



增肌塑型 功效加乘



XS增肌易
 新配方西柚味



一般營養

✿ 維持健康體格

✿ 脂肪、蛋白質及
碳水化合物三者均衡比例

運動營養

✿ 燒脂修身，提升訓練效果，
保持最佳狀態，比賽發揮高水準

✿ 針對能量及蛋白質攝取量

✿ 體力充沛，修補及增加肌肉，
運動後更快恢復



運動營養的必要

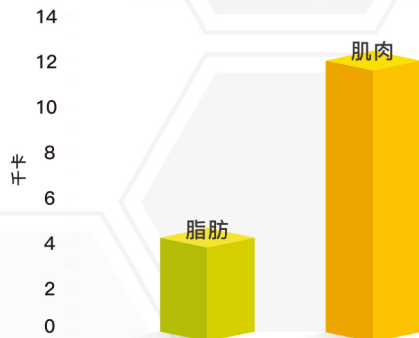
修身燒脂 體重管理

靜態時，肌肉所消耗的能量大約是脂肪的3倍

增加肌肉，有助：

- 加速新陳代謝，加快脂肪燃燒
- 體質不易致肥，減重不易反彈
- 塑造線條，建立健美體態
- 增強自信心

脂肪及肌肉靜態能量消耗比較



資料來源：Wang et al., (2010)



增加肌力

- 維持肌肉力量
- 鍛鍊身體不同部位的功能與穩定性，避免運動損傷
- 以運動配合補充氨基酸，肌肉合成量高3倍！

資料來源：A guide to Amino Acid and Protein Nutrition, DR. Robert Wolfe



預防肌肉減少症

- 有研究顯示，40歲後，平均每10年肌肉質量下降8%
- 患上肌肉減少症的機率隨著年齡增長而上升
- 由缺乏運動、營養攝取不足導致

資料來源：Flakoll et al., (2004)



更快恢復體力

- 減少運動引致的肌肉損傷及疼痛
- 舒緩運動期間的疲勞感，提升體力
- 維持身體平衡，減低跌倒和受傷機會
- 保持身體正確姿勢及改善體態

- 支鏈氨基酸BCAA
(Branched-chain amino acids)

- 由白氨酸、纈氨酸及異白氨酸這三種必需氨基酸組成
- 是肌肉構成的關鍵營養素

- 9種必需氨基酸EAA
(Essential Amino Acid)

- 人體無法自行合成
- 只能由日常飲食中攝取
- 是肌肉構成的關鍵營養素

白氨酸

纈氨酸

異白氨酸

苯丙氨酸

離氨酸

色氨酸

酥氨酸

甲硫氨酸

精氨酸

組氨酸

穀氨酸
(新加入)

- 條件式必需氨基酸
(Conditionally Essential Amino Acid)

XS™

增肌易 配方 Level Up

穀氨酸

Level Up

1

新加入

精氨酸

Level Up

2

增加約1.6倍

白氨酸

纈氨酸

異白氨酸

Level Up

3

2:1:1支鏈氨基酸比例

*2 : 1 : 1的比例

(白氨酸: 異白氨酸 : 纈氨酸)

⊗ 促進蛋白質合成 ⊗ 有助建立肌肉 ⊗ 減輕運動引起的酸痛

⊗ 提升運動表現 ⊗ 幫助肌肉組織恢復 ⊗ 減少肌肉損傷

飲用方法

每日1-3包，以300毫升水/飲品沖調飲用

- 全新清新西柚味
- 獨立包裝，方便隨時飲用
- 素食者適用
- Informed-Choice Program 認證
- 無乳製品
- 無麩質



產品

適合人士

作用

飲用方法



任何人士

· 日常補充蛋白質

任何時候

紐崔萊™全植物蛋白質粉



XS燒脂飲

有減重需求人士
改善體脂率人士

· 促進脂肪燃燒
· 有效減體重、
腰圍及臀圍

任何時候



XS增肌易

增肌塑型人士

· 增加瘦肌肉量
· 塑造更美體態

例子

運動前
30分鐘

運動後
1小時內

不做運動人士/
肌肉流失人士

· 更易吸收
· 維持肌肉量，
預防肌肉減少症
(散步，做家務也算運動，
散步與做家務消耗的熱量
與運動相約)*

帶氧運動 (如跑步)



有運動及
健身習慣人士

· 提升運動表現
· 更快恢復體力

肌肉鍛鍊
或
肌肉鍛鍊 + 帶氧運動



*以體重55公斤人士打排球30分鐘消耗83千卡，拖地或吸塵30分鐘同樣消耗83千卡 (資料來源: 康樂及文化事務署, 衛生防護中心)

 amway.hongkong

Amway

© 2023 版權所有 美國安利 (香港) 日用品有限公司。
安利諮詢熱線: 2969 6300 網址: www.amway.com.hk

 紐崔萊 Nutrilite Hong Kong