



GutProtein+

整腸 · 健體

好菌先打底
營養倍吸收

Prime the Gut with Good Bacteria for Better Absorption





「健康」的定義

世界衛生組織將**健康** (Health) 定義為：
不僅是**沒有疾病**或者**身體不虛弱**，
而是指**身體上**、**精神上**和**社會適應**上完好狀態 (Wellbeing)



健康體魄
Fitness



健康體重
Healthy Weight








健康頤年
Healthy Aging



健康肌膚
Healthy Skin

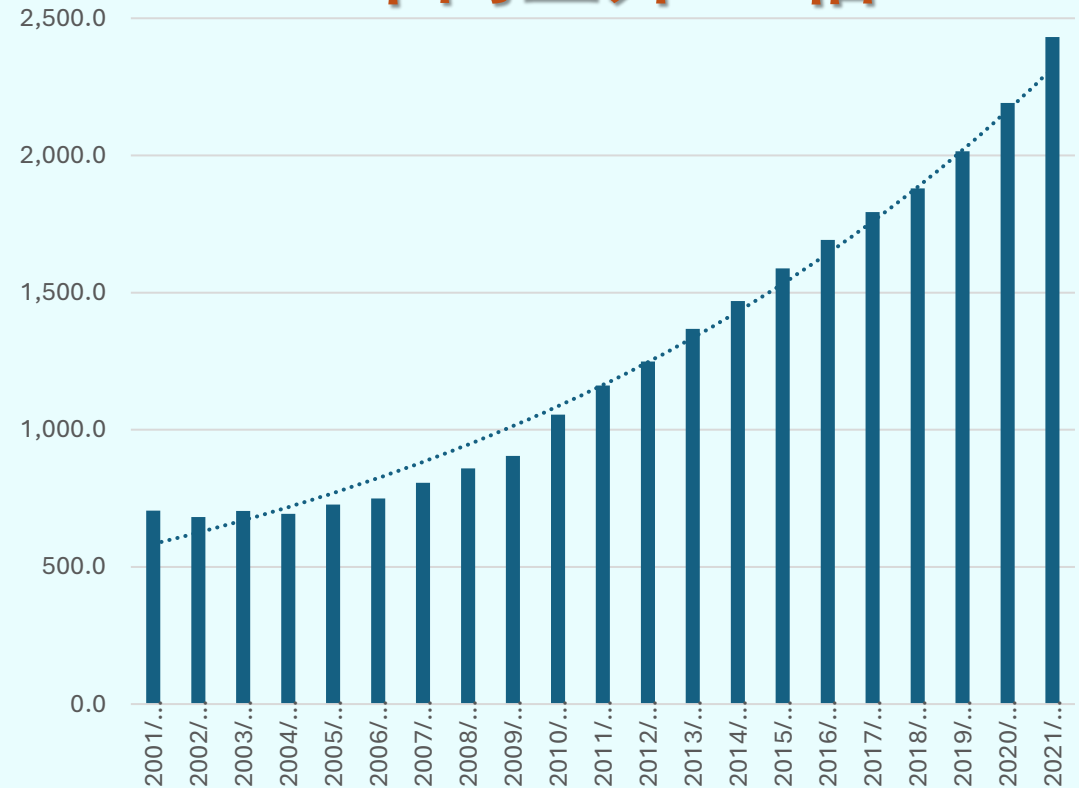
健康長壽

最長預期壽命

1.  摩納哥 (平均年齡87.01歲)
2.  香港 (平均年齡85.83歲)
3.  澳門 (平均年齡85.51歲)
4.  日本 (平均年齡84.95歲)
5.  列支敦士登 (平均年齡84.77歲)

香港本地醫療衛生總開支

20年間上升3.8倍



港人生活習慣容易損害健康

高脂、高糖、低纖，有損健康



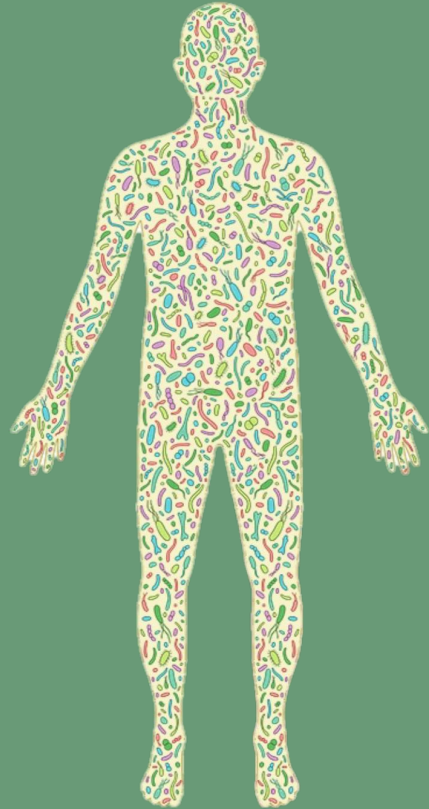
77%

過去一星期最少外出用膳一次

98%

蔬果攝取量未達標
世界衛生組織建議攝取量 (5份蔬果)





腸道微生物態

是維持整體**健康**的重要一環

微生物有多重要？



人類基因

20,000¹

從父母雙方遺傳一半

不能改變



人體微生物
2-4百萬
基因²

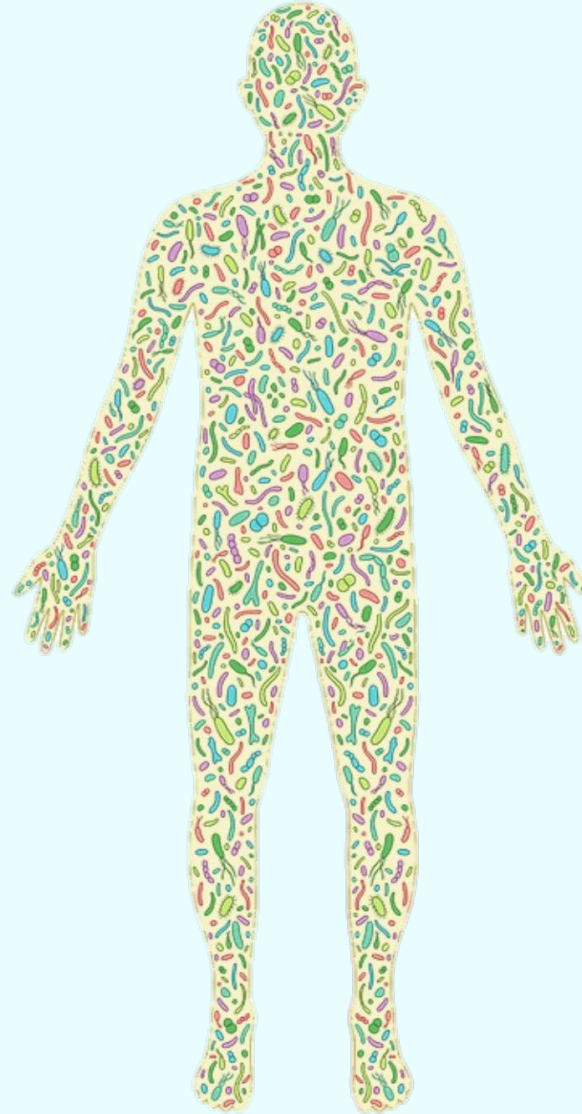
受各種環境影響

★可以改變

不同的生活習慣會組成一個獨特的微生態「社群」



人體的微生態主要位於



腸道

- **>95%**的微生物位於腸道內
- 影響營養素代謝能力
- 影響整體健康



口腔

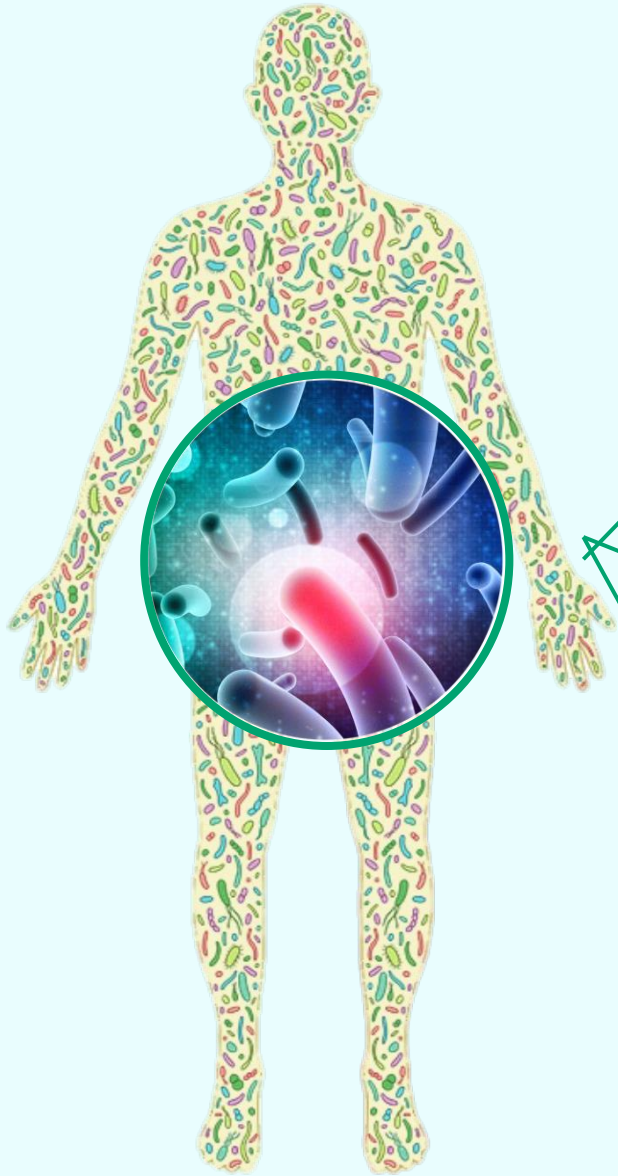
- 消化道的入口
- 口腔微生態平衡，
有助預防壞菌積聚及感染



皮膚

- 與外界的物理屏障
- 微生態可保護皮膚屏障
- 影響肌膚健康

腸道微生物態「社群」



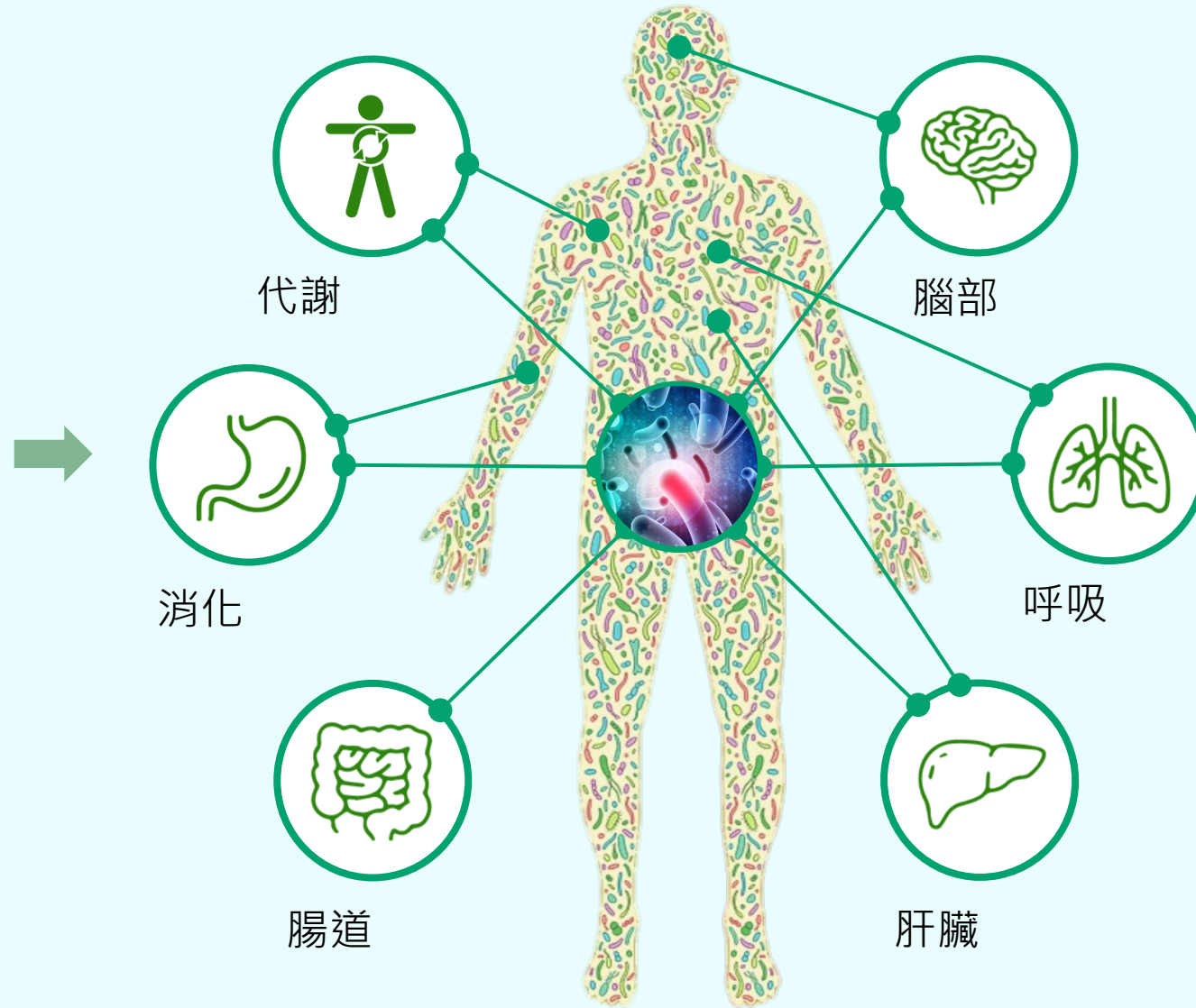
腸胃的表面面積為**2個**網球場
400米²

10:1
體內微生物數量跟人體細胞數量比例

70%
的免疫系統均位於腸道內

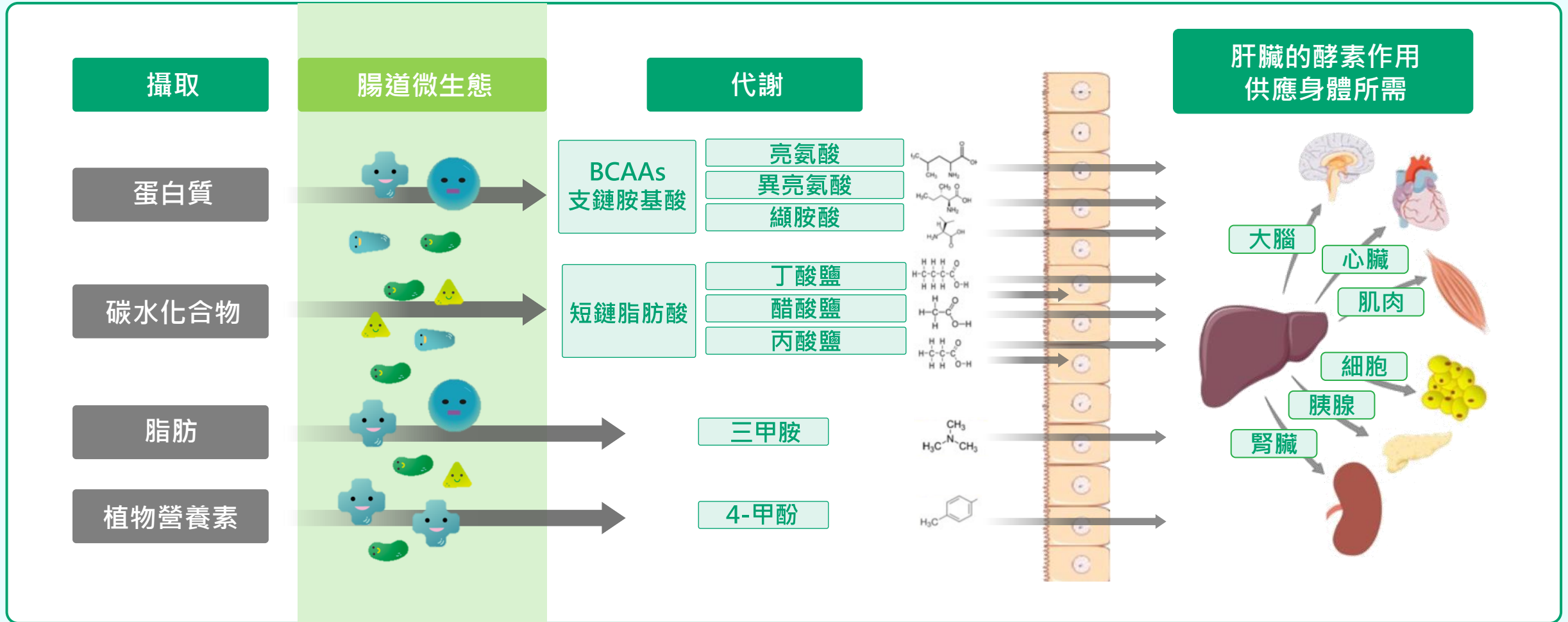
腸道微生物態與健康息息相關

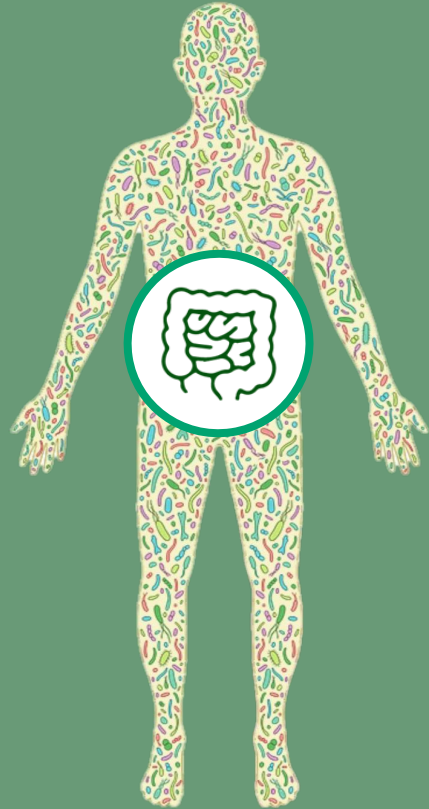
腸道微生物態
不單單
影響吸收或
消化



腸道微生物對身體運作不可或缺

食物到達腸道後，經**微生物代謝為不同營養素**，再透過**肝臟的酵素作用**供應身體所需





如何由微生態開始 重整健康

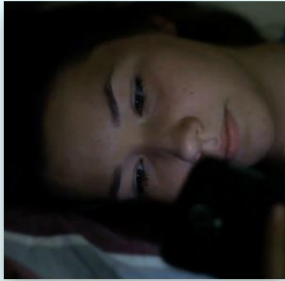
GutProtein+

3Rs – 整腸·健體



Remove

改掉不良生活飲食習慣，為健康Reboot，重啟健康



不良的生活飲食習慣

- 睡眠不足
- 飲酒吸煙
- 壓力生活節奏急速
- 環境污染
- 欠缺高質營養早餐

➔ 有機會損害腸道健康
➔ 削弱免疫力

Remove

改掉不良生活飲食習慣，為健康Reboot，重啟健康



恆常運動
均衡營養



控制體重
增肌減脂



定期
身體檢查



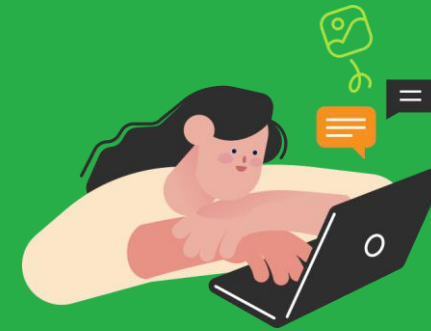
舒緩情緒壓力



足夠休息



遠離煙酒



更多健康貼士

開展「AmFit」之旅



<https://amfit.amway.com.hk>

Remove

改掉不良生活飲食習慣，為健康Reboot，重啟健康

恆常運動除了能鍛鍊體能及維持健康體重，
對腸道健康亦有好處

研究指出，運動可以

- 鍛煉核心肌肉群，強化肌肉力量
- 促進腸臟蠕動
- 排便時間
- 增加腸道益菌的數量及多樣性

nutrilite™
紐崔萊™

2個簡易動作 促進腸臟蠕動

嬰兒式 刺激下腹部肌肉，改善血液循環
促進排便並排出多餘氣體



- 雙膝微張開跪地，雙手向前伸展
- 上半身貼近大腿，盡量伸展背部
- 維持姿勢3-5個呼吸

抱膝排氣式 有效改善便秘及排出便秘所造成的多餘氣體



- 平躺，將雙膝抱起
- 將頭抬起，臉往膝靠近
- 維持姿勢3-5個呼吸，再回到平躺

微生態失衡的信號



腸胃問題
如: 腹脹、打嗝、
便秘、腹瀉



對甜食的渴望



突如其來的
體重變化



睡眠障礙
如: 磨牙、夢遊、驚醒



皮膚敏感症狀



免疫力下降



情緒波動
精神不佳



食物敏感



什麼是益生菌/乳酸菌？

根據世界衛生組織的定義
益生菌是一種在攝入適當數量後，
對人體產生益處的微生物

常見的益生菌食物來源：



泡菜



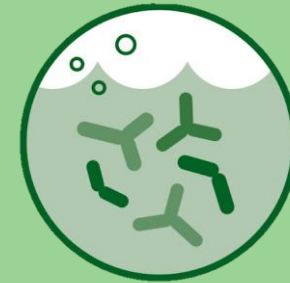
乳酪

有效地補充益生菌

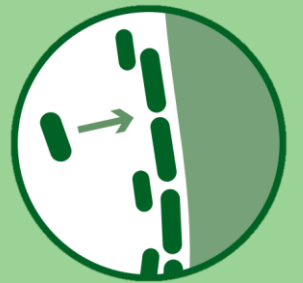
益生菌要起作用，以下3點要注意：



功能性優質菌株



活性



黏附力

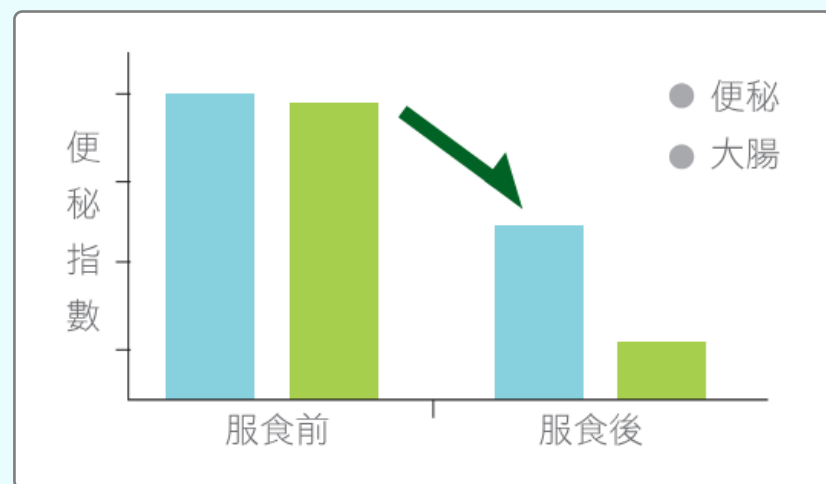
因此，並非一般益菌食物/補充品
能夠做到平衡腸道微生態，
選擇補充品要慎選。



科研實證功能性菌株有效改善腸道健康

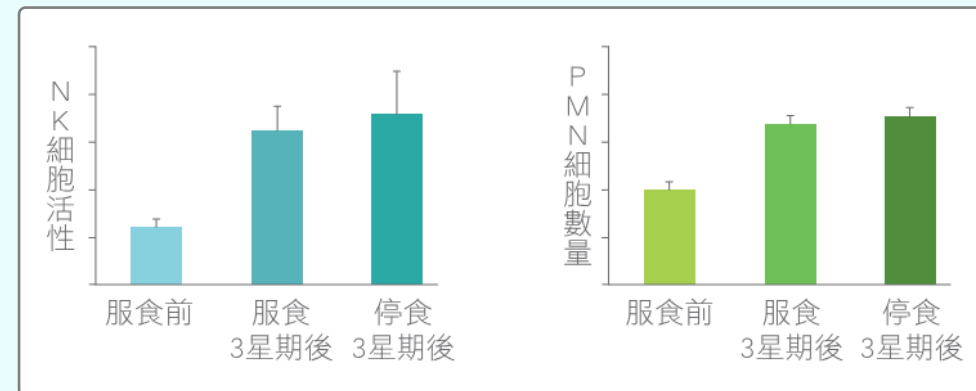
一項就 *Bifidobacterium animalis ssp. lactis* HN019 及 *Lactobacillus acidophilus* NCFM 進行有關腸道健康的臨床研究¹，透過量度便秘指數及大腸傳送時間，得出以下結果：

- 便秘指數顯著減少
- 大腸傳送時間縮短，有助排便暢順

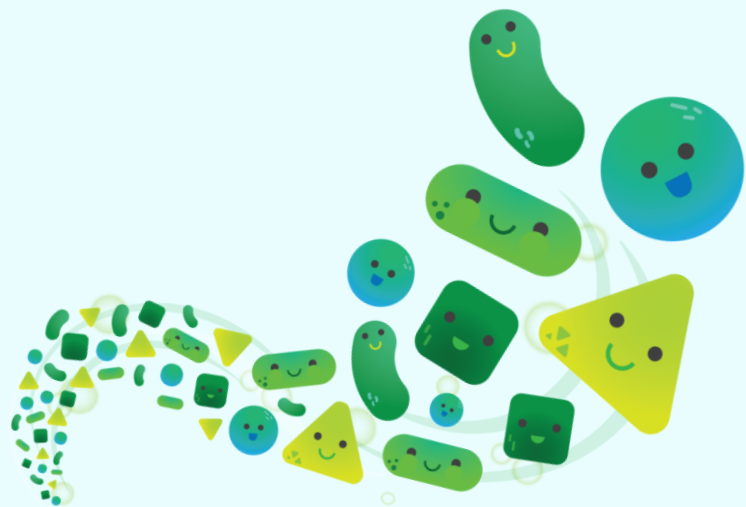


一項就 *Bifidobacterium animalis ssp. lactis* HN019 進行的有關免疫力的臨床研究²。透過血液分析，得出以下結果：

- 增加免疫細胞數量包括T細胞及自然殺手細胞
- 有助鞏固免疫力



維持腸道微生態平衡



獨家配方
5種功能性菌株



添加益生元
促進益生菌活性



直達腸道
保持活性



腸道健康



鞏固免疫

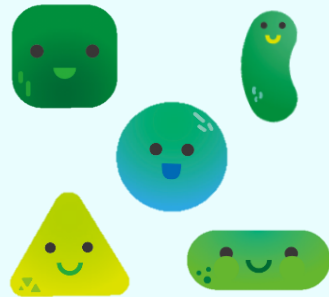
Rebalance

維持腸道微生態平衡

水溶性纖維(益生元)作為益生菌的食物，能提升益菌活性



水溶性纖維(益生元)



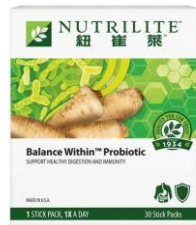
益生菌



提升
益菌活性



纖維粉



強效複合乳酸菌



補充淨水

每天大約攝取2公升淨水，令便便更容易排出體外。

水溶性纖維

- 吸水後會形成黏性膠狀
- 增加飽肚感，更有助維持血管健康¹



預防及改善便秘



保持腸道健康



控制體重



此產品或有助於
穩定膽固醇和血糖¹

Nutrilite™ 纖維粉 隨時食用的纖維

- 每包含4克水溶性纖維
- 相等於80粒提子，沒有糖份負擔
- 餐前食用有助增加飽肚感
- 幼滑無味，可加入任何食物及飲品中

人士	膳食纖維的每天建議攝取量
成年人	不少於25克
青少年	



Recharge

補充營養，為健康升級

蛋白質是人體所需的三大營養之一，補充足夠優質蛋白質有助：



提升體力



強化肌肉



修復及更新組織



為健康打好基礎

研究發現：植物性蛋白質



- 促進雙歧桿菌和乳酸桿菌生長¹
- **保護腸道**環境，維持人體正常免疫功能

Recharge

補充營養，為健康升級



全植物蛋白質粉
全球銷售No.1¹

- 蛋白質吸收率達100%²
- 提煉自純天然大豆、小麥及豌豆
- 含有人體9種必需胺基酸，以最佳比例配製
- 不含乳糖，不含膽固醇及脂肪含量低
- 補充日常所需的蛋白質

	蛋白質(克)/體重(公斤)/天
兒童	1.2
青少年	1.0
成年人	0.8
長者	1.0

早餐補充優質蛋白質，
比一般高脂高澱粉的早餐更能：



提升精力
避免感到疲憊及昏昏欲睡



延緩飢餓

1. 研究方法：此宣稱驗證是根據GlobalData的市場規模資料庫，包含各種蛋白質及營養保健產品在全球200多個國家中的品類市場規模及品牌市佔率。數據是基於零售價的零售總額及%占比。請注意，Nutrilite包括Nutrilite和Nutriway等品牌產品的銷售

2. PDCAAS(蛋白質經消化修正的氨基酸評分值)為1，蛋白質吸收率達100%



維持健康體重

科研證實，早餐的好處:

- 美國國家數據庫發現，與不吃早餐的人相比，吃早餐的年輕人超重/肥胖的可能性要低31%，腹部肥胖的可能性要低39%。¹
- 於亞太地區進行的18項分析指出，較少進食早餐的人士比較常進食早餐的人士出現超重或肥胖患病率高。²
- 每週進食早餐少於4天的年輕人，比每天進食早餐的年輕人增加1.91公斤的體重。⁴
- 在日本社區居住的老年人資料中，不吃早餐的人士比堅持吃早餐的人士患上肥胖的可能性為兩倍。⁶



令代謝平衡

科研證實，早餐的好處:

- 進食早餐能調節胃飢餓素。
胃飢餓素是一種飢餓荷爾蒙，在禁食一段時間後的早晨最高。不吃早餐的會引發更大的飢餓感，令零食攝入增加或午餐暴飲暴食，導致體重增加的可能性。^{7,14,15}
- 進食早餐能提高PYY(避免進食過量的荷爾蒙)/或GLP-1(降低血糖濃度的荷爾蒙)水平，與不吃早餐相比，全天有更大的飽腹感。
- 進食早餐有良好的「第二餐效應」。進食早餐可以減慢午餐的血糖升幅。^{7,9,10}
- 不吃早餐還會影響皮質醇的正常運作，長期皮質醇偏高形成的慢性壓力狀態與腹部肥胖有關。¹¹



穩定膽固醇和血糖

科研證實，早餐的好處:

- 觀察性研究表明，每日不吃早餐不利於血糖控制及影響胰島素敏感度。¹⁶
- 幾項研究報告發現進食早餐與降低心血管疾病風險有關。¹⁷
- 研究發現，不吃早餐與較高的三酸甘油酯、總膽固醇、低密度脂蛋白膽固醇水平及較低的高密度脂蛋白膽固醇水平有關。^{19,20,21}
- 印度西部的一項前瞻性研究的數據發現，習慣不吃早餐的人罹患糖尿病和高血壓的風險增加。更令人擔憂的是，這項研究表明，與肥胖和久坐的生活方式相比，不吃早餐是血管疾病更強的預測風險因素。

22

Recharge

補充優質營養，當然要由早餐開始

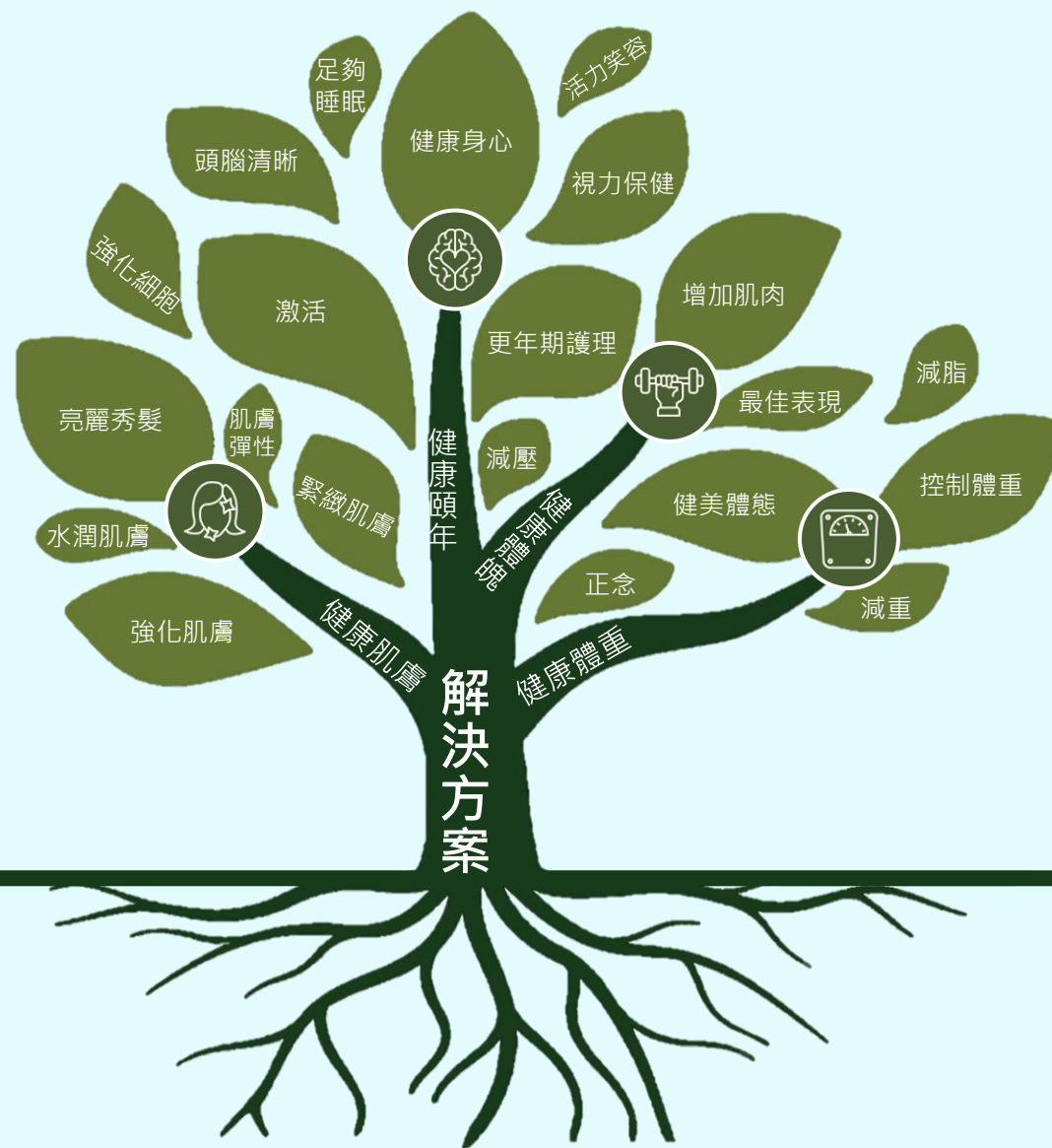
✓ 益生菌 + 膳食纖維
促進腸道健康
更能提升飽腹感

✓ 優質蛋白質
提供營養
更有助體重管理

✓ 按健康需要
配搭其他營養素
及功能性食品



我們的下一站
健康人生



事業根基對策

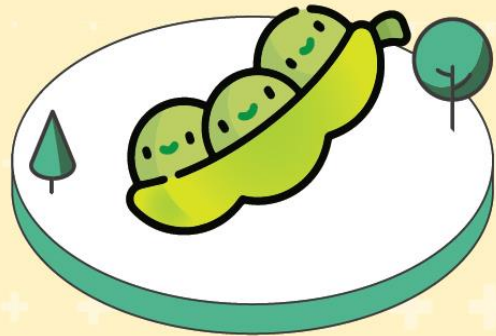
GutProtein+

腸道健康



營養早餐

GutProtein⁺



整腸・健體指南 現已登錄「AmFit健康養成計劃」



閱讀及分享健康文章，齊齊賺取 AmPoint



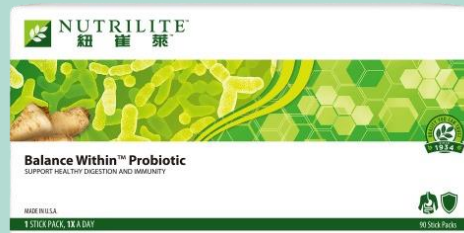
開展「AmFit」之旅



GutProtein+ 「整腸·健體」 推廣

購買以下產品滿直銷價目港幣1,600，即可獲得「28oz搖搖杯及營養品試用套裝」乙份。
包括蛋白質粉 (不包括關節配方)、強效複合乳酸菌 (30/90條裝)、纖維粉

買



送

總價值港幣\$342



Blender Bottle[®] 28oz搖搖杯
(連付專屬彈簧球) 一個



女仕青春組合兩天試用裝
男士活力組合兩天試用裝
長青樂齡組合兩天試用裝各一包
(澳門會以強效複合乳酸菌10天試用裝和
纖維粉10天試用裝各一包代替)