

Be FIT HEALTHY

健康體態管理資訊

NU SKIN

健康塑身是很多人的畢生事業，但一些常見因素增加了塑身難度，令人難以達致理想體態。

Keep FIT is a life-long task for all. But there are always obstacles that hindered the progress and lead to failure.

難關
Obstacle

1

高脂體、低代謝
High Body Fat
Low Metabolic Rate



靜態代謝率 (RMR) 佔每日能量消耗約 70%，低 RMR 會增加體重上升的風險¹

Resting Metabolic Rate (RMR) accounts for 70% of total energy expenditure, low RMR will increase the risk of gaining weight¹

難關
Obstacle

2

肌肉量不足
Lack of Muscle Mass



肌肉有助提高基礎代謝率，但由 40 歲開始，我們每 10 年便會流失 8% 肌肉²

Muscle helps increase Basal Metabolic Rate, but we lose 8% of muscle every 10 years from age 40²

難關
Obstacle

3

攝取過量醣/糖分
Over Carbs/Sugar Intake



攝取過量醣/糖分會增加食慾及肌飢感，引致肥胖及影響代謝健康

Over intake of carbs and sugar will increase appetite and hunger, hence lead to fat and affect metabolic health

難關
Obstacle

4

壓力與食慾惡性循環
Vicious Circle of Stress
and Appetite



壓力有可能導致暴飲暴食，容易令體重增加，帶來新的減重壓力

Stress might lead to overeat and weight gain, that brings new stress from weight loss

針對問題補充重點營養，吃對了才能破解塑身失敗局面！
Target the source of problems and eat right to tackle weight management failure!

目標 1 Target

改善代謝 減脂塑形

Increase Metabolic Rate for Reducing Fat & Shaping

都市人普遍活動量不足，加上飲食不均，容易導致靜態代謝率偏低及脂肪積聚。

Lack of exercise and imbalanced diet is normal in modern lifestyle, which will easily lead to low RMR and fat accumulation.

方案 1 The Key

減少脂肪組織近 -30%¹
Reduce fat for around 30%¹

配方降低脂肪組織中脂肪生成標記的基因表達水平²，減少將多餘碳水化合物轉化為脂肪酸

Blend decreases gene expression level of markers of lipogenesis in fat tissue², pathway for turning excess carbs into fatty acids

減少體重³及腰圍⁴
Reduce weight³ & waist circumference⁴

深層體重 (Weight Loss) (kg)

減少腰圍 (Reduced Waist Circumference) (cm)

對照組 Control Group ● 實驗組 Experiment Group

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks

2 星期 weeks 4 星期 weeks 8 星期 weeks