



# Healthier e

A Healthier Tomorrow Starts Today

健康体重

旅程指南



# 目录

|                               |           |                              |           |
|-------------------------------|-----------|------------------------------|-----------|
| <b>代谢健康: 活得更长寿、更健康的关键</b>     | <b>3</b>  | 威力蔬果汁                        | 14        |
| <b>认识代谢健康</b>                 | <b>3</b>  | 威力蔬果汁搭配晨光活力餐食谱               | 15        |
| <b>为何体脂肪如此重要?</b>             | <b>4</b>  | Nutriline迈向健康体重 - 微生物组代谢健康方案 | 16        |
| <b>肌肉功能与代谢健康</b>              | <b>4</b>  | Nutriline迈向健康体重 - 脂肪克星方案     | 17-18     |
| 我们的身体组成受年龄、<br>饮食及生活方式影响      | 5         | Nutriline迈向健康体重 - 肌肉强化方案     | 19        |
| <b>6大健康体重支柱</b>               | <b>6</b>  | 脂肪克星方案产品使用指南                 | 20-21     |
| <b>我的健康餐盘塑造更健康的我</b>          | <b>7</b>  | 肌肉强化方案产品使用指南                 | 22-23     |
| <b>肠道微生物菌群纵览</b>              | <b>8</b>  | <b>正念</b>                    | <b>24</b> |
| <b>健康肠道对体重的影响</b>             | <b>9</b>  | <b>反思</b>                    | <b>25</b> |
| <b>健康体重之旅</b>                 | <b>10</b> | <b>第60天及以后</b>               | <b>26</b> |
| <b>第0天-预评估和目标设定</b>           | <b>11</b> | <b>附录</b>                    | <b>27</b> |
| 身体组成                          | 11        | <b>健康体重旅程预评估问卷</b>           | <b>27</b> |
| 问卷                            | 11        | <b>参考</b>                    | <b>28</b> |
| 目标设定                          | 12        |                              |           |
| <b>第1-60天- 健康的我, 健康体重之旅</b>   | <b>13</b> |                              |           |
| Nutrilite基础健康- Gut Morning 组合 | 13        |                              |           |

# 代谢健康： 活得更长寿、更健康的關鍵

良好的代谢健康是活得更长寿、更健康的關鍵。它帮助您的身体有效率使用能量，控制炎症以及将血糖控制在稳定水平。这有助于健康的体重管理，减低慢性病风险，并促进整体的身体活力。

## 认识代谢健康

代谢健康的一个关键要素就是功能良好的新陈代谢系统。它让您的身体有效消化和吸收养分，避免血糖、脂肪水平、‘炎值’或胰岛素飙升而危害健康。维持这方面的平衡有助于降低您罹患各种病症如肥胖、第2类型糖尿病、心脏疾病、中风、肾脏病及非酒精性脂肪肝等的风险。



医生们评估您的代谢健康时，  
会专注于四大重要标志物<sup>(1)</sup>。



**空腹血糖**

≥ 6.1 mmol/L



**血压**

≥ 130/85 mmHg



**腰围**

男性 > 90cm

女性 > 80cm



**胆固醇水平**

- 总胆固醇 < 200mg/dL (或 5.2 mmol/L)

- LDL (低密度脂蛋白) < 100mg/dL (或 2.6 mmol/L)

- HDL (高密度脂蛋白) ≥ 60mg/dL (或 1.6 mmol/L)

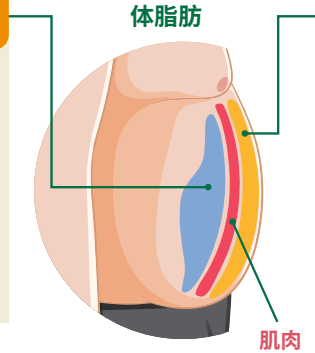
- 血液甘油三酯 < 150mg/dL (或 1.7 mmol/L)

## 为何体脂肪如此重要？

体脂肪在我们身体里扮演重要角色。没有它我们就无法生存，它也是一种能量储备，能帮助分泌荷尔蒙以调节新陈代谢、食欲及其他重要功能。(2)

### 内脏脂肪

- 内脏脂肪在脏器周围累积，提供保护作用。
- 可能因为压力荷尔蒙，即皮质醇而累积。
- 过量的内脏脂肪会影响血糖及代谢健康。



### 皮下脂肪

- 直接处于皮肤表面之下的脂肪层，形成骨骼与关节的衬垫。
- 份量过多可能提高罹患慢性病的风险。

## 肌肉功能与代谢健康

强而有力的肌肉对整体健康极为重要。定时运动和营养饮食是维持肌力的重要关键，它们都能促进整体健康幸福生活，让您活得长寿。

### 肌肉虚弱无力会提高下列风险(3):



代谢病症例如第2类型糖尿病与心脏疾病



跌倒及生活品质下降

### 维持强而有力的肌肉有助于(4):



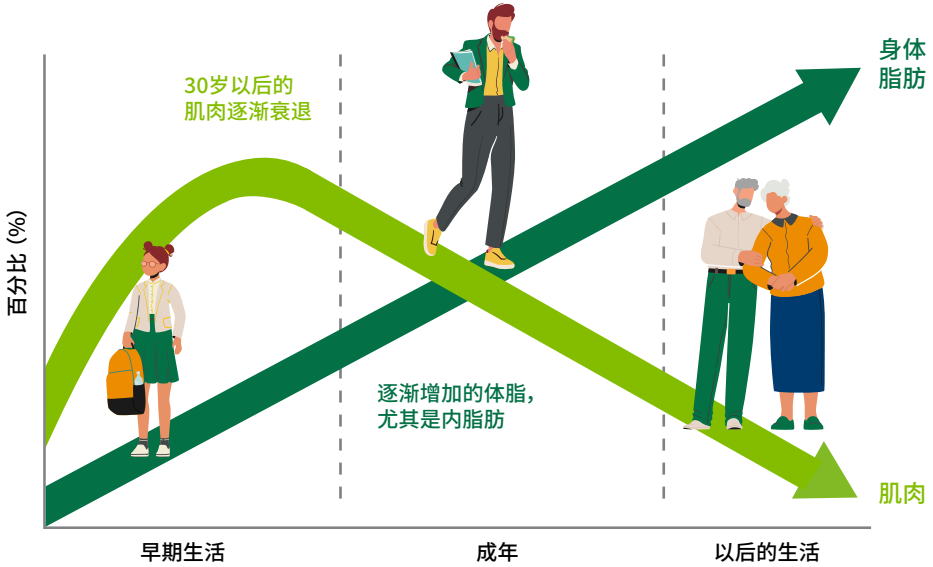
高效使用能量及燃烧卡路里



支援健全的新陈代谢率及预防肥胖

## 我们的身体组成会随年龄、饮食和生活方式而改变。

随着年龄增长,尤其是35岁过后,我们的体脂肪—特别是内脏脂肪—将会增加,而肌肉量则下降。这方面的变化会受到饮食、荷尔蒙及生活方式所影响,导致多种代谢性疾病。



### 高体脂肪



- 肥胖
- 血糖调节不良
- 高血压
- 高胆固醇

### 低肌肉量



- 降低代谢率
- 血糖调节不良
- 力量和平衡能力下降

# 健康体重的6大支柱

代谢综合症大略影响全世界25%的成年人口。控制生活方式因素如饮食、体力活动、睡眠和压力等非常重要。这六大支柱对于改善代谢健康和整体身心健康不可或缺。



## 营养

由全天然食物、纤维、精瘦蛋白质和健康脂肪组成的均衡饮食能够改善新陈代谢，控制血糖以及降低脂肪囤积和患病的风险。

## 体力活动

定时运动能够提升代谢健康、情绪及能量水平。定下目标每周做150-300分钟中等强度的有氧运动，包括每周最少两次肌肉强化运动。



## 补充水分

每天最少喝2公升(8大杯)水，帮助补充水分及排出毒素。

## 睡眠

每晚获取7-9小时的优质睡眠，有助于调节荷尔蒙、控制食欲、预防胰岛素阻抗及肥胖。



## 压力

善用正念和深呼吸运动来纾解压力，以维持代谢健康并减轻焦虑。

## 思维

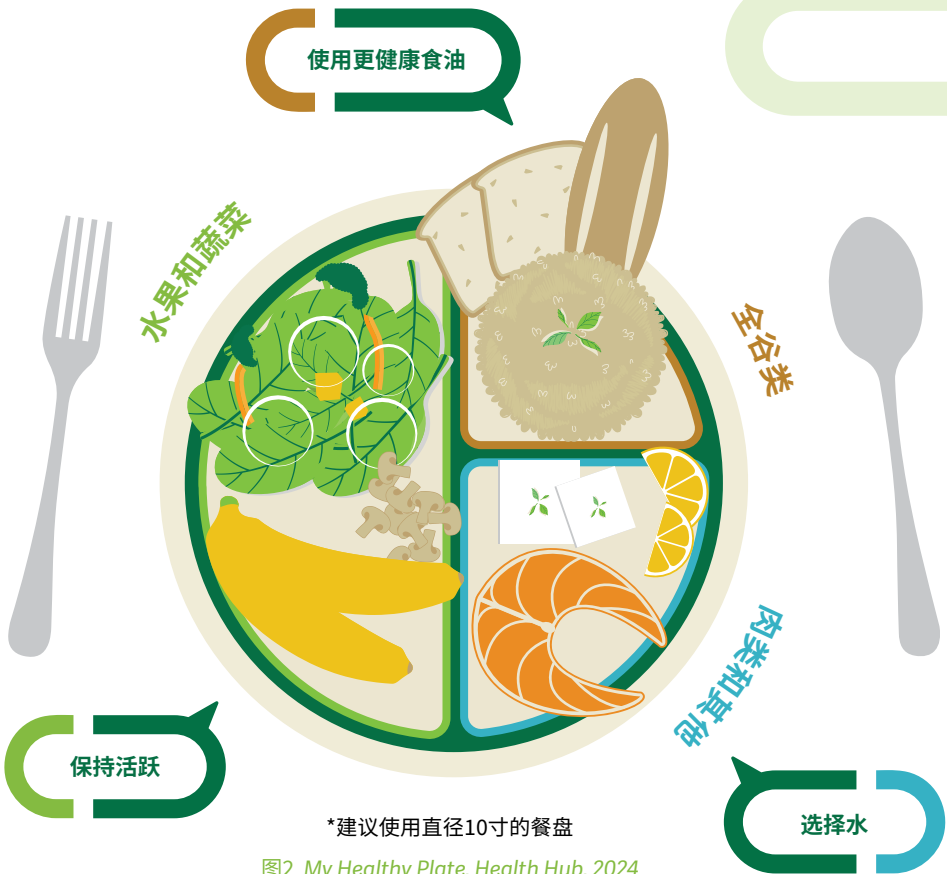
通过管理情绪来维持正面的思维，奉行健康的生活方式，寻求朋友与家人的支援，以便实现整体的身心健康。



# 我的健康餐盘塑造更健康的我

为了满足你的日常营养需求，吃各种比例合适的食物。新加坡保健促进局的‘我的健康餐盘’遵循“四分之一、四分之一和一半”的均衡膳食原则。

## 我的健康餐盘

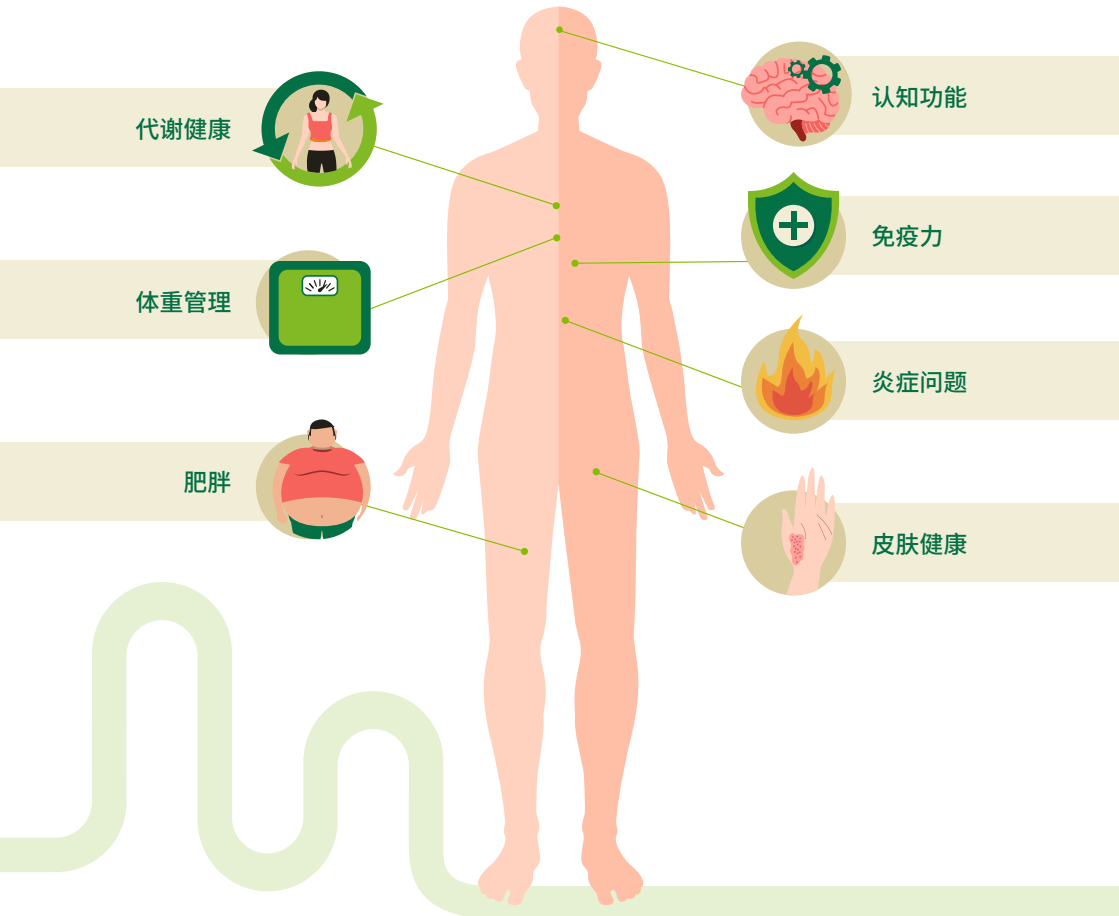


\*建议使用直径10寸的餐盘

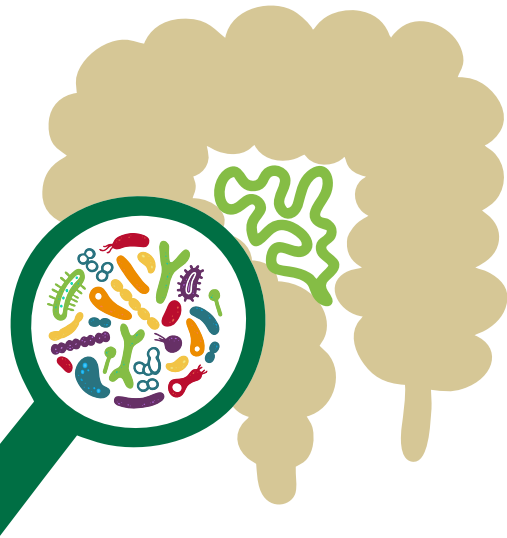
图2 My Healthy Plate, Health Hub, 2024

# 健康从这里开始： 您的肠道微生物菌群如何为每一种 身体机能提供能量

你的肠道微生物群是一个复杂的生态系统，由数万亿种微生物组成，包括细菌、病毒、真菌和其他微生物。这些微生物以多种方式相互作用并与环境相互作用<sup>(4)</sup>，在维持您的整体健康方面发挥着至关重要的作用。







## 健康肠道对体重的影响

新近的研究结果显示，肠道微生物组与肥胖风险有关<sup>(5)</sup>。科学家发现，一种特殊的菌，*Akkermansia muciniphila*，也称为AKK，与降低肥胖、糖尿病、炎症和代谢紊乱的风险有关<sup>(6)</sup>。



### 瘦微生物菌群

AKK，也被称为“瘦身微生物菌群”，是一种在肠道粘液层发现的有益细菌。当以健康的量存在时，AKK支持更好的代谢和免疫健康<sup>(7)</sup>。

研究结果已显示AKK有助于<sup>(8-9)</sup>：



#### 提升胰岛素水平

AKK促进GLP-1的释放，GLP-1是一种帮助身体利用食物获取能量的激素。



#### 控制血糖

GLP-1有助于阻断胰高血糖素，这是一种阻止多余葡萄糖进入血液的激素。



#### 减少饥饿感

延长胃部清空的时间，帮助您感觉更持久耐饱。

AKK丰度较低与体重指数(BMI)和腰围增加有关，这两个因素都是代谢综合征的危险因素<sup>(10)</sup>。科学家们观察到，年龄和高脂肪饮食可能会导致人体AKK水平下降<sup>(11)</sup>。

# 健康体重之旅

要达到健康的体重,首先要了解你的个人健康需求。  
使用结构化的计划来跟踪进展并支持长期健康。

参与我们的60天“健康的我, 健康体重之旅”  
全面朝向整体的身心健康迈进吧。



## 第0天 - 预评估和目标设定

### 身体组成

身体成分测量脂肪和肌肉质量，比BMI更清楚地了解你的健康状况。它有助于你了解你的代谢健康状况。



#### 骨肌量

- 黏附在骨骼上的肌肉量
- 随着锻炼而增加



#### 体脂肪量

皮肤下和体内的脂肪量

### 建议的体脂肪百分比%

|    |          |
|----|----------|
| 女性 | 18 - 28% |
| 男性 | 10 - 20% |

### 问卷

填写一套问卷将帮助您了解自己的健康状况和目标，从而改变个性化的饮食和生活方式，实现有效的体重管理和整体幸福感。

请参阅附录中的“健康体重之旅问卷”以开始。

## 目标设定

设定明确的目标对于改善健康至关重要。

好的目标必须是具体的、可衡量的、可执行的、可实现的，以及有时限的。



### Specific 具体的

明确说出您希望实现的目标。

例如：

把“我想要多些运动”改成“我会在星期一和星期三骑脚踏车上班。”

### 可衡量的 Measurable

使用数目字或份量以方便追踪。

例如：

我每天会吃2片水果。

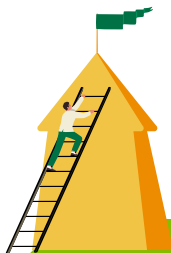


### Action-based 可执行的

设定一个可执行的目标。

例如：

与其每天运动40分钟，不如改成每天运动20分钟。



### Realistic 可实现的

确保您的目标是行得通又有相关性的。

例如：

当我感到压力时，我会停下来问自己为什么会有这种感觉，而不是吃零食。在吃东西之前，我会花10分钟的时间专注于这个想法，以确定我是否饿了。

### 有时限的 Time-bound

给您的目标定下一个截至日期。

例如：

到五月底，我将每周步行上班两次。



## 第1-60天 – 健康的我, 健康体重之旅

恭喜你展开健康之旅! 我们在这里帮助您实现目标。

### Nutrilite基础健康 – Gut Morning 组合

享用Nutrilite Gut Morning 组合开始您的一天, 可以支援您的肠道。这一餐混合了益生菌、膳食纤维和蛋白质等成分, 能帮助平衡您肠道里的微生物菌群, 并支援整体的消化道健康。



**Nutrilite  
全素蛋白  
质粉**

| 成分   | 关键效益   | 它如何发挥作用?  |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>天然、非转基因</li> <li>小麦、大豆和豌豆蛋白的独特三重混合物</li> <li>9种必需氨基酸</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>支援整体的细胞修复及肠道健康</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>含有高蛋白消化率值 PDCAAS = 1</li> <li>产生有益的肠道代谢物</li> <li>支援肠道的免疫功能</li> <li>解决肠道炎症、肠道动力和分泌等问题。</li> <li>改善肠道屏障</li> </ul> |

| 成分   | 关键效益  | 它如何发挥作用?  |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>5种益生菌菌株的独家混合</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>滋养您肠道里的好细菌及排除有害细菌</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Arrive Alive 技术和 Stick to the Gut 技术使益生菌能够到达并坚持肠道。</li> <li>添加益生元纤维, 以促进好细菌的增长。</li> </ul> |



**Nutrilite  
强效复合益生菌**



**Nutrilite  
综合纤维粉**

| 成分  | 关键效益   | 它如何发挥作用?   |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>可溶性纤维混合成分</li> <li>菊苣根</li> <li>耐消化麦芽糊精</li> <li>部分水解瓜尔豆胶</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>补充肠道里的有益细菌</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>促进肠道里好细菌的增长</li> <li>提高短链脂肪酸 (SCFA) 的产量</li> <li>改善脂质新陈代谢及营养吸收</li> <li>强化肠道屏障及免疫力</li> </ul> |

加入BodyKey营养代餐,让您晨早起身就有个营养丰富的开始,一整天都感觉饱足又精力充沛。



BodyKey  
营养代餐

成分

- 蛋白质
- 膳食纤维
- 必需维他命与矿物质

关键效益

它如何发挥作用?

- 全面均衡的营养
- 控制饥饿感,减少食欲
- 即时移动营养

## 威力蔬果汁

威力蔬果汁搭配Gut Morning 组合添加富含多酚、维生素、矿物质和纤维的水果和蔬菜来增强肠道健康。这有助于维持肠道微生物组的平衡。<sup>(12)(13)</sup>

通过消除支持有害细菌的食物和引入富含益生元的食物,结合14天的威力蔬果汁计划可以改善肠道健康。



扫码或点[这里](#)  
获取有关补充营  
养促进更健康肠  
道的更多详情!



## 威力蔬果汁搭配晨光活力餐食谱

采用多种不同的水果与蔬菜组合,让您的蔬果汁更富有创意。

做法简单:每份蔬果汁1份水果配1份蔬菜。

不确定从何开始吗?参考以下的食谱获取灵感吧!

### 和 Gut Morning 组合搭配:

- ½条中等大小苦瓜
- ½杯菠菜
- ½个柠檬
- ½条黄瓜



- ½个白肉或红肉火龙果
- ½个甜菜根
- 5个迷你番茄



降血糖:

降胆固醇:



200-300  
毫升水



Nutralite  
全素蛋白质粉

基底成分:



Nutralite  
強效複合益生菌



Nutralite  
综合纤维粉

降血压:

促进肠道健康:

- 1个青苹果
- 1根西芹
- ½个小甜菜根



- 10颗蓝莓
- 2大片蒸熟的紫卷心菜叶
- ½个蒸熟的紫色番薯



资料来源: Amway Malaysia, BodyKey Gut Reset Weight Management Programme User Manual

#### 免责声明:

以上提供的果汁食谱仅供参考用途。若您患有任何病症或正在服药,请先征询您的医生,然后才决定是否您的饮食作出任何显著改变,包括将健康蔬果汁融入您的日常饮食方案里。在饮食里加入蔬果汁可能是健康的做法,却未必适合每一个人,而且它可能与某些药物产生潜在的相互作用。您可尝试采用不同的水果与蔬菜炮制对自己有益的健康蔬果汁。

## Nutrilite 迈向健康体重 – 微生物组代谢健康方案

通过以下产品融入您的基础健康与肠道健康养生程序里, 以便强化您的代谢健康及肠道内的微生物菌群。它们有助于:



**激活Akkermansia Muciniphila (瘦微生物菌群):**

促进天然GLP-1的产生



**将葡萄糖转化为能量:**

提高葡萄糖利用率



**抑制肝脏脂肪的产量:**  
减少肝脏中的脂肪生成



**促进脂肪分解:**  
帮助分解体内的脂肪库存



**Nutrilite 代谢活益生元与后生元**

| 成分   | 关键效益  | 它如何发挥作用?   |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• 热处理后的后生元BPL-1</li> <li>• 紫色胡萝卜</li> <li>• 黄金奇异果粉</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 减少体内脂肪的产生</li> <li>• 增强代谢健康</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 改善肠道微生物菌群的信号, 以更好地调节脂肪及促进脂肪流失</li> <li>• 提供B族维生素, 促进高效代谢</li> </ul> |

| 成分   | 关键效益   | 它如何发挥作用?  |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• 低聚果糖 (FOS)</li> <li>• 百香果提取物</li> <li>• 葡萄发酵</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 激活瘦微生物菌群, 即Akkermansia muciniphila</li> <li>• 控制食欲</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 安全又自然地提高天然GLP-1 的产量水平</li> </ul> |



**Nutrilite 混合 FOS与葡萄酵素**

### 谁需要这些?



拥有保健意识, 想要改善代谢健康的人士



觉得难以控制食欲的人士



日常生活忙碌的人士



想要减少脂肪量却束手无策的人士



## Nutrilite 迈向健康体重 – 脂肪克星方案

对于多余的体脂肪束手无策吗?把以下的Nutrilite产品加入您的健康养生程序里吧,它们能:



**平衡血糖:**  
控制血糖水平



**健康胆固醇水平:**  
帮助维持理想的  
胆固醇水平



**增强卡路里燃烧:**  
专门针对脂肪,  
以增加卡路里消耗



**更好的身体成分:**  
支持更健康的身体,  
降低代谢风险。



**Nutrilite**  
绿纤脂

| 成分  | 关键效益  | 它如何发挥作用?   |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>GreenSelect Phytosome 表没食子儿茶素没食子酸酯 (EGCG)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>有助于减轻体重和身体脂肪</li> <li>有助于减轻体重,保持健康的腰围</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>通过脂肪氧化促进热量产生</li> </ul> |

| 成分  | 关键效益   | 它如何发挥作用?   |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>卵磷脂</li> <li>维他命E</li> <li>大豆分离蛋白</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>促进健康的肝功能</li> <li>有助于维持和调节健康的胆固醇水平</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>乳化血浆里的脂肪以调节胆固醇水平</li> </ul> |



**Nutrilite**  
大豆蛋白质卵  
磷脂维E



Nutrilite  
平衡糖胶

| 成分   | 关键效益  | 它如何发挥作用?  |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>吡啶甲酸铬</li> <li>藤黄果</li> <li>钒</li> <li>武靴叶</li> <li>欧芹精华</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>促进健康的血糖水平</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>调节体内胰岛素以支持葡萄糖代谢</li> <li>支持食物代谢, 防止多余脂肪储存</li> </ul> |

| 成分   | 关键效益   | 它如何发挥作用?  |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Phaseolus vulgaris (扁豆精华)</li> <li>取自大豆精华素的 Glycine max</li> <li>欧芹浓缩素</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>每餐阻挡多达500卡路里</li> <li>控制食欲</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>阻挡淀粉酶, 控制碳水化合物的消化。</li> <li>限制葡萄糖形成脂肪</li> </ul> |



Nutrilite  
天然纤维錠

谁需要这些?



日常生活忙碌的人士



忙碌的母亲



频繁出席社交聚会者



三餐不定时的人士



想要改善代谢健康的人士

## Nutrilite迈向健康体重 – 肌肉强化方案

如果您的身体组成显示有必要增加骨肌量,就不妨考虑把以下产品加入您的基础健康及肠道健康养生程序里,以便:



增强日常活动的肌肉力量



增强肌肉以举起更重的重量



改善身体成分,降低代谢健康问题的风险



XS  
超燃红橙饮

| 成分  | 关键效益   | 它如何发挥作用?   |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>· 摩洛血橙</li> <li>· 异麦芽酮糖</li> <li>· L-谷氨酰胺</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 增强瘦肌肉,保持肌肉水分,减少疲劳</li> <li>· 增强肌肉力量和恢复</li> <li>· 促进脂肪燃烧</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 通过阻断产生脂肪细胞的酶来防止脂肪堆积</li> <li>· 为肌肉发育提供必要的构建块</li> </ul> |

| 成分   | 关键效益  | 它如何发挥作用?  |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>· 必需氨基酸</li> <li>· BCAAs (亮氨酸, 异亮氨酸, 缬氨酸)</li> <li>· L-精氨酸</li> <li>· L-谷氨酰胺</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 增长及维持精瘦肌肉</li> <li>· 减少肌肉的蛋白质分解</li> <li>· 促进肌肉恢复</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 含有游离氨基酸,促进肌肉蛋白质合成</li> </ul> |



XS增肌易

### 谁需要这些?



定时运动的人士  
和注重体能和锻炼表现的运动员



希望增强肌肉和力量的人:  
提举重物 | 抱小孩 | 轻松执行日常活动



拥有保健意识,  
想要改善代谢健康的人士。

## 脂肪克星方案产品使用指南

不妨使用此指南来管理您的三餐、营养辅助品以及养成健康生活习惯。

### 正餐



Gut Morning 组合,  
BodyKey 营养代餐  
\*为第1-14天加威力蔬果汁



早晨

### 营养辅助品



代谢焕活益生元与后生元,  
混合FOS与葡萄胺素, Double X



健康餐盘, 水



中午



绿纤脂, 衡醣胶, 天然纤维錠  
(高碳水化合物餐前), 大豆蛋白质卵  
磷脂维E, 精粹欧米伽, Double X



健康餐盘, 水



晚上



绿纤脂, 衡醣胶, 天然纤维錠  
(高碳水化合物餐前)



Gut Morning 组合



睡眠时间

### 你知道吗?

我们的肠道微生物群需要12-16个小时才能充分利用饮食中的蛋白质和营养素。每12-16小时补充一次对肠道有益的营养物质, 有助于保持肠道微生物群的活性。

## 健康的生活方式习惯



• 运动 (如跑步、快走、伸展运动)



• 收听5分钟的呼吸课程

\*上述健康生活习惯是建议的活动, 可以根据您的日常生活和需求进行调整和个性化。

## 每周锻炼150分钟

例如, 30分钟的有氧运动, 如跑步/慢跑/游泳, 和/或45-60分钟的力量训练。

### 运动计划:



#### 第1星期:

通过感觉良好的有氧运动让你的心脏跳动, 通过集中训练增强力量。



有氧运动:  
3 x 30分钟



力量训练:  
2 x 15分钟

#### 第2星期:

与朋友一起散步和尝试团体锻炼来获得动力。



每天30分钟  
有氧运动



4 X 15分钟  
力量训练

#### 第3星期 及以后:

坚持锻炼。



有氧运动:  
每天30分钟



重力训练:  
每天 15分钟



#### 锻炼前

**XS 超燃红橙饮**

• 250 - 300毫升水

#### 锻炼后

**XS增肌易**

• 250 - 300毫升水



## 肌肉强化方案产品使用指南

把这份指南融入您的日常程序中, 专注于摄取营养、服用补充品和运动, 以强化精瘦肌肉的增长。

### 正餐



Gut Morning 组合,  
BodyKey 营养代餐  
\*为第1-14天加威力蔬果汁



早晨

### 营养辅助品



代谢焕活益生元与后生元,  
混合FOS与葡萄糖素,  
Double X



健康餐盘, 水



中午



精粹欧米伽, Double X



健康餐盘, 水



晚上



全素蛋白质粉



Gut Morning 组合



睡眠时间

### 你知道吗?

我们的肠道微生物群需要12-16个小时才能充分利用饮食中的蛋白质和营养素。每12-16小时补充一次对肠道有益的营养物质, 有助于保持肠道微生物群的活性。

### 健康的生活方式习惯



XS 超燃红橙饮

锻炼前  
锻炼前食用

- 锻炼 (如跑步、快走、伸展运动)
- 收听5分钟的呼吸课程



锻炼后  
锻炼后30分  
钟内食用



XS 增肌易

\*上述健康生活方式习惯是建议的活动, 可以根据您的日常生活和需求进行调整和个性化。

## 出席花式午餐/晚餐约会、 社交聚会

例如自助餐、婚宴等。



**Nutrilite 天然纤维锭**  
1-3片，搭配碳水化合物含量高的餐食



**Nutrilite 绿纤维**  
1片，每日两次，随餐服用



**Nutrilite 衡醅胶**  
1粒胶囊，饭前30-45分钟



**Nutrilite 大豆蛋白质卵磷脂维E**  
将1勺加入100-150ml的水/饮料中，  
搅拌后饮用。每天一次

## 每周锻炼150分钟

有氧运动(如跑步和游泳)与力量训练(如俯卧撑和轻举重)的平衡组合。

### 运动计划:



#### 第1星期

通过快步走和重力训练运动，专注于改善速度与耐力。



有氧运动:  
3 X 30分钟  
快步走



重力训练:  
2 X 15分钟

#### 第2星期

提高步行频率，  
以加强增肌效果。



有氧运动:  
每天30分钟  
步行



重力训练:  
2 x 15分钟

#### 第3星期 及以后

走更远的路，加强重力  
训练以便提升效果。



有氧运动:  
每天4 x 4  
公里



重力训练:  
2 x 15分钟  
功能性锻炼



#### 锻炼前

**XS 超燃红橙饮**  
• 250 - 300毫升水

#### 锻炼后

**XS 增肌易**  
• 250 - 300毫升水  
**全素蛋白质粉**  
• 服用XS增肌易2小时后再服用



## 正念

通过冥想、深呼吸和享受美食来实践正念，积极投入您的整个历程。这有助于支援和肯定您取得的进展，让您保持干劲面对眼前的挑战。

### 第1个星期



巩固您和朋友与家人之间的关系，写感恩日记，开始每天实践正念的习惯，偶尔在户外散步放松心情。



每天与他人联系



每天做5分钟呼吸运动



写感恩日记



2 x 20分钟  
野外散步

### 第2个星期

坚持你的日常呼吸练习，并将积极的正念融入你的锻炼中。通过善举建立联系，并利用散步与朋友和家人保持联系。



每天做5分钟呼吸运动



善举



3x 30分钟散步



### 第3个星期及以后

每天坚持做呼吸运动，并将正念融入你的日常活动中。



每天做5分钟呼吸运动



每天努力保持联系



2 x 20分钟快步走，  
正念锻炼



写感恩日记



善举



## 反思

花时间反思和进步是很重要的。<sup>(14)</sup>



# 第60天及以后

恭喜您熬过了这60天历程,朝一个更健康的您迈进!

## 第1-60天

健康的我, 健康体重之旅



### 基础健康

- Gut Morning 组合

### 健康体重

- 微生物组代谢健康
- 肌肉强化
- 脂肪克星

## 第60天

旅程后评估



- InBody身体成分
- 回顾目标, 追踪生活方式



## 60天以后

实现新旧健康目标

- 反思你的努力
- 用你的新健康决心再开始60天

# 附录

## 健康体重旅程预评估问卷

1. 在追求良好健康时, 您面对的主要难题有哪些?(适用者打勾)

|                                    |                                  |                                |                                  |
|------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 食物种类      | <input type="checkbox"/> 看电视/看电影 | <input type="checkbox"/> 舒适    | <input type="checkbox"/> 餐点便利    |
| <input type="checkbox"/> 食物份量      | <input type="checkbox"/> 抑郁      | <input type="checkbox"/> 工作    | <input type="checkbox"/> 没时间     |
| <input type="checkbox"/> 酒精        | <input type="checkbox"/> 气愤      | <input type="checkbox"/> 高脂食物  | <input type="checkbox"/> 计划外用餐   |
| <input type="checkbox"/> 零食        | <input type="checkbox"/> 无聊      | <input type="checkbox"/> 高糖分食物 | <input type="checkbox"/> 缺乏支持    |
| <input type="checkbox"/> 旅行或外出就餐   | <input type="checkbox"/> 紧张      | <input type="checkbox"/> 快餐    | <input type="checkbox"/> 日常衝突    |
| <input type="checkbox"/> 习惯        | <input type="checkbox"/> 压力      | <input type="checkbox"/> 汽水    | <input type="checkbox"/> 用餐时间不一致 |
| <input type="checkbox"/> 社交        | <input type="checkbox"/> 戒烟      | <input type="checkbox"/> 甜点    | <input type="checkbox"/> 其他      |
| <input type="checkbox"/> 缺乏饮食方面的知识 | <input type="checkbox"/> 享受美食    |                                |                                  |

2a. 列出你过去尝试过的任何饮食或减肥计划:

---



---



---

2b. 哪些有效?

---



---



---

3. 你为什么想保持健康/健康的体重?

---



---



---

4. 你的健康目标是什么?

---



---



---

## 参考资料

- Health Promotion Board. Metabolic Syndrome. Health Promotion Board. [Online] [Cited: July 27, 2024.] <https://www.hpb.gov.sg/newsroom/article/metabolic-syndrome>.
- Yu, Christine . What You Need to Know About Body Fat. WebMD. [Online] October 25, 2022. <https://www.webmd.com/diet/features/the-truth-about-fat>.
- SingHealth. Obesity and metabolic syndrome. SingHealth. [Online] [Cited: July 27, 2024.] <https://www.singhealth.com.sg/patient-care/conditions-treatments/obesity-and-metabolic-syndrome>.
- Cleveland Clinic. Gut Microbiome. Cleveland Clinic. [Online] August 18, 2023. <https://my.clevelandclinic.org/health/body/25201-gut-microbiome>.
- The Gut Microbiome and Its Role in Obesity. Davis, Cindy D. 4, Nutrition Today, Vol. 51, pp. 167-174.
- Strategies to promote abundance of Akkermansia muciniphila, an emerging probiotics in the gut, evidence from dietary intervention studies. Zhou, Kequan. s.l. : Journal of functional foods, Vol. 33, pp. 194-201.
- Kirkendoll , Shantell M. Scientists Unlock Secrets of Gut Bacteria Linked to Heart Health. Duke University School of Medicine. [Online] August 15, 2023. [Cited: July 27, 2024.] <https://medschool.duke.edu/news/scientists-unlock-secrets-gut-bacteria-linked-heart-health#:~:text=Akkermansia%20thrives%20in%20the%20mucus,be%20important%20for%20our%20health..>
- Akkermansia muciniphila supplementation improves glucose tolerance in intestinal Ffar4 knockout mice during the daily light to dark transition. Wan, Zhe , et al. 5, 2023, American Society for Microbiology mSystems, Vol. 8.
- Cleveland Clinic. GLP-1 Agonists. Cleveland Clinic. [Online] March 7, 2023. <https://my.clevelandclinic.org/health/treatments/13901-glp-1-agonists>.
- Health and Disease: Akkermansia muciniphila, the Shining Star of the Gut Flora. Xue, Chen, et al. 0107, s.l. : Research (Washington, D.C., 2023, Vol. 6.
- Akkermansia muciniphila inversely correlates with the onset of inflammation, altered adipose tissue metabolism and metabolic disorders during obesity in mice. Schneeberger, Marc, et al. 16643, 2015, Scientific Reports, Vol. 5, p. 2015.
- Modulation of gut microbiota: The effects of a fruits and vegetables supplement. Lakshmanan, Arun Prasath, et al. 930883, 2022, Frontiers in Nutrition, Vol. 9.
- Gut microbiome changes induced by a diet rich in fruits and vegetables. Merwe, Marie van der . 2, 2021, International Journal of Food Sciences and Nutrition, Vol. 75, pp. 665-66.
- Drury, Emily. Gratitude: Reflecting on Your Journey. Healthier Weight. [Online] October 25, 2023. <https://www.healthierweight.co.uk/blog/gratitude-reflecting-on-your-journey/#:~:text=Weight%20loss%20journeys%2C%20particularly%20bariatric,you%20know%20is%20within%20you..>
- Maya, Shetty. Dr. Spencer’s Science-Based Smoothie for Gut Health. Stanford Lifestyle Medicine. [Online] April 8, 2024. [Cited: July 24, 2024.] <https://longevity.stanford.edu/lifestyle/2024/04/08/dr-spencers-science-based-smoothie-for-gut-health/>.
- Louisa, Richards. 3-day gut reset: Does it work? Medical News Today. [Online] November 28, 2023. [Cited: July 24, 2024.] <https://www.medicalnewstoday.com/articles/3-day-gut-reset>.
- GlobalData Healthcare. Weight regain and cardiometabolic effects after withdrawal of GLP-1R agonists. Clinical Trial Arena. [Online] December 18, 2023. <https://www.clinicaltrialsarena.com/analyst-comment/weight-regain-cardiometabolic-effects-after-withdrawal-glp-1r-agonists/?cf-view>.
- Gillette, Hope . Can You Have Withdrawal Symptoms from Semaglutide (Ozempic)? Healthline. [Online] March 28, 2024. <https://www.healthline.com/health/semaglutide-withdrawal-symptoms#symptoms>.
- GLP-1 diabetes and weight-loss drug side effects: “Ozempic face” and more. Harvard Health Publishing - Harvard Medical School. [Online] February 5, 2024. [Cited: July 27, 2024.] <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/glp-1-diabetes-and-weight-loss-drug-side-effects-ozempic-face-and-more>.
- Catanese, Lisa . GLP-1 diabetes and weight-loss rug side effects: “Ozempic face” and more. Harvard Health Publishing - Harvard Medical School. [Online] February 5, 2024. [Cited: July 27, 2024.] <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/glp-1-diabetes-and-weight-loss-drug-side-effects-ozempic-face-and-more>.
- The association between healthy lifestyle score and risk of metabolic syndrome in Iranian adults: a cross-sectional study. Vajdi, Mahdi , et al. 1, 2023, BMC Endocrine Disorders, Vol. 23.
- Metabolic health and its association with lifestyle habits according to nutritional status in Chile: A cross-sectional study from the National Health Survey 2016-2017. Fernández-Verdejo, Rodrigo , et al. 7, s.l. : PLOS ONE, 2020, Vol. 15.
- Skeletal Muscle and Metabolic Health: How Do We Increase Muscle Mass and Function in People with Type 2 Diabetes? Al-Ozairi, Ebaa, et al. 2, 2021, The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism, Vol. 106, pp. 309-317.
- The underappreciated role of muscle in health and disease. R, Wolfe Robert. 3, 2006, The American Journal of Clinical Nutrition, Vol. 84, pp. 475-482.