



亲爱的朋友,

在烈日当空下, 您是否经常渴望能以冷饮来解暑呢? 新加坡拥有酷热的气候, 而一份冰冻的甜点或许就是您理想的降温之选。

但是, 其高脂肪与卡路里含量是否让您止步了呢? 今天, 我们就为您带来另一项好提议。来尝试这新奇的冰冻精选以满足对碳水化合物的渴望吧, 并同时寻求能抑制其渴望的方式。

除了降温, 您知不知道在运动前做足热身准备可降低在运动时受伤的机率呢? 请继续阅读以下内容。

## 适当的营养 - 美味可口的g3™冰棒

如您现在正进行着体重管理计划, 您或许会问是否真的有所谓的‘适当甜点’吗? 是的, 的确有!

解暑的冰棒正是取代高脂肪雪糕的最佳选择。现在就换换口味, 让g3™冰棒替代爱吃的黑莓香草或美味葡萄雪糕吧!

**您需要准备:**

g3™活能饮品冰棒模或g3™小酒杯或类似的窄口、长杯雪糕棒

鲜橙或酸甘片

步骤一: 将g3™活能饮品倒入冰棒模(或g3™小酒杯或类似的窄口、长杯)

步骤二: 为了卫生起见, 请将铝箔纸遮盖冰棒模(或杯子的)封口。

步骤三: 在铝箔纸中间做个狭缝以植入雪糕棒。

步骤四: 最后, 将冰棒放进冰箱内。等冷冻后, 您就能享用美味可口的g3™冰棒了!

现在, 您亦能在选吃g3™冰棒而非一勺子的香草雪糕时, 成功降低8克的脂肪摄取。此外, g3™活能饮品中的丰富维他命含量能增进您体内的抗氧化防线, 助您在享用可口甜点时也能保持健康!



## 适当的保健品 - TRA消脂纤体素

抑制您对碳水化合物的食欲

您是高碳水化合物爱好者吗? 常在午餐后还想要个馅饼, 蛋糕或三文治? 经常要求加饭吗?

保健促进局促请国人在适量饮食的同时, 也必须注意别偏食任何食品组别。现在, TRA消脂纤体素将能帮助您。

注意能抑制碳水化合物渴望的独特3C与钙质配方。

• **控制食欲 = 抑制胃口, 减低摄取量。**

枇杷叶萃取物 - 帮助维持体内的理想血糖及胰岛素水平, 并助身体抑制在正餐之间对零食的渴望。

• **减少囤积 = 消除脂肪, 减肚腩, 瘦腰以雕塑完美曲线。**

a. 绿茶 - 有效促进葡萄糖及脂质代谢, 增加胰岛素敏感度、平衡脂肪储存及脂肪燃烧之新陈代谢。

b. 铬 - 帮助维持人体内胰岛素的必需元素。胰岛素抵抗可在无额外饮食摄取下导致体重上升。

• **调适并稳定情绪 = 在减重时, 保持心情开朗, 无压力。**

c. 木兰树皮、淫洋藿 - 能有效抵抗压力及平衡肾上腺皮质醇(压力荷尔蒙)水平, 有助於排出脂肪, 预防脂肪囤积。

d. 茶氨酸 - 萃取自绿茶的一种独有氨基酸, 能减少焦虑, 放松心情。

e. 酯类植物固醇(Beta-sitosterol) - 有效地调节压力反应, 维持压力荷尔蒙及异化压力荷尔蒙的正常比例。

• **钙质: 促进新陈代谢, 可加速脂肪燃烧。**

• **不含兴奋剂、咖啡因、麻黄。**

建议成人用量: 每日9粒。于进食三顿正餐时一起服用, 每次服3粒。



## 适当的运动 - 防止运动时受伤

您上一次穿上运动装是何时呢? 去年又或者更久以前? 您是否知道随着年龄增长, 体内所产生的变化可使您更容易在运动时受伤? 如果自上一次运动至今已隔了一段时间又或者为了安全理由, 请在下一次开始运动前尝试以下小贴士。

- 在开始前, 花大约10分钟以主要动作热身。简单的伸展动作与柔软体操有助于促进肢体的灵活性与改善僵硬和肌肉紧绷。
- 在活动后须做缓和运动。
- 以舒适简约, 而非时髦的运动装为主。
- 在运动前后补充足够水量。
- 在运动前2小时勿进食。

