



亲爱的朋友,

您是否知道过剩的体脂肪会影响我们的抗氧化功能,并增加体内的自由基含量呢?在进行体重管理计划时,脂肪燃烧过程皆提升了自由基的产生。所以,减重时加强体内的抗氧化防线是极为重要的。

就在**适当的保健品**中了解如何在减去多余脂肪时,同时增强身体的抗氧化防御系统。还有,学习如何以**适当的营养**促进您的心脏健康,进而防止心脏疾病。在这期,适当的**运动**亦将针对大腿内部与外侧提供您有效的运动贴士。

适当的营养 - 心脏良食

您知道吗?过多的体脂肪会提高患上心脏疾病与中风的机率。额外的体重将对心脏造成负担与提升血压、胆固醇、甘油三酸脂水平,而另一方面则降低高密度脂蛋白胆固醇水平,又称“好”胆固醇。

Omega-3脂肪酸

这类脂肪可降低体内胆固醇,促进血管壁的弹性,并协调血液粘稠度以防止血液凝结及阻塞。您亦能从油性鱼类如马鲛鱼、金枪鱼、三文鱼或沙丁鱼中获取Omega-3脂肪酸。

类黄酮

抗氧化剂如儿茶素与白藜芦醇可保护血管壁,降低血压水平以及减低体内的低密度脂蛋白胆固醇,又称“坏”胆固醇。欲促进心脏健康,您可多摄取红酒、黑巧克力、红葡萄与绿茶。

维生素B群

有助于防止血液凝结与动脉硬化。含维生素B3的食品亦能提升“好”胆固醇水平。您能从鸡蛋、糙米与豆奶中获取维生素B群营养。

类胡萝卜素

胡萝卜素、β-胡萝卜素、黄体素与西红柿红素是在颜色鲜艳的蔬菜水果中所能获取的抗氧化类胡萝卜素。它们透过对抗血流中的自由基与防止心脏疾病,进而增强您的免疫系统。

来源: <http://www.webmd.com>



适当的保健品 - 如沛补充营养素: 为有限生命创造无限活力

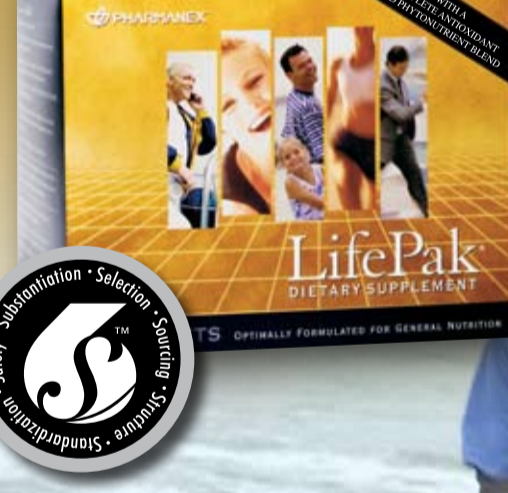
临床研究显示了**如沛补充营养素**可透过增进体内的营养摄取,进而促进减重时的功效。

这为期90天的试验共包括了230名正在进行体重管理计划的参与者们,并分为4组。试验利用了DEXA来评估参与者们的体脂肪含量,而结果显示比起另外3组,服食如沛补充营养素的组员们能以2至3倍的功效更好地减去体脂肪。由此可见,在进行体重管理计划时服食如沛补充营养素可取得更好的效果。

如沛补充营养素是全方位的营养补充品,为您提供您身体所需的理想营养成分与份量:如:维生素、矿物质、微量元素、抗氧化剂及植物营养素。适合素食者与兴都教徒。

以**华茂生技**的**6S品质**措施生产,如沛补充营养素通过了专为运动员检验违禁物质的**美国禁用物质管理组织(BSCG™)**所执行的严格检测。此产品亦分别取得了**ConsumerLab.com®**一所提供独立测试结果与讯息,并为专业医护人员分析消费者产品的公司,以及**美国国家卫生基金会(NSF®)**膳食补充剂检测计划的认证。

您也可以我们的如沛营养补充素原银奉还保证计划改善您的皮肤类胡萝卜素指数。



适当的运动 - 修饰您的大腿内部与外侧线条

以接下来的两项大腿运动修饰您的大腿内部与外侧线条:

大腿外侧提举

步骤:

- (一) 挺直站立。将右腿向外提举几秒。然后慢慢放下。
- (二) 重复以上动作至少10次。
- (三) 以左腿重复步骤一和二。

小贴士:在做此运动时,尽量别倾斜。

大腿内部提举

步骤:

- (一) 以左身做支撑,躺卧在地上。头部、肩膀、臀部应保持挺直,并与地面平行。
- (二) 以左手扶持头部,并将右手放在身前作为额外的支撑。
- (三) 弯曲右腿,将它摆放在左腿前方。
- (四) 提举左腿离地面至少8寸,并确保左腿伸直。
- (五) 在腿部举起至最高点时,维持此位置至少几秒钟。然后慢慢放下。
- (六) 建议您以左腿重复此动作,并以2组(每组至少8次)为准。然后放松,再以右腿重复以上步骤。

