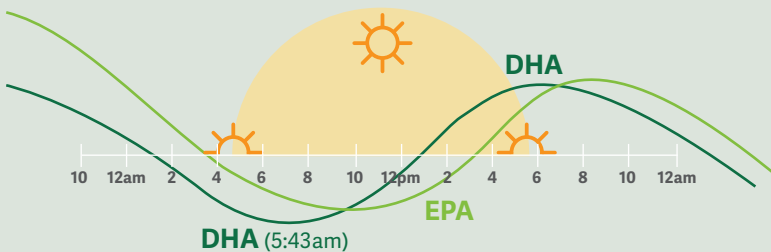


# 选择优质奥美加 3 脂肪酸的重要性



参考资料: Shimada, H., Nilsson, C., Noda, Y., Kim, H., Lundström, T., & Yajima, T. (2017). Effects of Food on the Pharmacokinetics of Omega-3-Carboxylic Acids in Healthy Japanese Male Subjects: A Phase I, Randomized, Open-label, Three-period, Crossover Trial. *Journal of atherosclerosis and thrombosis*, 24(9), 980-987. <https://doi.org/10.5551/jat.38737>

## 为何一早摄取奥美加 3 更有益处?



在早晨服用奥美嘉 3 营养辅助品，可能有助于人体在这些必需脂肪酸的每日低谷期加以补充，并有潜能可提升其全天的生物利用率及生理效益。

参考资料: [https://www.researchgate.net/publication/338615591\\_Diurnal\\_rhythm\\_of\\_plasma\\_EPA\\_and\\_DHA\\_in\\_healthy\\_adults](https://www.researchgate.net/publication/338615591_Diurnal_rhythm_of_plasma_EPA_and_DHA_in_healthy_adults)



富含奥美加 3 脂肪酸的早餐



总胆固醇甘油三酯 (VLDL)

3



## 针对性 满足您的需求

众所周知，一体适用的方法并不会对每个人奏效。这时候，Nutrilite™ 的针对性营养辅助品就帮得上忙了。

它们专为针对特定的健康区域而设计，以便您的身体能够在对的时机获得它确实需要的营养。

[▶ 点击观看视频](#)

## 什么是针对性的营养辅助品？

Nutrilite™ 的针对性营养辅助方案乃以科学方式配制，它能帮助解决个人关注的健康问题。每一种产品都能在以下各方面提供既精准又专注的支援：



健康衰老



骨骼与关节  
健康



认知和心智  
专注力



心脏及循环  
系统支援



眼睛和视力的  
保护



皮肤和头发的  
健康及从内至  
外的外貌



身体  
防御力

## 为何选择针对性的营养辅助品？

每种生活方式都是独一无二的，其营养需求也各不相同。



### 本性活跃？

营养素能为您所做的运动提供能量，支援肌肉复原，而对维持健全的行动力也至关重要。



### 健康衰老？

对于年长者来说，综合营养与生活习性就是改善健康寿命及生活品质的最佳方法。



### 体重管理？

优先奉行一份均衡的饮食方案，来摄取蛋白质、纤维和健康脂肪，同时控制卡路里和食物份量。



### 女性健康？

获取充足的必需养分有助于维持荷尔蒙水平、强化骨骼以及降低健康风险。



MY Nutrilite™ 保健方案让您根据自身需求，量身定制健康计划，在核心基础健康上精准补充身体真正所需的营养。只需 3 个步骤，就能活出更美好、更健康的自己！



免责声明: 本产品非属意用于诊断、治疗、治愈或预防任何疾病。效果可能因人而异，胥视个人的摄入量、运动和饮食方案而定。

敬请留意即将登场的 MY Nutrilite™ 健康评估。

参考资料:

- <https://www.bmj.com/content/361/bmj.k2179>
- [https://www.researchgate.net/publication/335796466\\_ROLE\\_OF\\_MACRONUTRIENT\\_IN\\_HEALTH](https://www.researchgate.net/publication/335796466_ROLE_OF_MACRONUTRIENT_IN_HEALTH)
- [https://www.researchgate.net/publication/383133371\\_Role\\_of\\_Micronutrients\\_Vitamins\\_Minerals](https://www.researchgate.net/publication/383133371_Role_of_Micronutrients_Vitamins_Minerals)
- [https://www.researchgate.net/publication/350770344\\_Effects\\_of\\_dietary\\_fibers\\_micronutrients\\_and\\_phytonutrients\\_on\\_gut\\_microbiome\\_a\\_review](https://www.researchgate.net/publication/350770344_Effects_of_dietary_fibers_micronutrients_and_phytonutrients_on_gut_microbiome_a_review)