

## 享受减重乐趣!

很多人都认为运动就等于到健身中心使用跑步机、举重或做伸展运动。这些运动方式不断重复进行，日子久了就会开始变得沉闷。幸好，通过运动来减重并不仅仅依靠健身中心，您可以尝试各式各样的体育活动，这不但能帮助您减轻体重，也可以让您在运动过程中享受乐趣。以下是一些能有效燃烧热量的活动：

**拳击**能提供卓越的心肺锻炼效果，同时也能伸展腿部和手臂。如果您有足够的勇气加入这项运动，您可以在短短30分钟内燃烧高达324卡路里。

**游泳**能在30分钟内燃烧360卡路里，只要您采取正确的游泳方式。这也是一项很好的整体锻炼运动，因为，当您游泳时，您必须使用全身的肌肉。

**攀岩**是一项非常棒的热量燃烧运动，能够提高您的耐力和灵活性。如果您喜欢户外活动，不妨尝试这项运动，您将可以在半小时内消耗掉370卡路里。

**跑步**能在30分钟内燃烧450 卡路里 (每英里8分钟的速度)，而且是很好的心肺锻炼运动。这项运动需要的器材最少，您只需要拥有一双好的跑步鞋就可以开始！

积极运动之余，确保您也同时服用优质口服营养补充品作为配合，这样才能获得最理想的效果。TRA决心配套是一项为期三个月的华茂生技体重管理产品系统，由世界顶尖优质营养补充品组合而成。运动和正确营养双管齐下，TRA体重管理计划能够帮助人们以最全面、最安全有效的方法达成体重管理目标。



我一直认为 TRA 只适合超重的人。但是，当我加入了这项计划，我发现，TRA体重管理计划适合每个人！无论您是肥胖、脂肪过多、患有先天性疾病而需要特别照顾饮食、或者，想要消除身体某部位的脂肪以获得窈窕身段，TRA产品都适合您。因为，您不仅仅可以拥有健美窈窕身段，您也看起来更年轻，没有人能猜得出您的年龄！

	之前	之后	总体改变
体重	58.4公斤	52公斤	-6.4 公斤
体脂肪 (%)	26.4%	20.0%	-6.4%
腰围 (寸)	33.0寸	24.5寸	-8.5寸
抗氧化指数	24,000	37,000	+13,000

Wanwisa Krusophon, 36 岁, 商人, 泰国

声明: 产品使用效果可能因人而异。