

Amway

bodykey

by NUTRILITE

肠道调理

促进良好健康

养成更健康的肠道，启动您的体重管理旅程。



步骤

1

参加此快捷测试了解您当前的整体健康状况。扫描这里：



注意：此MSQ是一项追踪工具，用来评估某个人在膳食和生活方式改变方面的进展。它不可作为医疗诊断，若有任何疑问，请征询您医师的意见。

步骤

2

开始您的肠道调理！刮擦箔面以查看每一天的新任务视频。

第1日



保持开放和聆听您的肠道

第2日



释去令您裹足不前的负面思维

第3日



小改变带来大不同

第4日



吸入...
呼出...

第5日



吃下彩虹

第6日



持续一致的拉伸能改善您的肠道健康！

第7日



您今天有喝两公升水吗？

第8日



您今天摄取了您的益生菌和纤维粉了吗？

第9日



您拥有改变的力量

第10日



蔬果汁时间到！

第11日



相信您的身体，找到您的中心

第12日



能量水平上、上、上！

第13日



健康饮食，健康的你

第14日



欢庆您的旅程！

您的整体健康如何？



在肠道调理后再度参加MSQ测试及检查您的进展。

步骤

3

恭喜您，您已完成肠道调理阶段！

继续在BodyKey旅程的剩余日子(第15-60天)实践所学，特别是这三项：



摄取均衡及健康的饮食



每天步行10,000步



摄取您的营养辅助品



下一步是什么呢？留意 amway.my/guthealth 查看 BodyKey 15天指南有关您体重管理旅程的下一个阶段，以及了解更多关于健康检查通行证。