



## 减轻体重，获益良多！

减轻10%体重，对健康却有巨大影响！

关于减轻体重，即使小小的改变，也能有长远的效果。研究显示减少10%的体重（或更少），都能为健康带来巨大深远的好处。

如果你希望穿上牛仔裤看起来更苗条，如此微小的体重减轻，或许无法达到明显效果。但是，对于健康而言，却是大跃进！

根据耶鲁大学预防医学研究中心及预防研究中心总监大卫凯斯（David Katz）研究显示，90%的糖尿病、80%的心血管疾病和60%的癌症案例，均可透过更健康的生活方式和正常体重来预防。

减轻体重能够逆转或预防糖尿病、减低血压、胆固醇和三酸甘油酯水平，也能改善睡眠窒息症和其它睡眠问题，而且，让你感觉自己更健康，更美好！



过去12年，我都是一个肥胖者！严重的椎间盘突出让我无法进行任何种类的运动。甚至，我连睡觉、攀爬楼梯和走路都面对困难。我的膝盖和背部永远都处于疼痛状态。

身为一个肥胖者，我很难告诉别人我从事健康事业。感谢TRA！今天，我能够和孩子一起享受活跃的生活方式。看见我平坦的小腹，连一些本来就维持活跃生活的亲朋戚友也开始使用TRA。我的改变是鼓励更多人加入TRA体重管理计划的最佳见证！

有了TRA，我健步如飞、外表看起来更棒、也更健康！

Oliver Lim先生, 40岁, 商人, 新加坡

	使用TRA前	使用TRA后	总差别
体重	85.5 公斤	78.0 公斤	7.5 公斤
脂肪	26.6%	24.1%	2.5% (4公斤体脂肪)
类胡萝卜素指数	16,000	40,000	24,000

注：以上分享个案纯属受访者的亲身体会，并不代表本公司的意见。产品的使用效果可能因人而异，并且与年龄、族群、家族、环境及肌肤状况等因素有关。