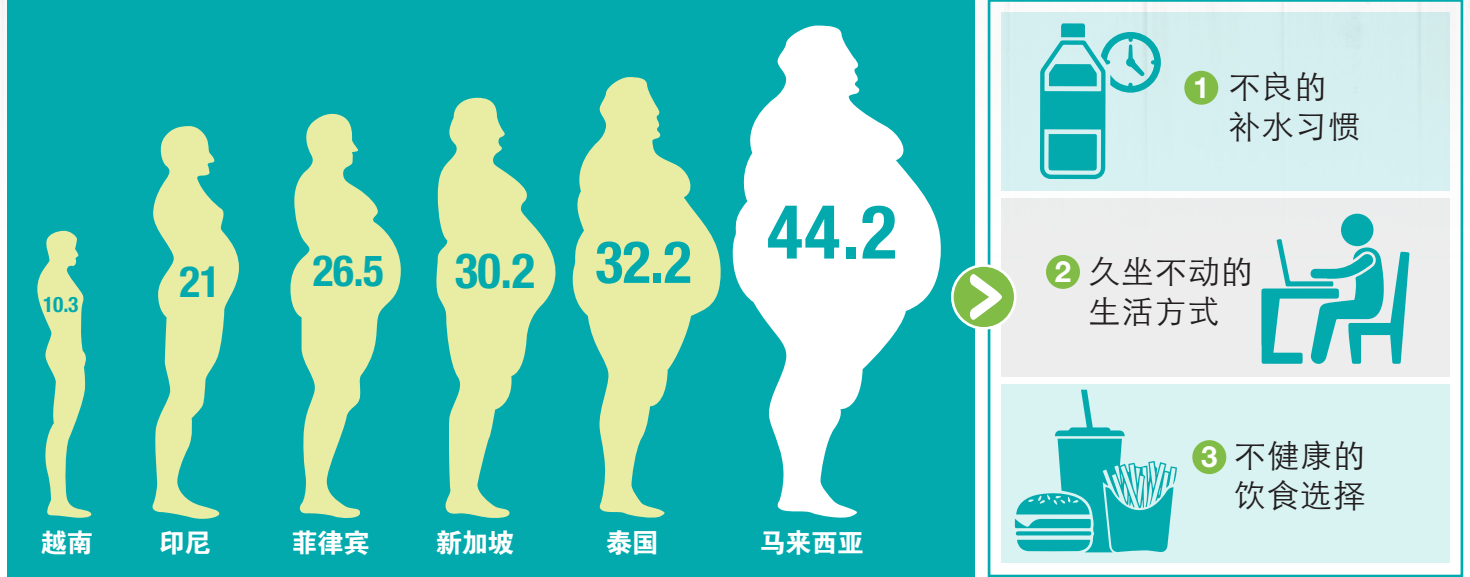


# 来，猜猜看哪个国家的肥胖人口最多？

是马来西亚！我国是东南亚人口最肥胖的国家。

成年男女 (BMI >25 kg/m<sup>2</sup>) 的超重普遍率 (%)



1 不良的补水习惯



2 久坐不动的生活方式



3 不健康的饮食选择

资料来源: WHO Non-Communicable Diseases Country Profiles, 2011

## 您有慎选饮料吗？

要养成健康的补水习惯，就别只在乎喝了多少水，而要注重我们喝下的是什么。

## 肥胖的元凶



## 卡路里



您饮料里的糖份！

## 您喜爱的饮料含有多少糖份？



PhytoPOWDER 饮料晶粉

kcal  
35

1.5 茶匙



拉茶



茶 C (Teh-C)



咖啡



咖啡乌



巧克力饮料



碳酸饮料 (1 罐)



奶茶冰



桔子茶乌  
冷/热



桔子水  
冷/热



浓缩甜果汁饮料 (330 毫升)



玫瑰糖浆水 (Sirap)



苹果汁 (350 毫升)

# 摄取植物营养素还能补水!

低卡路里

# 35

KCAL



= 比 1 罐碳酸  
饮料少 4 倍

提供精力  
和能量

# 8

种必需  
维他命 B 群



不添加色素、  
味素或防腐剂



对皮肤、  
头发和指甲有益

30 微克生物素 = 成年人的建议  
摄取量: 成年人每天需要  
30 至 100 微克之间



少  
**7.5** 克的糖

最适合关注  
血糖水平者



非碳酸饮料  
不会导致胀气!

促进良好的消化  
**3** 克纤维质

= 1 个一般体积的苹果  
= 1 小根香蕉  
= 1 杯草莓



## Nutriline™ PhytoPOWDER™ 饮料晶粉



### 留住您的电解质 ORANGE

#### 钾与钠

+ 进一步补充电解质

Red Orange Complex™  
血红橙复合物

+ 抑制自由基避免细胞受损

### 清新的植物混合精华成分 LEMON

#### 超级鲜果混合精华

+ 柠檬

+ 安石榴

+ 凤梨

+ 沙棘果

维他命 C 与 8 种维他命 B 群

+ 增添能量

### 支援您的免疫系统 CHERRY

#### 锌和 8 种维他命 B 群

+ 额外加强身体抵抗力

爱丝罗拉樱桃

+ 绝佳的维他命 C 来源