

 **nutrilite™**

# Reset 30

스텝별 설명서

목표 달성을 돕는  
웰빙 가이드



## ‘리셋 30 프로그램’의 시작: 더 나은 삶을 위해 종합적인 건강 습관을 만드는 30일 프로그램의 시작 방법

리셋 30 프로그램에 오신 여러분을 환영합니다! 보다 건강한 라이프스타일에 대한 이 포괄적인 접근법은 웰빙, 건강, 행복을 향상시키는 습관을 만들기 위해 개발됐습니다. 영양, 신체 활동, 마음가짐, 수분 공급까지 모두 다루는 이 시간을 긍정적인 라이프스타일 변화를 위한 재설정, ‘리셋’의 시간으로 만들어 보세요. 자기 평가로 ‘시작’하고 ‘끝’내기 때문에 이 30일이 여러분의 웰빙에 어떤 변화를 줄 수 있는지 평가할 수 있습니다.

엄선된 팁과 목표는 웰빙의 네 가지 요소인 수분 공급, 긍정적인 마음가짐, 신체 활동, 영양을 다루며, 신중하게 선택된 제품 및 건강 보조제를 통해 몸과 마음, 내면과 외면을 재설정하고 **상쾌하게 만들기 위한 여정에** 도움을 드립니다.

### 이 프로그램은 다음과 같은 목적으로 만들어 졌습니다:



+ 긍정적인  
기분 지원



+ 외형  
(APPEARANCE)  
향상



+ 건강 및  
활력 유지



+ 수면의  
질 개선



+ 중요한 체내  
기관 기능 지원



+ 소화기 계통의  
정상 기능 지원



+ 면역 시스템 지원



+ 건강한 생활 습관  
구축 지원



# 시작 전에 테스트하세요: 자기 평가 테스트

어디로 가고 있고 어떻게 가야 할지 알기 위해서는 먼저 내가 어디에 있는지 이해해야 합니다.

- 몇 가지 간단한 질문에 답하여 현재 겪고 있는 생활 습관 문제를 찾아낼 수 있습니다.
- + 웰빙의 다양한 측면에 대해 어떻게 생각하는지 생각해 보세요.
- + 각 측면을 1부터 10 사이로 평가해 보세요. 1은 “정말 문제가 있음”을, 10은 “만족함” 또는 “아무런 문제가 없음”을 의미합니다.
- + 1부터 10 사이의 작은 원을 채워 값을 정하세요. (점수 예시는 아래 설명에서 확인할 수 있습니다.)
- + 그런 다음 선을 그어 마크를 연결하고 어떤 웰빙 영역에 집중해야 하는지 확인합니다.

### 스트레스 관리

가끔 발생하는 스트레스를 처리할 때 현재 습관에 만족하십니까(예: 평점 8), 아니면 스트레스 반응을 위한 도구를 얻는 데 집중해야 하니까(예: 평점 2)?



### 면역

건강한 면역 시스템을 지원하는 방법에 만족하십니까(예: 평점 9)? 아니면 면역 건강을 지원하는 다른 방법에 대해 학습함으로써 혜택을 받을 수 있습니까(예: 평점 2)?

### 수면의 질

정기적으로 충분한 수면을 취하는 것 같습니까(예: 평점 8)? 아니면 잠이 드는데 도움이 되고 숙면을 돕는 습관과 도구에 관심이 있으십니까(예: 평점 2)?



### 신체 활동

규칙적으로 운동하는 것을 좋아하고 운동을 빠뜨리지 않습니까(예: 평점 10), 아니면 운동이 피하고 싶고 번거로운 일로 느껴지니까(예: 평점 2)?

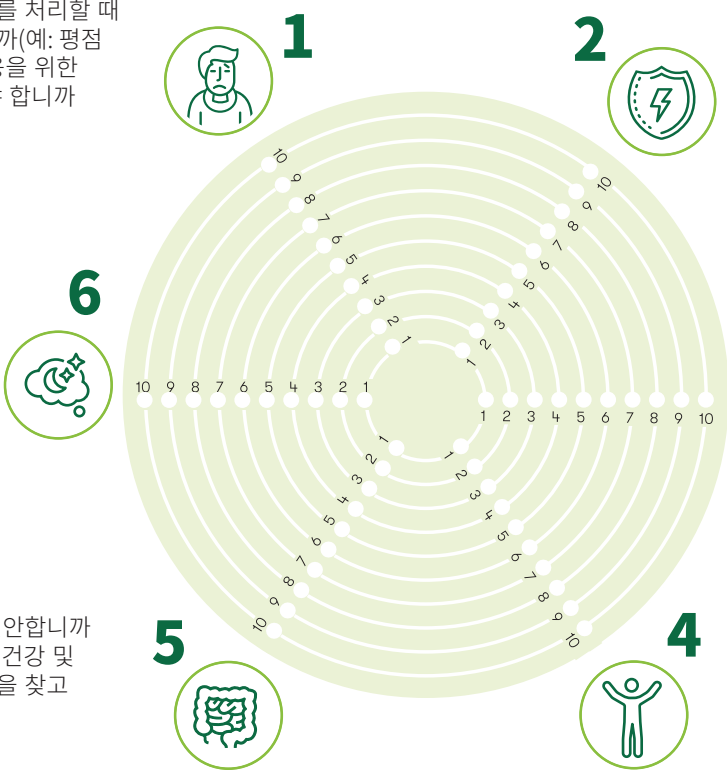
### 소화

장 운동이 규칙적이고 편안하니까(예: 평점 9) 아니면 소화 건강 및 규칙성을 지원하는 방법을 찾고 계십니까(예: 평점 2)?



### 전반적인 외형

전반적인 피부와 신체의 외관에 만족하십니까(예: 평점 8)? 아니면 정말로 개선하고 싶은 분야가 있습니까(예: 평점 2)?



원형 중앙에 색칠한 동그라미가 너무 많으면 라이프스타일 변화를 통해 혜택을 받을 수 있다는 뜻입니다.

# 리셋 30 프로그램을 소개합니다

최상의 신체 기능을 발휘하려면 신체에서 발생하는 노폐물을 제거해야 합니다. 이 자연스러운 정화 과정은 시간에 따라 움직이는 여러 장기를 통해 수행됩니다.



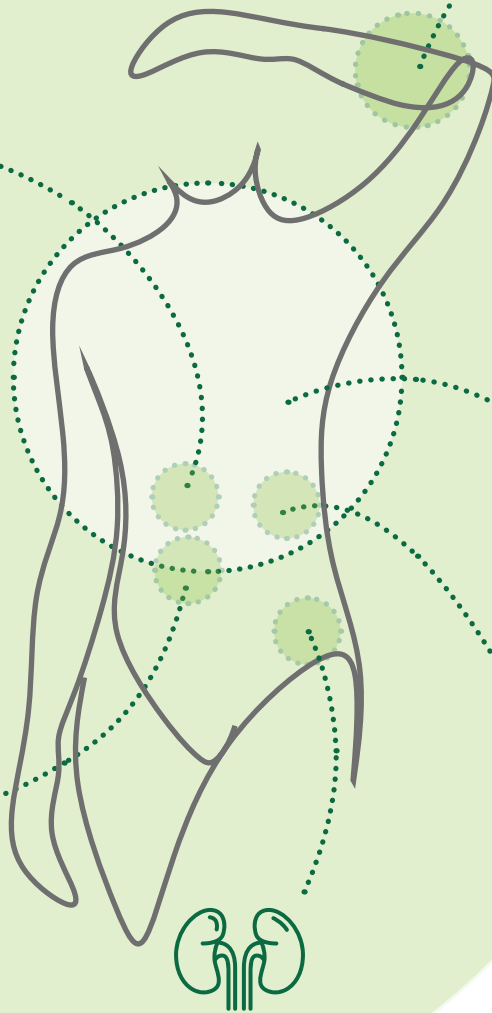
## 간

간은 인체의 자연 해독 기관이며 **혈액을 거르고 정화하는 역할**을 합니다. 우리는 기름지고 튀긴 음식뿐만 아니라 알코올 및 당 함량이 높은 음식을 절제해야 간 건강을 유지할 수 있습니다. 또한 정상적인 간 기능을 지원하는 식품과 건강 보조제를 섭취하여 간을 지원할 수도 있습니다.



## 장

신체의 '식기상자'라고 할 수 있는 장은 **음식물에서 영양소를 흡수하고 고체 폐기물을 제거하는 곳**입니다. 적절한 대변 부피를 유지하고 정상적인 대장 기능과 장 통과를 지원하려면 섬유질 섭취에 주의를 기울여야 합니다.



## 피부

피부는 **인체에서 가장 큰 부분을 차지하는 기관**입니다. 다른 장기와 마찬가지로 피부도 물이 충분히 있어야 가장 좋습니다. 수분을 계속 섭취하고 필요한 영양소를 공급하여 피부를 관리할 수 있습니다. 오메가, 비타민, 항산화 성분이 많은 건강한 식단으로 매일 아침 거울에 비친 여러분의 모습이 달라질 수 있습니다.



## 림프 시스템

림프 시스템은 **이물질을 순환계로 보내 제거**합니다. 정상적인 림프 기능을 지원하려면 오렌지와 자몽 같이 비타민 C가 풍부한 음식을 섭취하는 것이 좋습니다.



## 내장

내장에 주의를 기울여야 하는 이유는 **이 장기가 영양소를 소화하고 흡수하며 면역 시스템을 지원**하여 체중, 에너지, 식욕에 영향을 미치기 때문입니다. 장에는 중요한 역할을 하고 스트레스에 대한 반응에까지 영향을 줄 수 있는 수조 개의 미생물이 서식하고 있습니다. 신선한 과일과 채소, 프리바이오틱스 및 프로바이오틱스가 가득한 건강한 식단을 섭취하여 장을 건강하게 하세요.

## 신장

신장은 집안의 물 정수 필터와 같은 역할을 하여 **혈액 속의 바람직하지 않은 물질**과 노폐물을 걸러내어 몸에서 제거합니다. 매일 충분한 양의 물을 마시면 건강한 신장 기능을 지원하는 데 도움이 됩니다.

리셋 30 프로그램은 더 나은 건강한 라이프스타일 변화를 위한 **포괄적인 접근 방식**을 제공합니다. **전문성, 지원, 건강 보조제**를 통해 의도를 설정하고 강력한 루틴을 만드세요.

**긍정적인 습관 구축은 더 행복하고 건강한 삶을 사는 데 도움이 됩니다.**



## 웰빙의 필수 요소



### 영양

신경계나 신체의 자연스러운 정화 과정 등 주요 신체 기능과 신진대사를 지원하기 위해 균형 잡히고 다양한 식단의 일환으로 다량 영양소(macronutrients), 비타민, 미네랄, 파이토뉴트리언트를 적절하게 섭취하는 것은 전반적인 웰빙에 중요합니다.



### 신체 활동

운동과 활동적인 생활을 통해 건강한 습관을 구축하는 것은 전체적인 웰빙을 개선하는 좋은 방법입니다.



### 긍정적인 마음가짐

긍정적인 마음가짐과 휴식도 수면 능력을 지원할 수 있습니다. 적절한 수면은 기분과 집중력, 면역계에 광범위한 영향을 미칠 수 있습니다.



### 수분 공급

물은 정상적인 신체 및 인지 기능을 유지하는 데 기여합니다.



**Amway™ 비즈니스 오너와 연락을 유지하여 계속 동기를 부여받을 수 있습니다.**

# 영양

## 리셋 30 프로그램에 포함된 Nutrilite™ 제품군

앞으로 30일 동안 일상 식단을 간단하게 바꿔 보세요. 패스트푸드나 가공된 식단 대신 ‘무지개 색’을 따라 통과일이나 채소를 찾아보세요. 단백질, 과일, 채소, 지방이 많은 생선으로부터 충분한 영양소를 얻을 수 없는 경우, 다음과 같은 Nutrilite™ 제품으로 부족한 영양소를 보충할 수 있습니다.



### Nutrilite™ 리버 서포트

**체내 독소를 제거하는 간 기능 강화†**

간은 신체의 자연스러운 ‘해독’ 기관이므로, 간에 필요한 자연적인 지원을 제공하는 것은 정상적인 기능을 지원하는 데 필수적입니다.† Amway 농장과 파트너 농장에서 재배한 식물의 성분을 사용하고 섭취가 편리한 Nutrilite™ 리버 서포트 정제는 밀크시슬, 민들레 뿌리, 강황에서 정상 간 기능을 지원하는 영양소를 제공합니다.†

A8084



### Nutrilite™ Balance Within™ 프로바이오틱

**프로바이오틱으로 면역 시스템 지원!†**

자연적인 방어 체계를 강화하고 내장 박테리아의 건강한 균형을 지원하세요.† 면역 시스템과 건강한 소화를 지원하는 임상시험을 거친 프로바이오틱 균주 63억 CFU를 독특하게 배합하여 만들었습니다.†

120571



### Nutrilite™ Organics 식물성 단백질 파우더

**불필요한 첨가물 없이 세 가지 식물성 단백질 사용!**

단백질은 연령이나 라이프스타일과 관계 없이 모든 사람에게 필수적입니다. 단백질은 몸의 지지 구조이며 뼈와 근육을 위한 틀을 제공합니다. 이 유기농 제품은 건강에 좋은 현미와 자체 유기농 농장과 파트너 농장에서 자란 콩과 치아에서 나온 21g의 강력한 식물성 단백질을 함유하고 있습니다.

125925/125923/125921



### Nutrilite™ 파이버 파우더

**섬유질을 추가로 더 섭취할 수 있는 쉽고 간단한 방법**

식단에 섬유질을 지속적으로 추가하면 건강하고 균형 잡힌 마이크로바이옴을 유지하는 데 도움이 됩니다. 하루에 섭취해야 하는 섬유질은 20~35g이지만, 대부분의 미국인은 10~15g밖에 섭취하지 못합니다. Nutrilite™ 파우더는 우리가 먹는 음식에서 자연적으로 발견되는 다른 프리바이오틱 섬유질과 함께 작용하는 수용성 프리바이오틱 섬유질 4g을 제공하고 장에 좋은 박테리아에게 먹이를 제공합니다.†

102736

† 이 내용은 FDA의 평가를 받지 않았습니다. 본 제품은 질병의 진단, 치료, 치유 또는 예방을 목적으로 하지 않습니다.

# 프로그램에 추가하면 좋은 기타 식이 보조제 제품군

좋은 식습관을 실천하고 리셋 30 프로그램에서 엄선된 제품을  
활용하면서 부족한 영양소를 보충할 추가 제품을 여기서  
확인해보세요.



## NUTRILITE™ 컨센트레이티드 프루츠 앤 베지터블스

Nutralite™ 컨센트레이티드 프루츠 앤 베지터블스를 통해 과일과 채소에서 발견되고 심장, 눈, 장에 더 이로운 영양소를 섭취하는 것이 어느 때보다 쉬워졌습니다.† 이 강력한 식물 기반 건강 보조제에는 정제마다 Nutrilite 농장과 파트너 농장에서 재배한 식물로부터 5회 서빙 분량 이상의 과일과 채소가 담겨 있습니다.

100648



## NUTRILITE™ 비타민 B 듀얼 액션

신체가 우리가 먹는 음식에서 에너지를 활용하는데 도움을 주는 필수 비타민 B를 제공합니다.†

110171



## NUTRILITE™ 어드밴스드 오메가

1000mg이 넘는 강력한 DHA, EPA 및 ALA 오메가가 포함된 Nutrilite™ 어드밴스드 오메가는 두뇌, 심장, 관절, 눈, 피부를 건강하게 유지할 수 있도록 만들며, 3배 더 많은 필수 오메가 3 흡수\*를 위해 임상 테스트를 마쳤습니다.†

126136



## NUTRILITE™ DOUBLE X™

Nutralite™ Double X™ 종합 비타민에는 1회 섭취분마다 12가지 필수 비타민, 10가지 필수 미네랄, 22가지 과일, 채소, 허브 등의 식물성 영양소가 담겨 있습니다. 40종 이상의 영양소를 통해 에너지, 심장, 두뇌, 눈, 피부, 뼈, 면역 및 세포 건강을 지원합니다.†

A4300

† 이 내용은 FDA의 평가를 받지 않았습니다. 본 제품은 질병의 진단, 치료, 치유 또는 예방을 목적으로 하지 않습니다.

\* 흡수 테크놀로지 적용이 안되는 어유와 비교.



# 신체 활동

운동을 하면 몸에서 엔돌핀이 생성되어 기분이 좋아집니다. 규칙적인 신체 활동과 운동은 자세 개선, 체중 관리, 스트레스 해소, 심리적 수행 능력 향상에 도움이 됩니다.

이미 신체적으로 활동적이고 운동을 즐기는 경우, 계속 규칙적으로 운동을 해 나가시기 바랍니다.

## 이렇게 시작하세요

규칙적으로 운동하는 데 익숙하지 않다면 운동 요법을 시작하기 전에 의사와 상의하세요. 여러분에게 도움이 될만한 몇 가지 팁을 소개해 드리겠습니다.

# 1

걷기나 자전거 같은 간단한 운동부터 시작합니다.



# 2

걷기는 효과적이며 쉽고 위험이 적습니다. 편안한 운동화 외에는 특별한 장비가 필요하지 않습니다. 따로 **하루 30분** 이상 걸을 시간을 내세요. 10분으로 시작하여 매일 5분씩 늘리도록 목표를 설정할 수 있습니다.



# 3

**모든 기회를 활용해 움직입니다.** 엘리베이터 대신 계단을 사용하고, 버스 1~2 정류장은 걸어가고, 목적지까지 멋진 산책이 되는 장소에 주차하세요.



한 스텝 더 올라갈 준비가 되었다면 [xsfitnessprogram.com](http://xsfitnessprogram.com)에서 등록 고객 및 독립 사업자를 위한 무료 온디맨드 HIIT 운동을 찾을 수 있습니다.





# 수분 공급

리셋 30 프로그램 중에는 물을 충분히 섭취하는 것이 매우 중요합니다.

정상적인 신체 기능을 위해서는 물이 꼭 필요하기 때문입니다. 물은 체중의 절반 이상을 차지하며 신체의 자정 작용에 중요한 역할을 합니다.

비디오 시청  
eSpring 비디오



## 일반 권장 사항

+ 하루 적어도 2리터의 물을 마셔야 합니다 (모든 방식을 통해).<sup>1</sup>

## 수분 공급 팁

+ 재사용 가능한 물병, 텀블러 등을 가지고 다니면서 수시로 물을 마십니다.

+ 다양하게 맛을 첨가 (예: 레몬, 오이, 민트, 생강)하여 물 섭취에 재미를 더하면 좋습니다.

+ 수분 함량이 높은 음식을 섭취하세요 (예: 신선한 과일).

# 물의 품질이 중요합니다

마시는 물이 깨끗한지 확인하세요.

eSpring™은 세계 최고의 가정용 정수 시스템 브랜드입니다.<sup>2</sup>

- + 마시는 물에 있을 수 있는 수인성 박테리아 및 바이러스의 최대 99.99%를 효과적으로 파괴합니다.<sup>3</sup>
- + 0.2마이크론 크기의 미세 플라스틱을 포함한 입자를 걸러냅니다.<sup>3</sup>
- + 칼슘, 마그네슘, 불소 등 물 속의 유익한 미네랄을 보존합니다.
- + 마시는 물에 있을 수 있는 140개 이상의 건강 위험 물질을 포함하여 140종 이상의 오염물질을 효과적으로 제거합니다.<sup>3</sup>
- + 석탄이나 목재보다 다공성이 높은 코코넛 껍질로 만들어진 압축 활성탄 블록을 통해 물을 여과합니다. 다공성이 높은 재질은 물 여과의 품질과 성능을 향상합니다.
- + eSpring 정수 시스템은 NSF 인터내셔널에서 Class I 입자 제거 인증을 받았으며 0.5마이크론까지의 입자를 걸러냅니다. 또한 Amway는 0.2마이크론의 더 작은 입자에 대해 독립 기관 인증을 보유하고 있습니다. 따라서 입자가 0.2 마이크론보다 크면 eSpring 장치로 걸러냅니다.

eSpring™ 정수 시스템을 직접 확인해보세요!

<sup>1</sup> WHO 권장 사항에 근거.

<sup>2</sup> 2020년 전세계 매출에 관한 Verity Markets 연구에 근거.

<sup>3</sup> eSpring 정수 시스템에는 공중 보건 당국이 식수로 안전하다고 인정한 음용수만 사용해야 합니다. eSpring 정수 시스템은 질병을 예방하거나 완화하지 않습니다. 코로나바이러스(즉, MERS, SARS 또는 COVID-19) 감소에 대해서는 테스트되지 않았습니다.

# 긍정적인 마음가짐

마음챙김(Mindfulness)과 숙면(good sleep)은 마음가짐(mindset)에 영향을 줄 수 있으며 이는 웰빙과 성공에 중요합니다.



+ 특정 기상 및 수면 일정을 만들어 신체 시계를 조정하세요.

+ 잠자리에 들기 전에 긴장을 풁니다(예: 목욕과 독서를 하고, 소셜 미디어 피하기).

+ 젤리를 좋아하신다면 멜라토닌과 패션 플라워가 함유된 **스윗 드림즈**를 드셔 보세요. 정제를 선호하신다면 건강한 수면에 도움이 될 수 있는 허브 발레린이 함유된 Nutrilite™ 슬립 헬스를 드셔 보세요.†



+ 아래 스텝에 따라 점진적인 ‘근육 이완’을 경험해 보세요:

1. 몸의 특정 근육에 대한 인식을 높입니다.
2. 몇 초 동안 그 근육에 힘을 준 다음 힘을 뺍니다.
3. 감각에 집중하고 숨을 쉴 때마다 긴장감이 줄어들었다고 생각해 보세요. 힘을 빼고 신체의 다른 부위에도 이 동작을 반복합니다.



## 충분한 수면



## 점진적인 근육 이완

# 마음가짐



## 자기 인식

+ 너무 애쓰지 마세요. 오늘 깜빡하고 프로그램을 따라하지 않으셨나요? 걱정하지 마세요. 내일은 새로운 날이며 다시 시작할 수 있는 새로운 기회가 있습니다.

+ 매일 달성한 성과를 축하하고 누릴 수 있는 혜택을 시작한 데 대해 자신에게 고마워하세요.

+ 중간 목표를 달성했다면 자신에게 보상을 주세요.







## 횡경막 호흡

+ 아래 스텝을 따라해보세요:

1. 편안한 옷을 입고 편안한 자세를 취하세요.
1. 숨을 들이마시면서 배를 공기로 채우고, 잠시 숨을 멈추고 (3~5초) 폐에서 배 순서대로 숨을 내쉽니다.
1. 배와 폐에 공기가 찼음을 느낄 수 있도록 한 손은 배 위에, 다른 한 손은 가슴 위에 올리면 도움이 됩니다.

† 이 내용은 FDA의 평가를 받지 않았습니다. 본 제품은 질병의 진단, 치료, 치유 또는 예방을 목적으로 하지 않습니다.

# nutrilite™ 30일 습관 추적 차트

|      | 물        | 균형 잡힌<br>다양한 식단 | 30분 걷기<br>또는 운동 | 정신적인<br>태도 훈련<br>(예: 호흡<br>또는 명상) |  |  |  |  | 기분, 마음 |
|------|----------|-----------------|-----------------|-----------------------------------|---|---|---|---|--------|
| 1일차  | □□□□□□□□ | □               | □               | □                                 | □   | □   | □   | □   | ☺ ☺ ☺  |
| 2일차  | □□□□□□□□ | □               | □               | □                                 | □   | □   | □   | □   | ☺ ☺ ☺  |
| 3일차  | □□□□□□□□ | □               | □               | □                                 | □   | □   | □   | □   | ☺ ☺ ☺  |
| 4일차  | □□□□□□□□ | □               | □               | □                                 | □   | □   | □   | □   | ☺ ☺ ☺  |
| 5일차  | □□□□□□□□ | □               | □               | □                                 | □   | □   | □   | □   | ☺ ☺ ☺  |
| 6일차  | □□□□□□□□ | □               | □               | □                                 | □   | □   | □   | □   | ☺ ☺ ☺  |
| 7일차  | □□□□□□□□ | □               | □               | □                                 | □   | □   | □   | □   | ☺ ☺ ☺  |
| 8일차  | □□□□□□□□ | □               | □               | □                                 | □   | □   | □   | □   | ☺ ☺ ☺  |
| 9일차  | □□□□□□□□ | □               | □               | □                                 | □   | □   | □   | □   | ☺ ☺ ☺  |
| 10일차 | □□□□□□□□ | □               | □               | □                                 | □   | □   | □   | □   | ☺ ☺ ☺  |
| 11일차 | □□□□□□□□ | □               | □               | □                                 | □   | □   | □   | □   | ☺ ☺ ☺  |
| 12일차 | □□□□□□□□ | □               | □               | □                                 | □   | □   | □   | □   | ☺ ☺ ☺  |
| 13일차 | □□□□□□□□ | □               | □               | □                                 | □   | □   | □   | □   | ☺ ☺ ☺  |
| 14일차 | □□□□□□□□ | □               | □               | □                                 | □   | □   | □   | □   | ☺ ☺ ☺  |
| 15일차 | □□□□□□□□ | □               | □               | □                                 | □   | □   | □   | □   | ☺ ☺ ☺  |
| 16일차 | □□□□□□□□ | □               | □               | □                                 | □   | □   | □   | □   | ☺ ☺ ☺  |
| 17일차 | □□□□□□□□ | □               | □               | □                                 | □   | □   | □   | □   | ☺ ☺ ☺  |
| 18일차 | □□□□□□□□ | □               | □               | □                                 | □   | □   | □   | □   | ☺ ☺ ☺  |
| 19일차 | □□□□□□□□ | □               | □               | □                                 | □   | □   | □   | □   | ☺ ☺ ☺  |
| 20일차 | □□□□□□□□ | □               | □               | □                                 | □   | □   | □   | □   | ☺ ☺ ☺  |
| 21일차 | □□□□□□□□ | □               | □               | □                                 | □   | □   | □   | □   | ☺ ☺ ☺  |
| 22일차 | □□□□□□□□ | □               | □               | □                                 | □   | □   | □   | □   | ☺ ☺ ☺  |
| 23일차 | □□□□□□□□ | □               | □               | □                                 | □   | □   | □   | □   | ☺ ☺ ☺  |
| 24일차 | □□□□□□□□ | □               | □               | □                                 | □   | □   | □   | □   | ☺ ☺ ☺  |
| 25일차 | □□□□□□□□ | □               | □               | □                                 | □   | □   | □   | □   | ☺ ☺ ☺  |
| 26일차 | □□□□□□□□ | □               | □               | □                                 | □   | □   | □   | □   | ☺ ☺ ☺  |
| 27일차 | □□□□□□□□ | □               | □               | □                                 | □   | □   | □   | □   | ☺ ☺ ☺  |
| 28일차 | □□□□□□□□ | □               | □               | □                                 | □   | □   | □   | □   | ☺ ☺ ☺  |
| 29일차 | □□□□□□□□ | □               | □               | □                                 | □   | □   | □   | □   | ☺ ☺ ☺  |
| 30일차 | □□□□□□□□ | □               | □               | □                                 | □   | □   | □   | □   | ☺ ☺ ☺  |

## 주간 상황 추적 차트

| 주간 개인  | 1주 | 2주 | 3주 | 4주 |
|--------|----|----|----|----|
| 개인 목표  |    |    |    |    |
| 예상 효과  |    |    |    |    |
| 관찰한 상황 |    |    |    |    |

# 차이를 확인하세요

프로그램을 완료했으면 **웰빙 사이클 테스트를 다시 확인**하고 지금까지 진행한 성과를 축하해 주세요.

(점수 예시는 아래 설명에서 확인할 수 있습니다.)

## 스트레스 관리

가끔 발생하는 스트레스를 처리할 때 현재 습관에 만족하십니까(예: 평점 8), 아니면 스트레스 반응을 위한 도구를 얻는 데 집중해야 하니까(예: 평점 2)?



1

2



## 면역

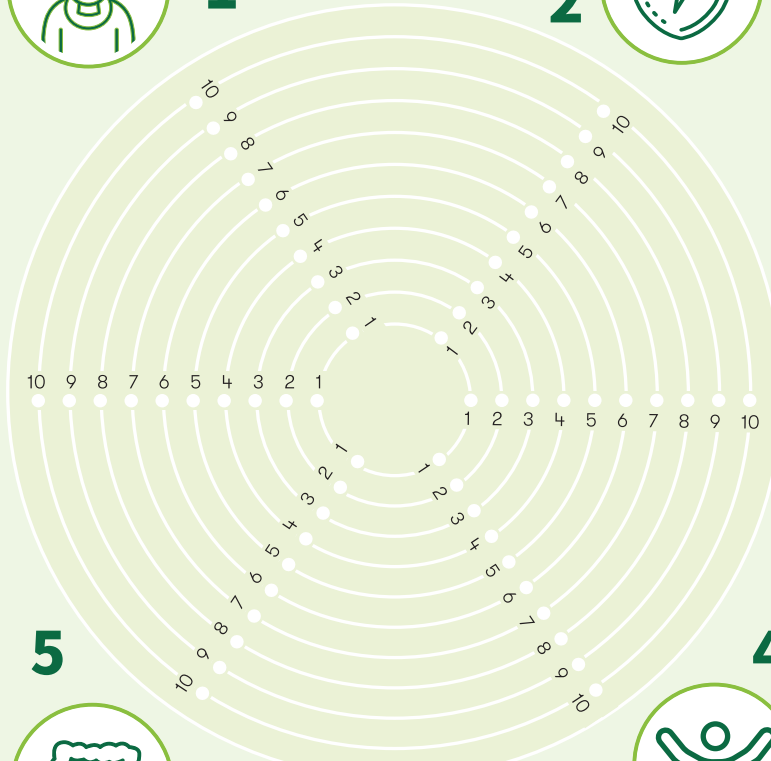
건강한 면역 시스템을 지원하는 방법에 만족하십니까(예: 평점 9)? 아니면 면역 건강을 지원하는 다른 방법에 대해 학습함으로써 혜택을 받을 수 있습니까(예: 평점 2)?



## 수면의 질

정기적으로 충분한 수면을 취하는 것 같습니까(예: 평점 8)? 아니면 잠이 드는 데 도움이 되고 숙면을 돕는 습관과 도구에 관심이 있으십니까(예: 평점 2)?

6



3

## 신체 활동

규칙적으로 운동하는 것을 좋아하고 운동을 빠뜨리지 않습니까(예: 평점 10), 아니면 운동이 피하고 싶고 번거로운 일로 느껴지니까(예: 평점 2)?

## 소화

장 운동이 규칙적이고 편안하니까(예: 평점 9) 아니면 소화 건강 및 규칙성을 지원하는 방법을 찾고 계십니까(예: 평점 2)?



5



4

## 전반적인 외형

전반적인 피부와 신체의 외관에 만족하십니까(예: 평점 8)? 아니면 정말로 개선하고 싶은 분야가 있습니까(예: 평점 2)?

**더 건강하고 행복한 생활로 향하는 여정을 계속하고 가는 길마다 Nutrilite™ 제품의 지원을 만끽하시기 바랍니다!**

# 축하드립니다!

여러분은 '리셋 30' 플랜을 성공적으로 마치셨으며 새로운 장을 시작할 준비가 되었습니다.

이제 다음과 같은 몇 가지 옵션이 있습니다:

1

리셋 30 프로그램을 또다른 30일 동안 다시 시작하여 계속 새로운 건강한 생활 습관을 이어나가고 혜택을 유지할 수 있습니다.

2

긍정적인 습관을 유지하고 Nutrilite™ Double X™, Nutrilite™ 남성용 데일리 종합 비타민, Nutrilite™ 여성용 데일리 종합 비타민 또는 다른 고품질의 Nutrilite 제품으로 전체적인 영양소를 섭취할 수 있습니다.

3

웰빙의 목표를 향하는 여정의 다음 스텝으로 특정 웰빙 목표를 위해 마련된 다른 솔루션, 제품 번들 또는 스택을 만나보세요.



보다 자세한 내용은 Amway 비즈니스 오너에게 문의하시기 바랍니다.



# 리셋 30 프로그램에 추가하면 좋은 제품

더 많은 제품을 소개합니다!



## XS™ 프로틴 포드 단백질

어디서나 편리하게 단백질 파우더 섭취! - 분리 웨이 단백질 20g과 BCAA\* 4.4g 함유로 지방 없이 순수 근육 형성을 돕습니다.\* 90칼로리의 키토 친화적 포물러로 글루틴, 락토스, 대두 성분이 첨가되어 있지 않습니다.

300855/300856/308599



## Nutrilite™ Organics 그린 슈퍼푸드 파우더

### 슈퍼푸드가 제공하는 섬유질

‘슈퍼 그린’을 섭취하세요 - 어떤 음료에도 섞어 마실 수 있는 순수 유기농 제품으로, 여러분들의 최고의 삶을 돕기 위해 탄생한 제품입니다. 인증 유기농 파트너 농장에서 생산한 브로콜리, 시금치, 케일을 포함해 에너지, 소화 건강 뿐 아니라 전반적인 웰빙\*을 지원하는 건강에 좋은 야채 영양분을 특징으로 합니다.

125937



## Nutrilite™ 어드밴스드 오메가 전체적인 신체 건강 지원

오메가 3로 두뇌와 심장, 눈, 관절 및 피부 건강을 챙길 수 있는 방법입니다 -

1000mg이 넘는 강력한 DHA, EPA 및 ALA 오메가가 포함된 Nutrilite™ 어드밴스드 오메가는 두뇌, 심장, 관절, 눈, 피부를 건강하게 유지할 수 있도록 하며, 3배 더 많은 필수 오메가 3 흡수\*\*를 위해 임상 테스트를 마쳤습니다.\* Friend of the Sea®††가 인증한 지속 가능 자연산 어유에서 추출한 DHA 및 EPA 오메가 지방산과 Nutrilite 파트너 농장에서 재배된 화이트 치아씨에서 추출한 ALA 지방산으로 만든 이 소프트젤은 최적의 건강 관리를 지원하며 소화가 잘되고 비린 맛은 줄었습니다.\*

126136



## Nutrilite™ 스트레스 완화 프로바이오틱 프로바이오틱스

가끔씩 생기는 스트레스 관리\* - 가끔씩 찾아오는 스트레스는 삶의 자연스러운 한 부분이며, 이를 관리하는 방법을 찾으면 정신, 육체 그리고 기분 관리에 도움이 됩니다. 임상적인 실험을 거친 두 가지 프로바이오틱스 균주와 독특한 멜론 농축액을 함유한 Nutrilite™ 스트레스 완화 프로바이오틱스는 이러한 스트레스를 관리하고 정신 집중력을 지원하며 정신 피로와 싸우고 평온함과 생산성을 촉진하는 데 도움이 됩니다.\* 게다가 이 프로바이오틱스는 장 건강과 면역력을 강화하는 데 도움이 됩니다.\*

125514

\* 이 내용은 FDA(식약청)의 평가를 받지 않았습니다.  
본 제품은 질병의 진단, 치료, 치유 또는 예방을 목적으로 하지 않습니다.  
† 분지사슬 아미노산

\*\* 흡수 테크놀로지 적용이 안되는 어유와 비교.  
†† Friend of the Sea®는 Friend of the Sea Ltd.의 등록 상표입니다.

