

# 增肌塑型 功效加乘

Multiplied Effect for Muscle Building



## 產品培訓

XS增肌易 新配方西柚味  
XS Muscle Multiplier  
New Formula – Grapefruit

# 營養需求各有不同



## 一般營養

V.S.

## 運動營養

- 維持健康體格

- 燒脂修身
- 提升訓練效果
- 保持最佳狀態，比賽發揮水準

脂肪、蛋白質及  
碳水化合物  
三者均衡比例



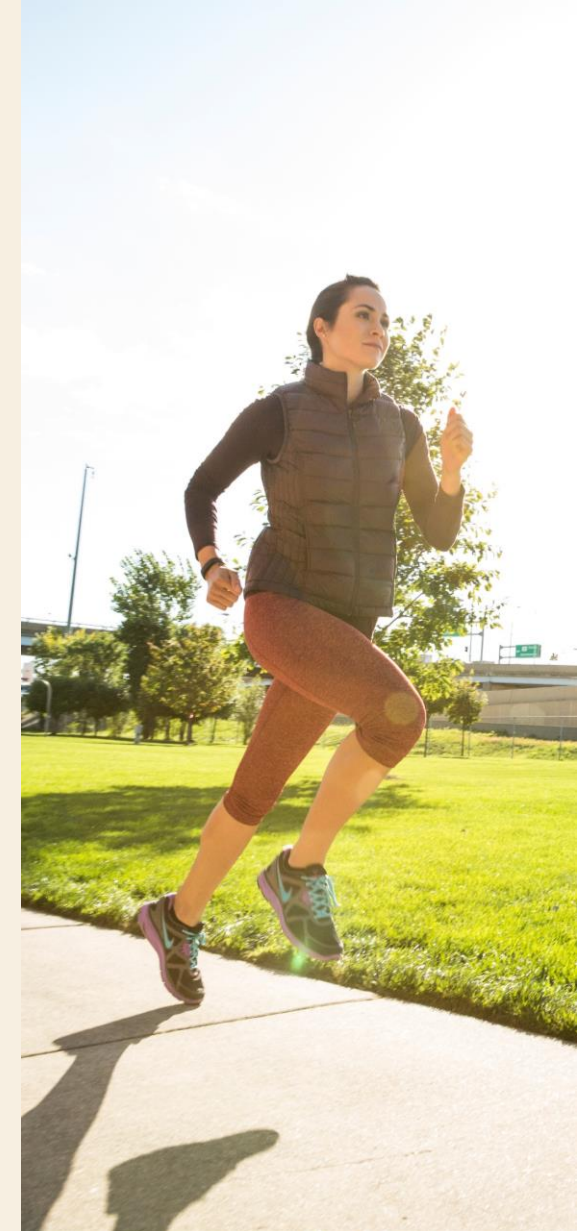
針對**能量**及**蛋白質**攝取量  
→ 體力充沛  
→ 修補及增加肌肉  
→ 運動後更快恢復



# 甚麼是肌肉？



- 肌肉是由**蛋白質**組成，製造力量，是日常活動的基礎
- 人體有超過650種肌肉，包括為人熟悉的：二頭肌(老鼠仔)、三頭肌等
- 透過肌肉的收縮及放鬆，產生不同的作用
- 心跳、腸道蠕動、身體平衡都是需要肌肉控制



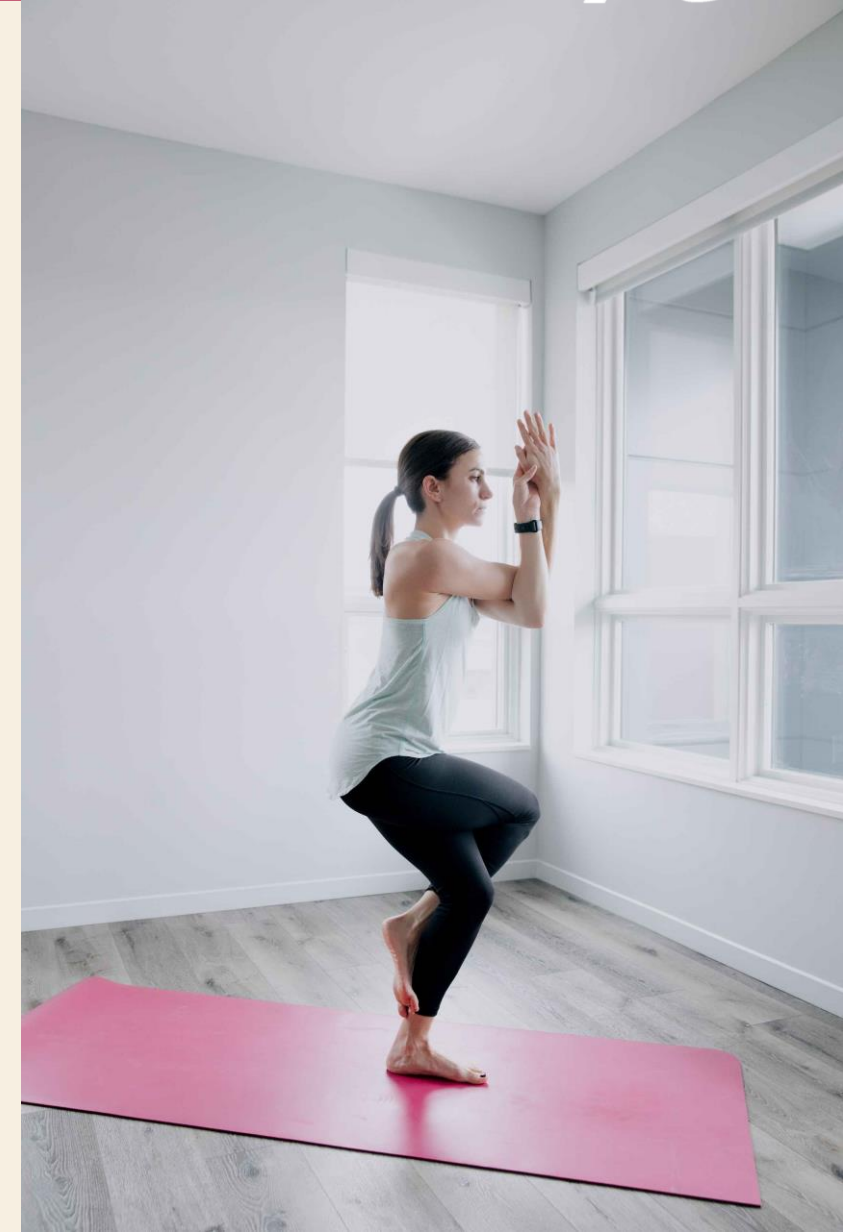
# 運動營養有助.....

# 1. 修身燒脂 體重管理



增加肌肉，有助：

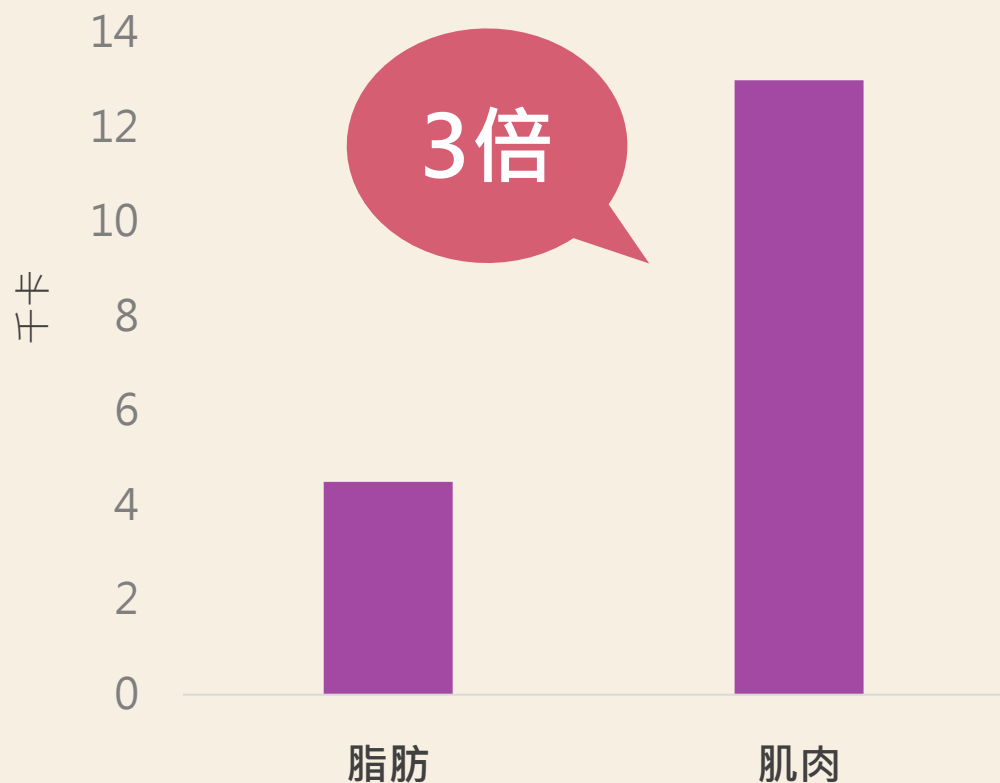
- 加速新陳代謝，加快脂肪燃燒
- 塑造線條，建立健美體態
- 增加自信心



# 1. 修身燒脂 體重管理



## 脂肪及肌肉靜態能量消耗比較



資料來源：Wang et al., (2010)

靜態時：  
肌肉所消耗的能量大約是脂肪的

**3倍**

增加肌肉

**體質不易致肥  
減重不易反彈**

## 2. 增進肌力/肌耐力



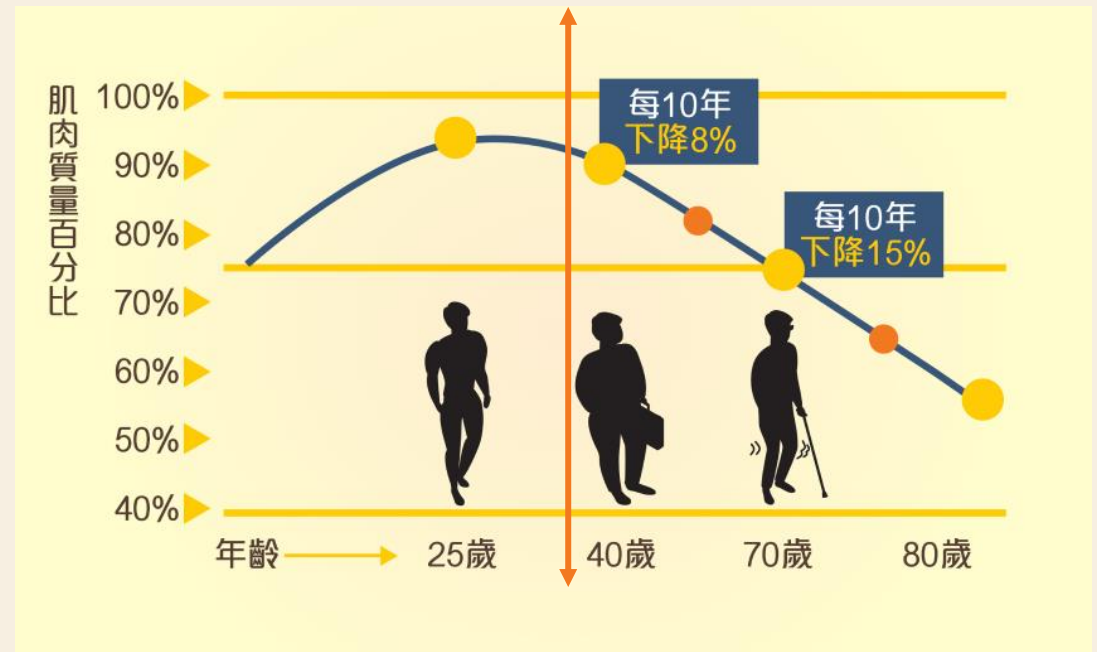
- 維持肌肉力量 → 有力氣
- 肌肉爆發力 → 更快、更高效
- 鍛鍊身體不同部位的功能與穩定性 → 避免運動損傷
- 進一步提升運動表現

# 3. 預防肌肉減少症



## 隨年齡增長，肌肉量減少

- 研究顯示，40歲後，平均每10年肌肉質量**下降8%**
- 缺少運動、營養不良加劇下降速度



資料來源：Flakoll et al., (2004)

# 3. 預防肌肉減少症



## 肌肉減少症導致：

- 骨骼肌質量和肌肉功能下降
- 肌肉萎縮，力量減弱
- 身體平衡力變差，增加跌倒的機會
- 生活自理能力下降，嚴重可致殘障



### 肌肉量不足的症狀

- 容易腰痠背痛
- 握力下降，例如提不起重物、打不開罐頭、
- 擰不乾毛巾
- 無刻意減重的情況下體重下降
- 四肢無力，行動變得遲緩，有時反覆跌倒
- 焦慮、記憶力變差、容易疲倦、注意力不集中

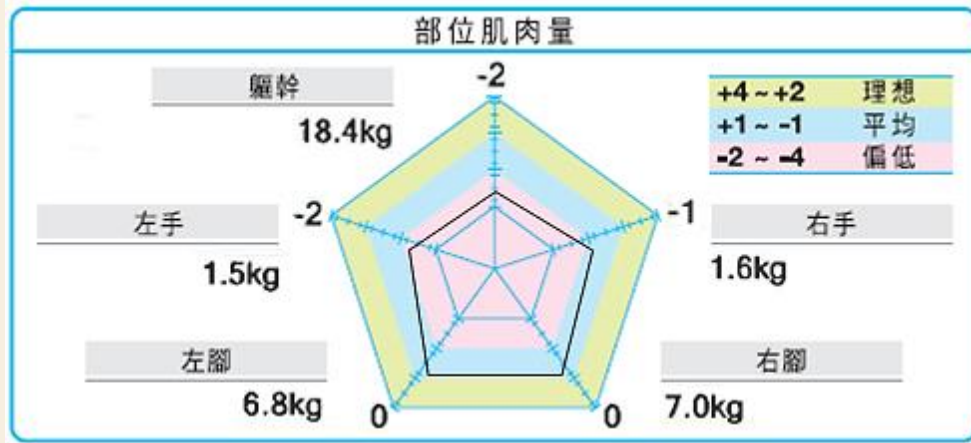
# 簡易檢測 肌肉減少症



- 肌肉質量下降，肌肉力量減退，或身體機能下降，都有機會導致肌肉減少症

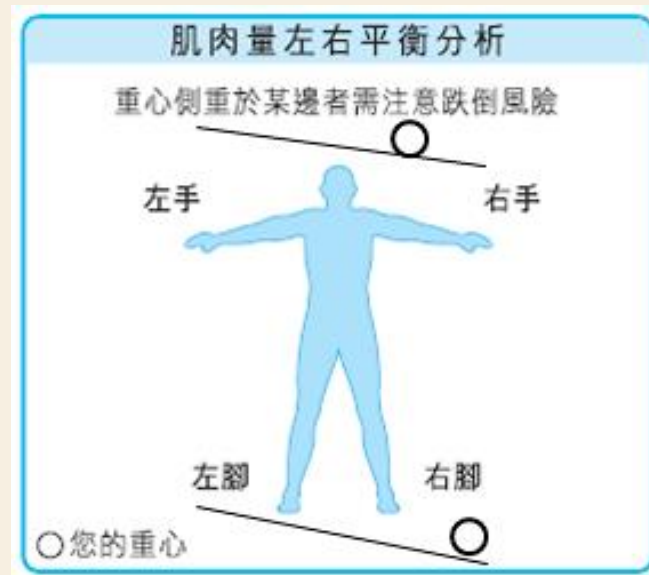
	常見檢測種類	檢測方法
1	肌肉質量	生物電阻抗分析法 (使用身體成分分析儀、 十合一體組成磅)
2	肌肉力量	手握力

# 身體成分分析儀



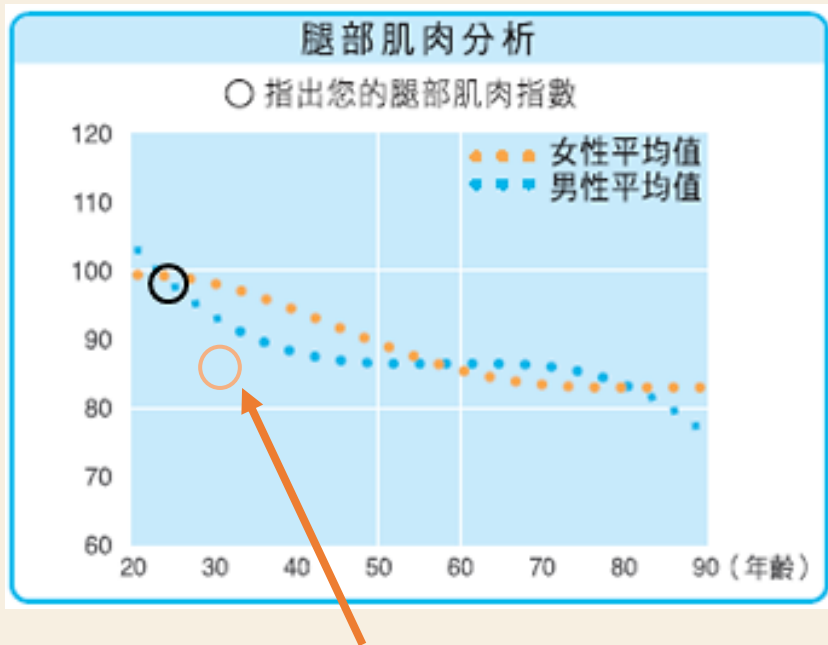
## 部位肌肉量

- 測量軀幹及四肢的肌肉量
- 分為9級，從-4至+4
- 劃分3大範圍：理想、平均、偏低



## 肌肉量左右平衡分析

- 比較雙手及雙腳的左右肌肉量
- 其差異較大時，直線會顯示傾斜
- 顯示左右平衡狀況、重心方向



## 腿部肌肉指數

- 將腿部肌肉量佔體重的百分比，與建議值比較
- 如腿部肌肉量減少，會容易跌倒或走路變慢，或導致其他生活上的障礙

# 手握力



- 測試前臂及手部肌肉的力量
- 快速評估**肌肉力量**水平
- 身體有足夠肌肉量，除了維持健康體態，更可提升骨質健康、改善新陳代謝、減低患病風險

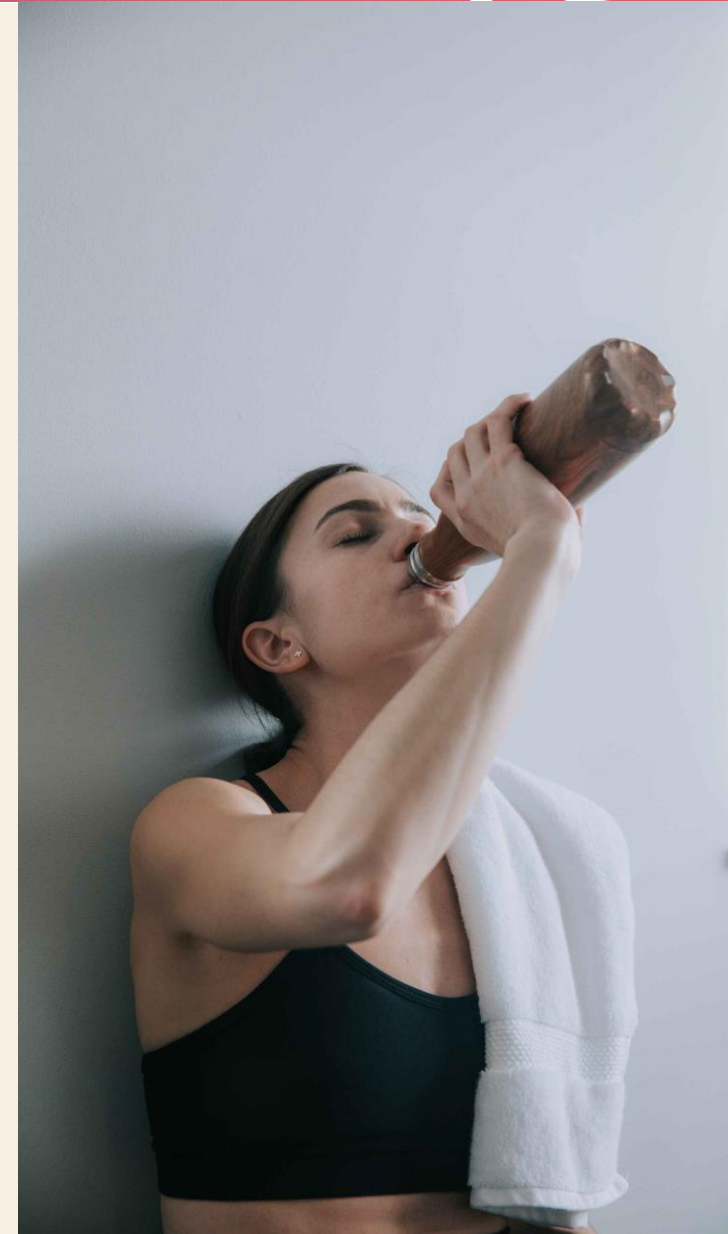
年齡	男子	女子	年齡	男子	女子	年齡	男子	女子	年齡	男子	女子
			10	17.3	15.9	30	49.6	30.8	50	45.4	28.2
			11	20.4	19.1	31	49.8	30.8	51	45.0	28.0
			12	24.6	22.1	32	50.0	30.8	52	44.9	27.6
			13	30.7	24.6	33	50.4	31.0	53	44.2	27.5
			14	36.2	26.1	34	50.0	31.0	54	43.8	27.3
			15	39.8	26.5	35	49.7	30.9	55	43.4	27.3
			16	43.3	27.2	36	49.5	30.9	56	42.7	26.9
			17	44.6	28.0	37	49.5	30.9	57	42.3	26.9
			18	45.2	28.1	38	49.1	30.7	58	42.0	26.4
			19	45.8	28.4	39	48.5	30.7	59	41.5	25.9
			20	46.5	28.6	40	48.5	30.7	60	40.8	25.7
			21	47.1	29.1	41	48.0	30.7	61	39.7	25.5
			22	47.8	29.3	42	48.0	30.6	62	39.2	25.3
3	6.5	4.4	23	48.3	29.3	43	47.3	30.5	63	38.5	24.7
4	7.2	6.0	24	48.8	29.4	44	47.4	30.3	64	37.5	24.7
5	9.3	8.7	25	48.9	29.7	45	47.1	29.8	65	36.8	24.2
6	10.0	9.7	26	49.0	30.0	46	46.9	29.6	66	36.3	24.0
7	11.0	10.3	27	49.3	30.0	47	46.6	29.6	67	36.0	24.0
8	13.0	12.0	28	49.3	30.1	48	45.7	29.0	68	35.8	24.0
9	15.2	14.0	29	49.6	30.1	49	45.6	28.5	69	35.5	23.6
									70	35.0	23.0

\*首都大學東京體力標準值研究會

# 4. 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



# 鍛鍊肌肉需要的營養



攝取一定的**蛋白質/氨基酸**

一般人士

V.S.

運動員

維持肌肉量

體重 (公斤) x 蛋白質(0.8 - 1.0克)

例子：一名60公斤的成年人  
一天需要的蛋白質攝取量為  
 $60 \times (0.8 - 1.0) = 48 - 60$ 克

需要更強的**肌耐力及爆發力**  
所需蛋白質亦**較多**

體重 (公斤) x 蛋白質(1.2 - 1.7克)

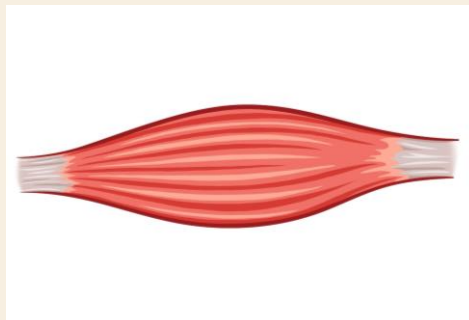
例子：一名60公斤的運動員  
一天需要的蛋白質攝取量為  
 $60 \times (1.2 - 1.7) = 72 - 102$ 克

資料來源: P. W. Lemon (1995)

# 肌肉於鍛鍊過程中的變化



1. 進行運動



2. 肌肉纖維斷裂



3. 慢慢回復



4. 肌肉變得更強壯

需要**迅速吸收**營養

因此建議一併飲用  
蛋白質及氨基酸，  
以達最佳效果

需要**持續補充**營養

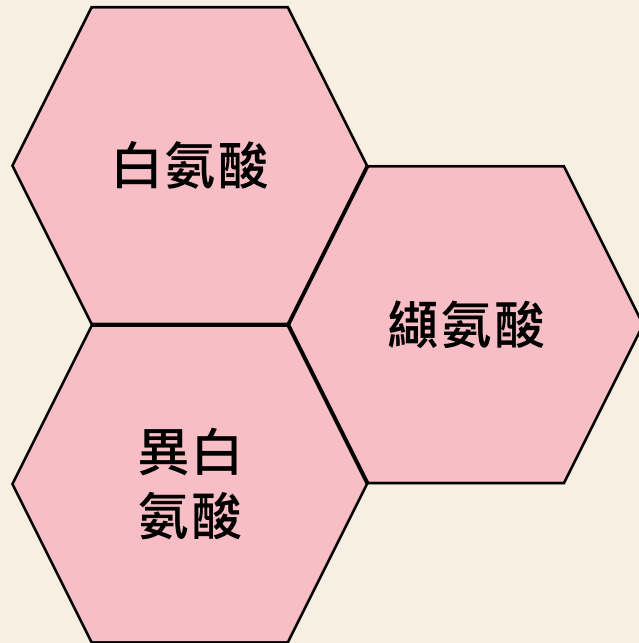
消化和吸收速度

快

氨基酸

慢

大豆蛋白  
(來自大豆)



## 支鏈氨基酸BCAA

(Branched-Chain Amino Acids)

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

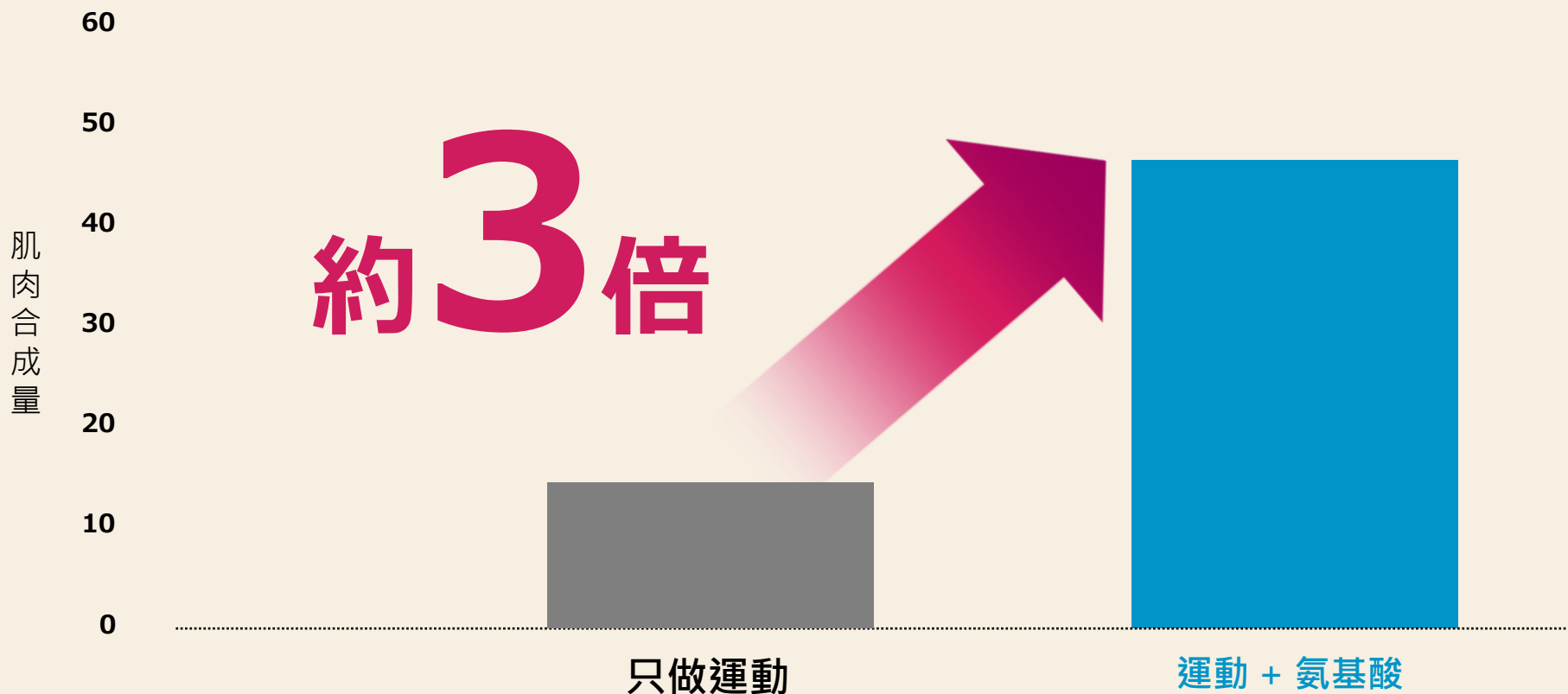
# 鍛鍊肌肉需要的營養



## 9種必需氨基酸 EAA(Essential Amino Acids)

- 人體無法自行合成
- 只能由日常飲食中攝取
- 肌肉構成的關鍵營養素

以運動配合補充氨基酸功效，比只做運動**高**



# XS

- 全新西柚味，配方Level UP
- 有助增加肌肉、塑造美好身型



## 增肌塑型 功效加乘

*Multiplied Effect for Muscle Building*



XS增肌易 新配方西柚味  
XS Muscle Multiplier  
New Formula – Grapefruit

產品編號: 6966  
包裝: 6.4克 x 30包  
直銷價目: 港幣\$410 | 澳門幣423  
產地: 韓國

# 新配方XS增肌易 Level UP



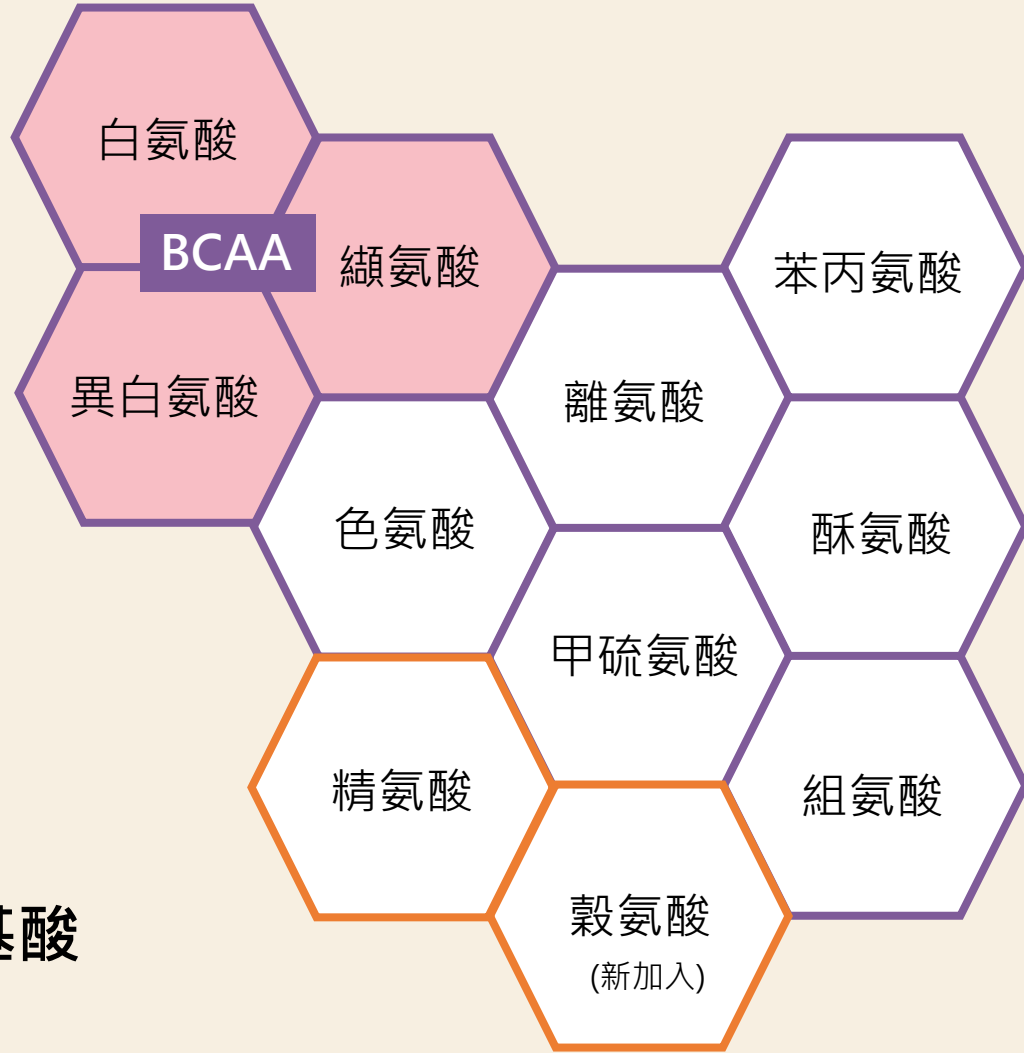
4

~~3.6~~克氨基酸組合



11

~~10~~種氨基酸

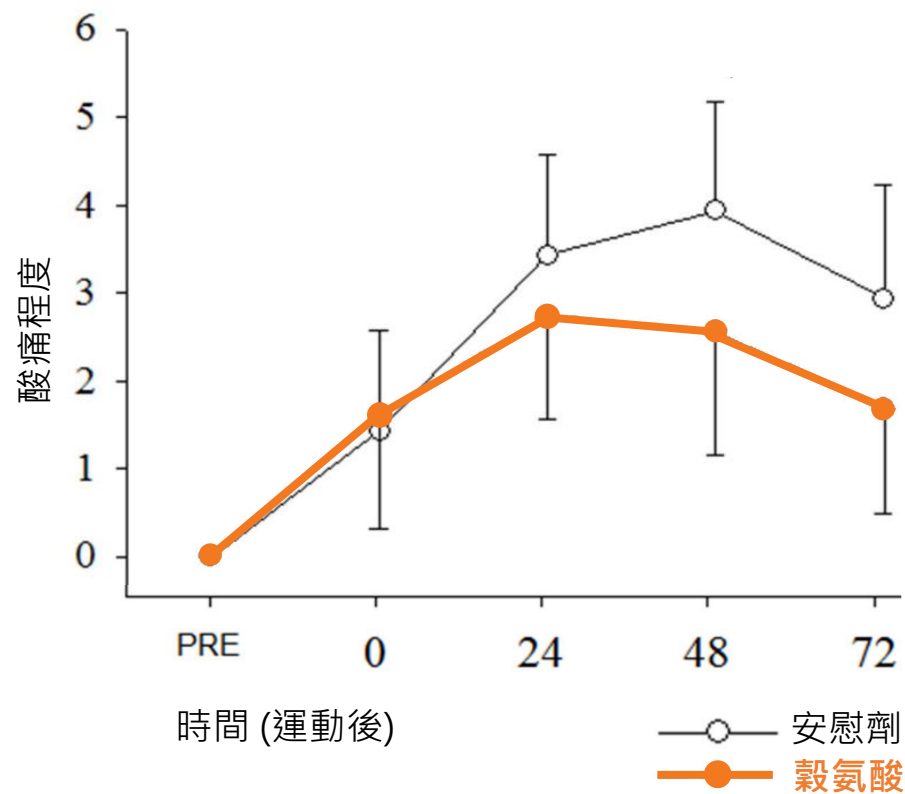


新加入

穀氨酸

- 條件式必需氨基酸
- 促進蛋白質合成
- 有助**建立肌肉**
- **減輕運動引起的酸痛**

## 運動前補充穀氨酸 減輕肌肉酸痛

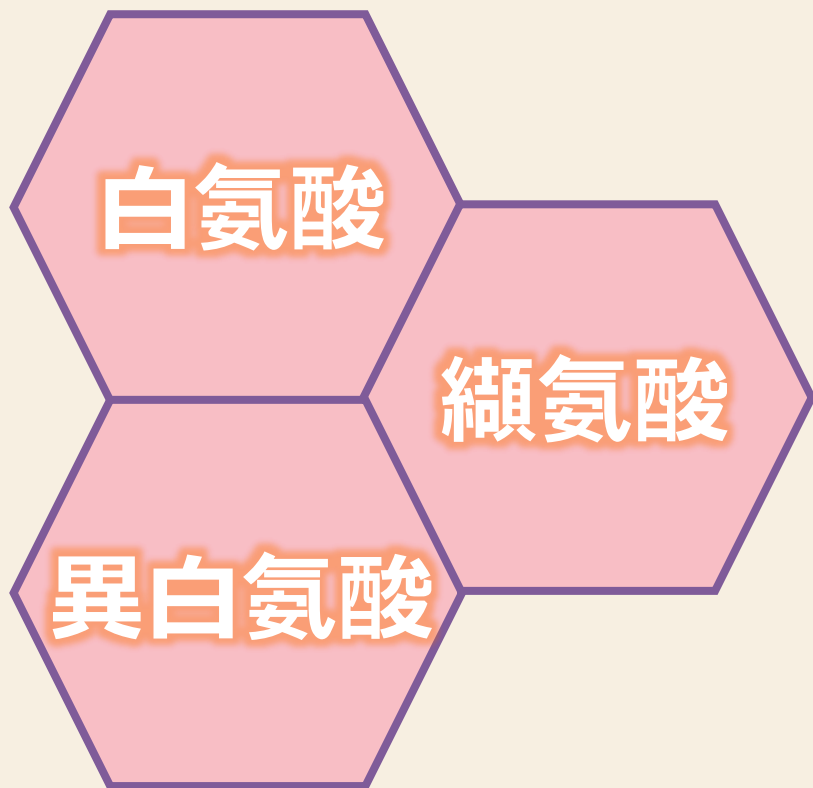


## 提升運動表現

- 條件式必需氨基酸
- 輸送營養和氧氣到肌肉，  
有助蛋白質合成過程
- 加速從體內清除乳酸，  
幫助肌肉組織恢復
- 增加肌肉質量

精氨酸

增加約  
**1.6** 倍



## 支鏈氨基酸比例

**BCAA 2 : 1 : 1**  
白氨酸 異白氨酸 纈氨酸

- 容易吸收
- 增強肌肉蛋白質的合成
- 增加能量、減少疲勞

# 飲用方法



每日1-3包，以300毫升水/飲品沖調飲用

- 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



# 「Informed-Choice Program」認證



- 由**運動營養業界**共同製定的測試和專業認證計劃
- 產品需於世界著名的體育與興奮劑控制和研究實驗室，進行不少於一個月的禁制藥物檢測
- **確保產品安全、符合標準**

# 產品配搭 適合不同需求人士



適合人士

作用

飲用方法



紐崔萊  
全植物蛋白質粉

任何人士



- 日常補充蛋白質

任何時候



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



有運動及健身習慣人士

- 增加瘦肌肉量
- 塑造更美體態
- 提升運動表現
- 更快恢復體力

不做運動/肌肉流失人士

- 更易吸收
- 維持肌肉量，預防肌肉減少症

\*散步，做家务也算運動，散步與做家务消耗的熱量與運動相約

例子

運動前  
30分鐘

運動後  
1小時內



帶氧運動  
(如跑步)

✓



肌肉鍛鍊  
或

肌肉鍛鍊 + 帶氧運動

✓

✓

# 常見問題



為什麼每份含有  
4克氨基酸？

XS增肌易以方便、易於飲用的形式提供適當及黃金比例的氨基酸組合，為顧客提供建立肌肉所需的營養。

為什麼新配方比  
舊配方更難溶？

新配方增加了BCAA的比例，而BCAA較難溶於水中，但不影響產品功效和品質。

不做運動也可以  
飲用增肌易嗎？

可以。  
但配合常規的重量/阻力訓練和健康的飲食，增肌效果更佳。

# 常見問題



## XS增肌易與紐崔萊全植物蛋白質粉有什麼分別？



	XS增肌易	紐崔萊全植物蛋白質粉
蛋白質/氨基酸含量 (每食用分量)	4克氨基酸組合	8克蛋白質
9種必要氨基酸	✓	✓
功效	增肌塑形 更快恢復體力	以補充日常飲食蛋白質不足而設
味道	西柚味	原味

# 常見問題



## XS增肌易與紐崔萊型體樂有什麼分別？



### XS增肌易

### 紐崔萊型體樂

#### 主要成分

9種必需氨基酸+2種條件式必需氨基酸

由天然番紅花油提煉的接合式亞油酸(CLA)  
+ 柑橘生物類黃酮

#### 主要功效

針對增加肌肉量  
→ 塑造線條，建立健美體態  
→ 有助加速新陳代謝，從而加快燒脂

針對體重管理  
→ 促進脂肪代謝，減少脂肪積聚  
→ 有助維持肌肉量

#### 食用方法

以水沖調飲用  
每日1-3包  
運動前後

吞食  
每日2次，每次4粒  
餐後食用

# 常見問題

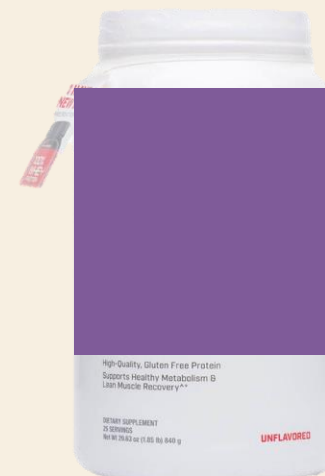


## 為何要選擇XS增肌易？



產品	XS增肌易	市面一般增肌蛋白質粉
成分	9種必需氨基酸+2種條件式必需氨基酸	多為乳清蛋白、酪蛋白及奶類分離蛋白質
形態	氨基酸 (分子細，易吸收)	蛋白質 (分子較大)
吸收速度	快 ✓	一般
食用份量	份量少 每次6.4克 ✓	份量大 每次30-50克

# 同類型產品比較



產品	XS增肌易	H牌增肌蛋白質粉	G牌純乳清蛋白
主要成分	9種必需氨基酸+ 2種非條件式必需氨基酸	乳清蛋白質、酪蛋白及 奶類分離蛋白質	乳清蛋白質
吸收速度	快 ✓	一般	一般
食用份量	份量少 每次6.4克 ✓	份量大 每次50.5克	份量大 每次33.6克