

90
nutrilite™
YEARS OF GROWTH



GUTPROtein

生命始于蛋白质·健康由肠道加持

重设您的第二基因组



肠道健康 主宰您的 健康

我们的健康始于肠道。科学已经证实，肠道不仅仅帮助消化，还**掌握着为我们理想健康解密的主钥匙**。

让我们踏上这段全面健康旅程，为您讲述住在您肠道里的超级英雄们如何保障您健康的故事吧！

什么是基因组？

基因组是存在于某个细胞或生物体里的一套完整基因或遗传物质。基本上，您之所以是“您”，主要是因为您细胞里的 DNA 蓝本。

第一基因组

是您继承自父母亲的基因，它是不可改变的。

您知道吗？

第一基因组决定您的

身高



眼睛颜色



头发颜色



皮肤颜色



指纹



等等！

您的第二基因组： 您的肠道微生物菌群

您的肠道里含有许多兆的微生物，它们拥有各自的基因，故统称为**肠道微生物菌群**。这个微生物菌群对您的健康影响至深，因此也常被称为您的**第二基因组**。



为了方便解说，试想您的肠道是吉隆坡中环车站。这座交通枢纽把市区每个部分衔接起来。**您的肠道也是一样，它连接到您身体各部位，支援它们的各种功能。**



您知道吗？

只要影响您的肠道微生物菌群，就可以改变**第二基因组**。换句话说，您可以通过改善肠道健康来改变健康状态。

什么是肠道微生物菌群?



您知道吗?

健康的肠道微生物群系估计拥有



您知道吗?

人体
70-80%
的免疫系统坐落在肠道里。

我们肠道微生物菌群的首要角色是**教导免疫细胞何时作出反应、瞄准什么对象以及什么可以不理。**

除了人体整体的免疫力之外，研究也显示皮肤的免疫功能会受肠道里多样化的细菌所影响，因此**一副健康的肠道微生物菌群能够增强皮肤的免疫力!**



您的肠道微生物菌群里估计有**100兆**的肠道细菌住在里面。



您知道吗?

认识肠道里的超级英雄

您肠道里的好细菌就像是一个小团队的超级英雄，它们发挥各自的超能力来确保您健康。

帮助消化

帮助分解食物，以促进营养素的吸收。

调节情绪

在脑里分泌化学物质，让您保持快乐，减少焦虑及更加精力充沛！

杀菌煞星

扮演保安员的角色，驱走坏细菌，让好细菌帮您保持健康和生气勃勃。

提升免疫力

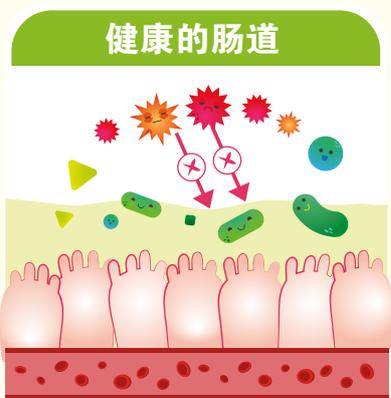
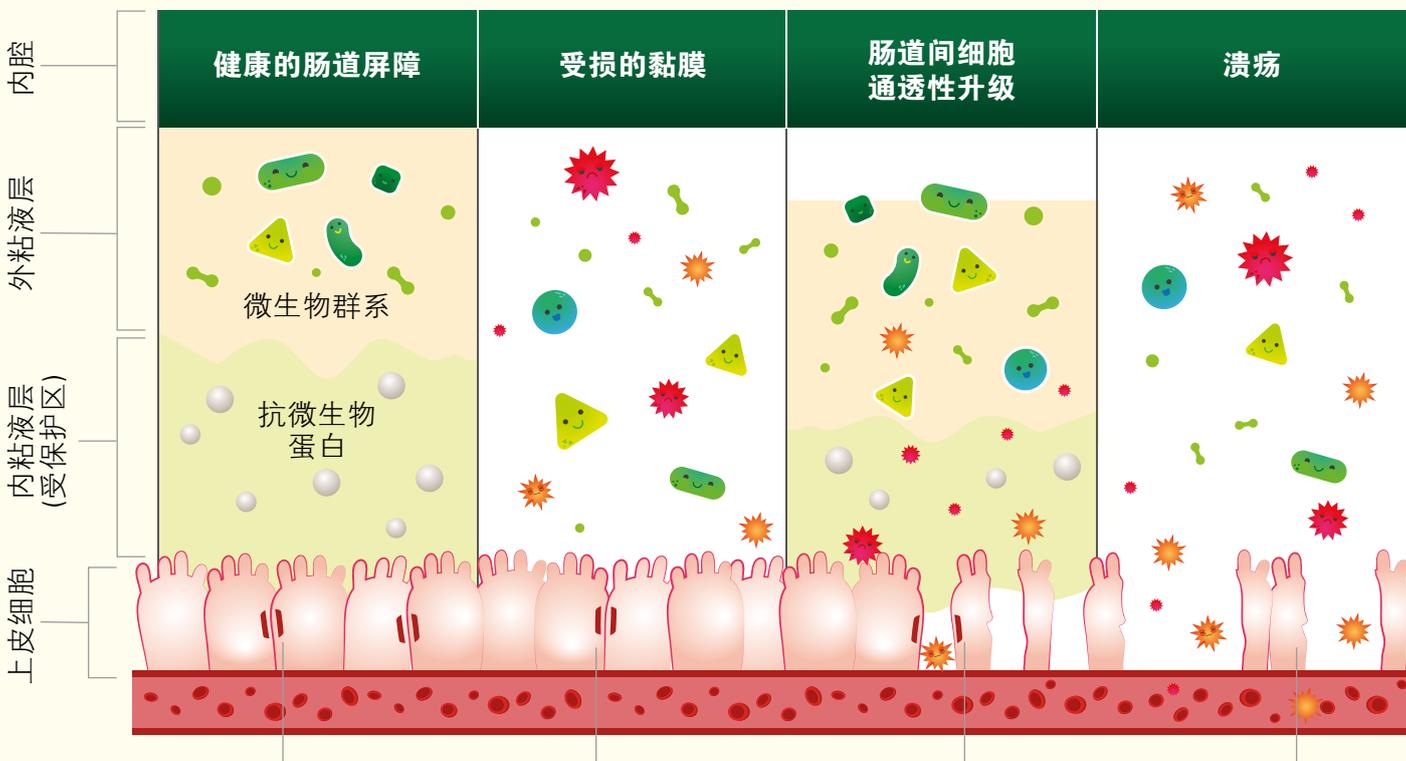
通过训练您的免疫系统辨识和抵抗恶意的入侵者，从而建立强大防御力。

您知道吗？

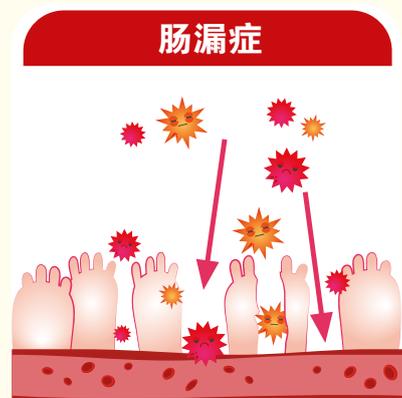
您肠里的这些细小凸起物称为肠绒毛 (villi)，健康的肠绒毛能够有效从食物里吸收营养素，以确保健全地消化及维护整体的肠道健康！

肠道内壁：您身体的堡垒

把您的肠道内壁想象成一座城堡的墙壁。如果它坚固，就能阻挡恶意的入侵者。不过，当您的肠道内壁受损时，这道防线就出现缺口，导致所谓的“肠漏症”。



健康的细胞紧密结合在一起，形成一道具保护性的“盾”，反观不健康的细胞之间则有缝隙，会被坏菌乘虚而入，渗透肠道内壁。



患上肠漏症是怎么一回事？

各种毒素和细菌会穿透这道屏障，进入血液里，导致炎症及其他健康问题。

换句话说，入侵者会在您的城堡墙壁上找到突破口而渗入您的身体，大肆破坏您的健康。

肠漏症的症状包括



腹泻



频密放屁



便秘



腹痛或腹部不适



恶心或呕吐

建立一个坚固的肠道基础

您需要一副健康的肠道才能达致理想健康。举例来说，健康的肠道能够帮您：



提升能量水平



增加消化舒适度



体验更健康的
肌肤



您需要的是



蛋白质



益生元



益生菌



健康的肠道

保养好您的肠道，就能为更佳的健康打好稳固基础。让我们仔细探讨它的科学原理吧。



通过调节新陈代谢 提升您的能量水平

常感觉疲倦吗？您的肠道健康可能影响您的能量水平。当肠道发挥理想功能时，它可以确保我们从所吃的食物里获取最大效益，这包括把：



碳水化合物
转换成葡萄糖



蛋白质转换成
氨基酸



脂肪转换成
脂肪酸

这些都是我们细胞的**能量**来源。



您知道吗？

您可以通过摄取蛋白质来
提升能量水平。



通过维持稳定的血糖水平，健康的肠道就能
预防能量崩溃，确保您一整天保持警觉性。

用餐后增加饱腹感



改善血糖的调节



您的身体需要
蛋白质来

睡前摄取蛋白质可增加夜间
血液中的氨基酸含量，从而
帮助肌肉复原。



您知道吗？



提高您的新陈代谢率
(例如在用餐后及睡觉时
燃烧更多卡路里)



提升一整天的
专注力

扫码阅览如何通过
GUTPROtein 提升您的
能量水平！



平衡的肠道
微生物菌群
= 健康的新陈代谢



通过改善肠道健康 增加消化舒适度

饭后总是感觉胀气或肚子里有风吗？这往往是肠道里微生物群系不平衡造成的。恢复肠道里的平衡涉及**提供必需营养素**，以支援肠道内壁、引进有益的细菌以及促进它们的生长。

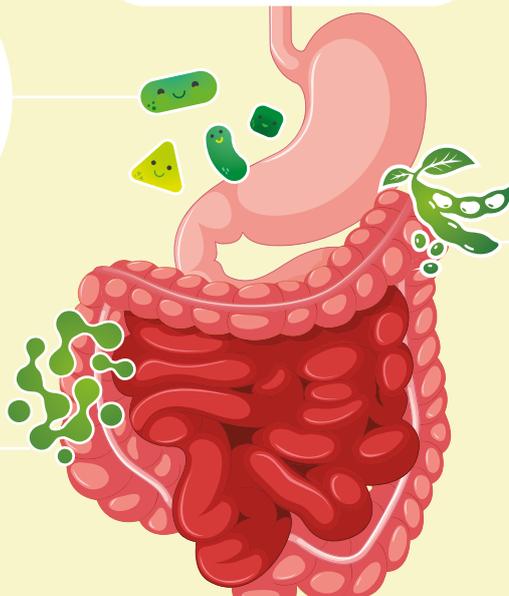
您的肠道需要

益生菌

补充有益的肠道细菌，以维持平衡的肠道微生物菌群。

益生元

供应它们所需的粮食，以便繁盛增长（就像超级英雄们花一整天拯救世界后，也需要补充能量。）



蛋白质

支援肠道内壁的修复与养护，尤其在睡眠时。同时也帮助身体有效善用这些营养素。

健康肠道的征兆



有规律的
排便



能量源源不绝



肌肤充满
亮泽



减少或
杜绝胀气



思路明晰



食物耐受性
改善

**平衡的肠道
微生物菌群
= 更佳的消化
舒适度**



扫码阅览如何通过
GUTPROtein 令您畅享更佳
的消化舒适度！



通过养成健康肠道 体验更健康的肌肤



皮肤是人体最大的器官。它是身体的第一道防线，也反映我们的内在健康。

肠道微生物菌群失衡会导致**系统性炎症**，进而表现在**皮肤状况**上，例如



粉刺



濕疹



牛皮癬

我们需要健康的肠道来吸收对肌肤健康极重要的营养素。



建立及维持健康的
肌肤屏障



留住润泽及
保湿



您的肌肤需要
蛋白质来



支援胶原蛋白的
生产 (以展现紧致、
青春娇嫩的肌肤)



愈合、修复受损的
组织及促进细胞再生

帮助平衡肌肤的
酸碱度



减低肌肤的
过敏性



您的肌肤需要
益生元和益生菌
来



改善肌肤的
屏障功能



增加抗氧化物以便
抵抗肌肤衰老

当您的肠道获得滋养，就能帮助您的肌肤从内至外变得健康，外表看起来也更容易光焕发及展现青春娇嫩外表！

扫码阅览如何通过
GUTPROtein 让您拥有
更健康的肌肤!



平衡的肠道微生物菌群
= 健康的皮肤

GUTPROtein 为何效能非凡?

GUTPROtein Foundational Health 基础健康融合了三种强效的产品，它们发挥**增效作用**，为您的肠道奠定扎实无比的基础，以达致理想健康。让我们了解每一样产品的功能吧!



**Nutralite 益生菌
菊苣根精华综合
植物饮料**

**Nutralite 大豆
蛋白质饮料**

**Nutralite 综合
纤维粉**



补充有益的肠道细菌，
以便它们繁殖及增长。



重要功能包括制造新的替代
组织、支援骨骼与肌肉增长及
智力发育，同时使您的肌肤
看起来健康。



滋养益菌，为益生菌供应粮食，
以维持肠道微生物菌群平衡。



采用“活着抵达”及“黏附肠道”的
技术，确保益生菌菌株活着
抵达您的肠道并有效定居。



采用小麦、大豆及豌豆
制造。



独特融合三种可溶性纤维，
提取自天然植物来源。



每一份传递 63 亿菌落形成
单位 (CFUs)，独一无二荟萃
5 种菌株。



养成精瘦肌肉质量及
促进饱腹感。



扫码观看
GUTPROtein 视频!



扫码了解有关
**GUTPROtein
Foundational
Health 基础健康**
的更多详情!



每天早晚以 GUTPROtein 开始或结束

我们已经为您解锁了 GUTPROtein Foundational Health 基础健康的威力所在，现在来看看您如何可把它顺畅地融入日常生活程序里，为您的健康生活方式再添一员生力军吧！

每日服用 2 次 GUTPROtein 享受理想健康



早餐前
喝一次

强健的起步

启动您的新陈代谢及维持高能量水平



临睡前
喝一次

调理与修复

对于细胞修复与再生不可或缺，并帮助促进优质睡眠。

GUTPROtein Foundational Health 基础健康适合作为混调饮料单独享用，或将它混合在您的日常饮食或早餐里！

GUTPROtein 混调饮料食谱

建议饮用份量：



2 勺

Nutriline 大豆蛋白质饮料
(或任何其他口味)



1 包

Nutriline 综合纤维粉



1 包

Nutriline 益生菌菊苣根
精华综合植物饮料



200 毫升
水

摇匀后享用！

扫码获取更多
GUTPROtein 食谱！



免责声明：以上提供的食谱仅供参考而已。若您患有任何医药状况或正在服用某种药物，请先向您的医生或医师征询意见，才对您的饮食习惯作出显著改变，包括把这款营养方案融入您的日常饮食计划里。尽管 GUTPROtein Foundational Health 基础健康是适合加入您饮食的保健补充品，它却未必适合每一个人，而且可能与某些药物产生潜在的相互作用。

为何选择 GUTPROtein by Nutralite?

Nutralite 打造的不朽基业横跨 90 年，为全球各地的家家户户提供种类繁多、备受信赖的有机兼植物基保健品及营养辅助品。

Nutralite 脱颖而出的 4 大原因



从种籽到成品 可追本溯源

我们一丝不苟的**追本溯源 9 部曲**过程确保全程每一个步骤都具备最高素质及完整的问责机制。Nutralite 承诺**追溯我们的成分从种籽、土壤到制成营养辅助品的来龙去脉。**



独一无二的 Nutralite 农场

Nutralite 是全球唯一在本身的合格有机农场里栽种、收割并为植物加工的维他命与营养辅助品品牌。*



NutriCert 认证的 伙伴农场

为 Nutralite 产品供应植物成分的每一座农场均须符合 NutriCert 针对纯正度、安全性和效能而制订的严格品质标准。



获得清真认证
受到美国伊斯兰食品与营养协会 (IFANCA) 认证。

*资料来源: GlobalData,
<http://qdretail.net/amway-claims/>



扫码了解有关**追本溯源 9 部曲**的更多详情!

让 GUTPROtein 成为您健康生活方式的一部分

配合其他促进健康的好习惯，让 GUTPROtein 的威力增值，发挥事半功倍良效！

精明补充

服用 Nutrilite DOUBLE X 或 Nutrilite Daily 填补您缺失的营养。



定时运动

定下目标每天走10,000步。



睡眠至上

每晚 7-8 小时的优质睡眠。



补充水分

每天最少喝 8 大杯干净的过滤水。



饮食均衡

奉行“Suku-Suku Separuh”餐盘原则，一半装蔬果；另一半装等量的蛋白质和碳水化合物。



只要遵循这些好习惯，就能确保您肠道里的超级英雄们在最佳环境里繁盛增长！



扫码订购您的 GUTPROtein Foundational Health 基础健康！



全方位健康之树

一棵树需要扎根及获取养分才会茂盛生长，我们的身体也同样需要**蛋白质**、**益生菌**和**纤维**才能奠定强稳基础，养成健康肠道，达致理想健康。



“所有疾病均始于肠道。”

希波克拉底
古希腊医学家



扫码了解有关 Beyond GUTPROtein: Personalised Health Solutions For You 的更多详情!

健康的肠道 = 健康的您



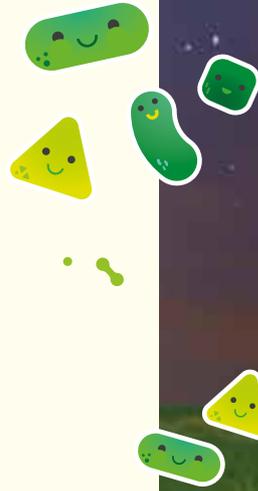
扫码获取本手册
的英文版本



扫码获取本手册
的马来文版本



扫码阅读参考
资料



注: 本产品不属意用于诊断、治疗、治愈或预防任何疾病。患有
任何医疗状况者, 服用本产品前请先征询医师意见。

此用户指南专供安利企业家使用, 不宜向公众传阅。其内容仅作
为提供资讯用途, 不可用于取代专业医药咨询。若有任何关于您
健康的疑问或疑虑, 请征询您医师的意见。