



体型 - 您属于哪一种体型?

人体，甚为复杂。我们时常会忘记了我们不是依照一个模型，被创造出来的。您的体型是与天具备、独一无二的。我们不应盲目地跟随潮流及选择便宜的运动班。我们应为自己选择独身定造，适合自己的服装和运动。以下是几种不同的体型，以及适合这些体型的正确运动及服装贴士。现在就看看，哪一种比较适合您的体型：

砂漏时钟体型 - 这是每个人都想拥有的最佳体型。所以，请为拥有此体型而感到骄傲，且请根据您的身体线条，标榜您的体型！

苹果体型 - 请避免穿上会吸引人们视线集中在身体中部(胸部、腹部及臀部)的服装。在运动方面，有氧运动会比较适合这类体型的人。

三角形体型 - 欲想将这种体型转变为砂漏时钟体型，您就必须扩展您身体的上半部。进行肩部运动，可让肩膀变得更瘦小、身型变得更协调。您也可选择在肩膀上加上垫子的衣服，或穿上灯笼袖或盖袖T-恤，以及较短的上衣。

倒转式三角形体型 - 应佩戴上较宽的腰带，以突出腰部。进行旋转式蹲起运动，以缩紧您身体的主要部位，帮助提升您臀部的形状！

长方形体型 - 您想营造柔顺的身形，可在髋部及下围部位加些装饰品。同时，您也可试穿上不规则的外套，帮助营造出您梦想的腰围。以蹲起运动及过顶推举运动，提升您的体型。

现在您已知道如何能帮助您照顾您自己所拥有的身型，接下来便是要帮助您达致您的梦想体型。如新TRA计划可帮到您。您不止能见证到显著的效果，您更可以感觉到它的好处！配合正确的运动和饮食习惯，您将变得更完美、感觉得更优异。它可为全新的您，增加信心，让您可每天展现出更纤细的体型。



之前



之后

我曾经非常肥胖，对自己十分不满。我经常都没有足够的精力，很容易感到疲倦。看上去，我就像一个肥胖的病人。直到有人把TRA介绍给我为止。我从没想过，自己能以这种体型，站在这里！现在，我的身体更好，也更紧致了。我的健康也好起来了。看起来，我更清新、更容光焕发！我不再对自己感到不满了！在成功减肥后，很多人都告诉我，我变得年轻了。有些人更无法相信我的改变。我要鼓励那些想和我一样，改变自己的人。试试这计划吧！我相信您一定可以成功的。您可以像我一样，有成功活出新生的一天的！

Sunchai Juraiporn, 26岁, 商人, 泰国



您的扫描指数能立即显示出您的皮肤类胡萝卜素含量，也是您身体总抗氧化防御系统强度的一个重要指标。

	之前	之后	总体改变
体重(公斤)	93.4	83.0	-10.4
体脂肪(%)	28.5	22.5	-6.0
腰围(寸)	44	38	-6
抗氧化指数	12,000	30,000	+18,000

声明: 产品使用效果可能因人而异。

健康与美丽, 优异您看得见!

© 2012 Nu Skin Enterprises. All rights reserved.