

 **nutrilite™**

# Shake It Up!



释放蛋白质的威力

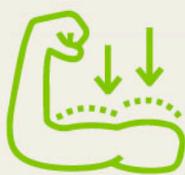


# 您摄取足够的蛋白质吗？ 快来了解一下！

若觉得和您有关就划勾。



经常感觉饥饿



肌肉流失



疲倦



运动后复原缓慢



免疫系统低弱



脱发



指甲脆弱



体液滞留



伤口愈合欠佳



难集中注意力



皮肤纹理改变



骨骼脆弱



若以上情况您有至少三(3)项划勾,那就要注意您的蛋白质摄取量了!

# 蛋白质101

## 您需知道的关于蛋白质的一切

您一定对蛋白质的好处不会感到陌生 - 它是建构健康生活方式的基础。当您游刃于工作和家庭生活之间的需求时,了解蛋白质如何扮演重要角色在您一整天的日子支援您的整体身心安康至关重要。

让我们来了解关于这种重要营养素的一切,并开始 **Shake It Up** 释放蛋白质的威力。



## 什么是蛋白质?

蛋白质可不是名单上的另一个营养素而已 - 它对于健康和活力扮演关键角色。就像您的身体需要氧气和水才能生存一样,蛋白质对维持身体整体功能和身心安康非常重要。



## Fun Fact

## 有趣事实

您知道吗?您身体的每个细胞依赖蛋白质去有效地执行它们的功能?

从建构和修复组织到支援免疫功能等等,蛋白质毫无疑问是您身体复杂机制的无名英雄。

## 为何我需要蛋白质?



红血球和白血球发育



人体组织的建构基础



维持组织成长



胶原蛋白的合成



能量来源



# 谁需要蛋白质?

答案很简单:每个人!

马来西亚人平均一天只摄取 **57克** 蛋白质,  
远比世界卫生组织(WHO)建议的 **83克** 还要低。

## 想知道您身体需要多少蛋白质?

点击 [这里](#) 进入蛋白质计算器



看看蛋白质如何惠及所有年龄层的每一个人:



### 儿童和青少年

- 更健壮的成长和发育
- 提升保护对抗细菌和病毒
- 为读书和体育活动提供能量和精力



### 上班族/父母

- 为工作和家庭提供均衡能量
- 为活跃的成人增肌
- 亮丽的皮肤、头发和指甲



### 乐龄人士

- 改善肌力
- 保留骨质量
- 支援行动力健康
- 优雅而健康地老化

想在您的日常摄取量中纳入更多蛋白质但缺乏点子?那就快来看看我们美味简易的食谱吧!

点击 [这里](#) 查看富含蛋白质的食谱

# 所有这些都是令人惊叹的惠益！ 哪里可获取我的蛋白质来源呢？



肉类、家禽和鱼类



乳制品



豆科植物和谷类



坚果



豆腐



种籽

## 我们也推荐： Nutrilite 大豆蛋白质饮料

提供独特融合的



大豆



小麦



黄豌豆

含有



9种必需氨基酸(EAAs)  
支援



消化



组织成长和  
修复



荷尔蒙生产



脑部功能

适合



素食者



对乳糖不耐的消费者



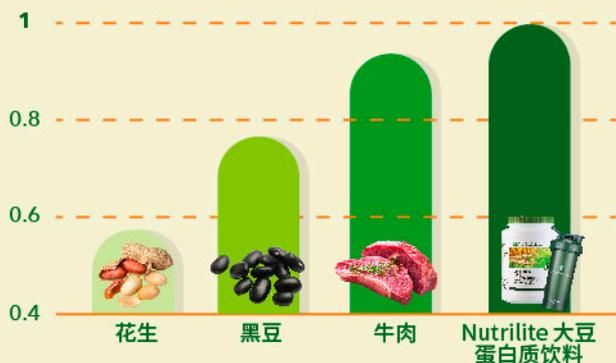
以及不含动物衍生成分

通过Nutrilite 的追始溯源  
9部曲确保安全和品质

具有  
蛋白质消化性纠正  
氨基酸积分(PDCAAS)

1

确保容易消化的  
蛋白质和氨基酸<sup>1</sup>。



以上图表反映了不同蛋白质来源之间的PDCAAS 对比。

1份 (10克)   
提供8克高品质蛋白质



低脂及

不含胆固醇



辅助其他食物和饮料，  
帮助达到日常蛋白质需求及  
抑制饥饿感。

# 您知道吗？

每天摄取25克Nutrilite 大豆蛋白质饮料有助于调节总胆固醇水平。它能帮助降低您的LDL浓度至30%，同时增加好胆固醇的生产<sup>3</sup>。

	蛋白质	脂肪	碳水化合物	卡路里
1匙Nutrilite 大豆蛋白质饮料 	8g	0.5g	0.3g	40kcal
1粒蛋 	8g	6.8g	0.41g	90.2kcal
1块炸鸡翅膀 	8g	8g	5g	130kcal
1碟炒粿条 	8g	15.5g	36.2g	321kcal
1碟椰浆饭 	14.7g	11g	86.6g	505kcal
1片印度煎饼和扁豆糊 	6.65g	10.3	45.5g	300kcal

采取份量控制有助于降低您的卡路里摄入量，这样才不会吃下超出您所燃烧的卡路里，并将能帮助您维持健康体重。

## 为何选择Nutrilite 大豆蛋白质饮料 900克装？

1个家庭\* 在24小时里  
摄取近70克\*\*蛋白质

24  
小时

7天更多摄取量

对比

Nutrilite 大豆蛋白质饮料450克装

\* 家庭在这里泛指含有两个上班的成人、3个儿童/青少年和年迈双亲的家庭。

\*\* 1匙Nutrilite 大豆蛋白质饮料 (10克) = 8克蛋白质



 马上购买

参考资料：

1. Hoffman, J. R., & Falvo, M. J. (2004). Protein - Which is Best. Journal of Sports Science & Medicine, 3(3), 118-130.
2. Malaysian Food Composition Database, Ministry of Health Malaysia
3. Influence of Soy Lecithin Administration on Hypercholesterolemia, Hindawi Publishing Corporation Cholesterol Volume 2010, Article ID 824813, 4 pages doi:10.1155/2010/824813

**Amway**

© 安利(汶莱)私人有限公司及安利(马来西亚)私人有限公司 197501000529 (22062-P) AJL93010, 2024年专有版权。