



nutrilite™



Reset
30

分步操作手册

您的 Destination
Well-being 指南



开始 30 天复元计划： 30 天全面培养健康习惯， 打造更好的自己

欢迎参加 30 天复元计划！这是一套全面打造更健康的生活方式的整体性方法，旨在培养能够提升健康状态和幸福感的习惯。涵盖营养、体育活动、心态和补水四个方面，您可以利用这一机会恢复元气，实现更好生活方式的积极转变。在开始时和结束时进行自我评估，您可以评估 30 天后您的健康状态发生的改变。

精心策划的建议和目标涵盖了健康的四大支柱：补水、积极心态、体育活动和营养，精心挑选的产品和补充品可以帮助您成功完成复元之旅，让身心内外焕然一新。

这项计划旨在帮助您：



+ 保持积极情绪



+ 改善外观



+ 保持健康和活力



+ 改善睡眠质量



+ 维持重要身体系统的功能



+ 支持消化系统的正常功能



+ 支持免疫系统



+ 养成健康的生活习惯



计划开始前: 自我评估

要获知您的目标和如何实现目标,您必须先了解自己当下的状态。

通过这个简短的测试来更好地了解您目前的习惯。

- ✦ 认真思考您对健康的各个不同方面的感受。
- ✦ 用 1 到 10 分对各个方面进行评价,其中 1 表示“我在这个方面备受困扰”,10 表示“我感觉很好”或“我没有这方面的问题”。
- ✦ 在小圆圈内填入 1 到 10 之间的数字,以指定一个值。(可在下方描述中查看评分示例)。
- ✦ 然后画线将标记连起来,看看您应该关注哪些方面的健康状况。

压力管理

在应对偶尔出现的压力时,您对自己目前的习惯是否感到满意(例如评分 8),或者您是否需要专注于获取应对压力的工具(例如评分 2)?

睡眠质量

您感觉自己是否经常拥有充足的睡眠(例如评分 8)?或者您对帮助入眠和支持高质量睡眠的习惯和工具是否感兴趣(例如评分 2)?

消化

您的排便是否规律和轻松(例如评分 9),或者您是否在寻找促进消化系统健康和规律的方法(例如评分 2)?

免疫力

您对自己支持免疫系统健康的方式是否感到满意(例如评分 9)?或者您是否能够通过了解其他支持免疫系统健康的方式受益(例如评分 2)?

体育活动

您是否喜欢定期锻炼,从不错过一次训练(例如评分 10),或者您是否觉得锻炼是件枯燥乏味的事,您会尽力逃避(例如评分 2)?

整体外观

您对自己的皮肤和身体的外观是否感到满意(例如评分 8)?或者您是否有非常想要改善的方面(例如评分 2)?



如果靠近转轮中心有太多圆圈被填充,则可能意味着您可以通过生活方式的一些改变而受益。

30 天复元计划简介



要想以最佳状态运作, 您的身体就需要清除所产生的垃圾。这一自然净化过程是由一组器官昼夜协作完成的。



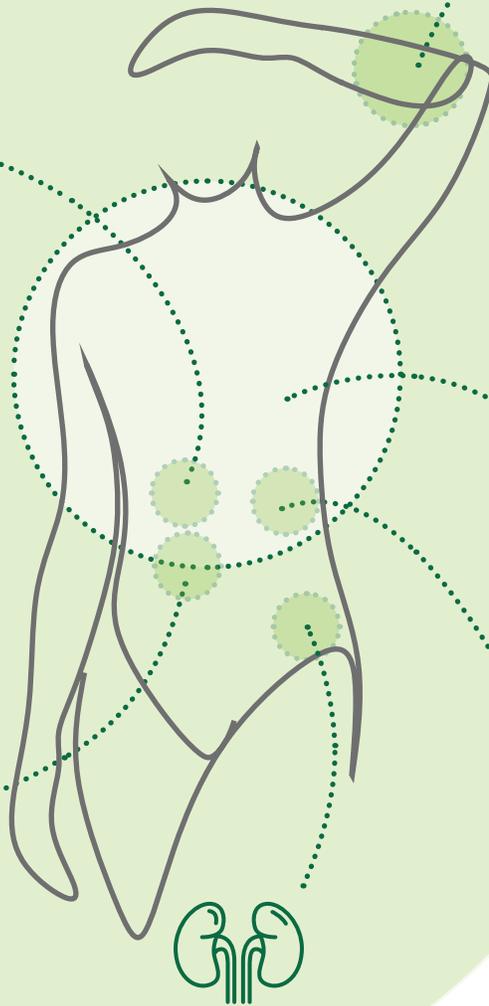
肝脏

肝脏是人体的自然排毒系统, 它的功能是过滤和净化我们的血液。我们可以通过减少高脂和油炸食物, 以及酒精和高糖食物来保护肝脏健康。我们还可以通过摄入有助于维持肝脏正常功能的食物和补充品来支持肝脏健康。



肠道

肠道就像身体的食堂一样, 从食物中吸收营养物质并清除固体废物。我们应该注意纤维的摄入量, 确保粪便达到合适的体积, 并维持肠道的正常功能和肠道转运功能。



皮肤

皮肤是我们身体最大的器官。就像我们的所有其他器官一样, 肌肤需要足够的水分才能达到最佳状态。我们可以通过保持水分和获取肌肤所需营养来呵护我们的皮肤。富含欧米加、维生素和抗氧化成分的健康饮食可以让您每天早上照镜子时看到焕然一新的自己。



淋巴系统

淋巴系统通过将异物输送到循环系统来将其清除。要帮助维持淋巴的正常功能, 可以摄入富含维生素 C 的食物, 例如橙子和葡萄柚。



消化道

注意您的消化道, 因为该器官可以消化和吸收营养, 并保护免疫系统, 影响着体重、能量和食欲。它是数万亿微生物的家, 这些微生物发挥着重要作用, 甚至可以影响我们对压力的反应。富含新鲜水果蔬菜、益生元和益生菌的健康饮食可以促进消化道健康。

肾脏

肾脏就像一个家用滤水器, 过滤掉血液中的有害物质和废物, 将其从身体中清除。每日饮用充足的水有助于维持肾脏功能的健康。

30 天复元计划提供了一套**全面的方法**，旨在让生活方式向更好、更健康的方向转变。**利用专业的知识、支持和补充品**，制定您的计划，建立强大的日常例行程序。

培养积极的习惯可帮助您拥有**更幸福、更健康的生活**。



健康的支柱



营养

作为均衡且多样化饮食的一部分，摄入适量的宏量营养素、维生素、矿物质和植物营养素可以支持新陈代谢和关键的身体机能（例如神经系统和参与身体自然净化过程的机能），是保持整体健康的关键。



体育活动

以保持活力为中心培养健康习惯是开始改善整体健康状态的绝佳方式。



积极心态

积极的心态和放松身心也可以提升您的入眠能力。充足的睡眠可以对您的情绪、注意力和免疫系统产生广泛影响。



补水

水分有助于维持正常的身体和认知功能。



与您的 Amway™ 企业主保持联系，他们可以让您充满动力。

营养

30 天复元计划中的 Nutrilite™ 产品

在接下来的 30 天内,试着对您的日常饮食做出简单改变。不要吃快餐或加工零食,而是选择五彩缤纷的完整蔬菜水果。当您无法从蛋白质、水果、蔬菜和多脂鱼类中获得足够营养时,可以借助这些 Nutrilite™ 产品来填补营养缺口:



Nutrilite™ Liver Support (护肝片)

支持身体的自然排毒系统。†

肝脏是身体的自然“排毒”系统,因此为其提供所需的自然支持对于维持其正常功能至关重要。† 每一片 Nutrilite™ Liver Support (护肝片) 方便片剂采用的植物成分均来自我们的农场和合作农场种植的植物,提供源自姜黄、蒲公英根和乳蓟的营养素,这些营养素协同作用,可以维持肝脏的正常功能。†

A8084



Nutrilite™ Organics 植物蛋白粉 (有机植物蛋白粉)

蛋白质源自三种植物来源,没有额外多余成分!

无论年龄或生活方式如何,蛋白质对每个人来说都必不可少。它们是身体的支撑结构,是骨骼和肌肉的构成成分。这款有机营养品含有 21 克强效植物蛋白,来自有益健康的糙米,以及在我们自己的有机农场和合作农场种植的豌豆和奇亚籽。

125925/125923/125921



Nutrilite™ Balance Within™ Probiotic (益生菌)

为免疫系统提供益生菌!†

支持身体的自然防御功能,帮助肠道菌群保持健康平衡。† 由经过临床测试的 63 亿 CFU 益生菌菌株独特混合物制成,可支持您的免疫系统和消化系统健康。†

120571



Nutrilite™ Fiber Powder (纤维粉)

一种补充额外纤维素的简便方式。

饮食中稳定的纤维素供应有助于维持微生物菌群的健康、均衡。虽然我们每天应摄入 20 到 35 克纤维素,但大多数美国人的摄入量只有大约 10 到 15 克。Nutrilite™ Fiber Powder (纤维粉) 提供 4 克可溶性益生元纤维素,与我们的食物中天然存在的其他益生元纤维素协同作用,为肠道内的好细菌提供养分。†

102736

为您的计划提供 额外饮食支持

在养成良好的饮食习惯并利用为 30 天复元计划精心挑选的产品时, 请考虑提供额外支持来填补膳食缺口:



NUTRILITE™ CONCENTRATED FRUITS AND VEGETABLES (果蔬浓缩片)

通过 NUTRILITE™ Concentrated Fruits and Vegetables (果蔬浓缩片) 摄取水果和蔬菜中所含的营养素从未如此容易, 或从未如此有益于心脏、眼睛、肠道等。[†] 这款强大的植物性补充品每片所含的植物营养素相当于 5 份以上水果和蔬菜, 这些水果和蔬菜源自我们自己的 Nutrilite 农场和合作农场种植的植物。

100648



NUTRILITE™ VITAMIN B DUAL-ACTION (双效维生素 B)

提供必需的 B 族维生素, 帮助身体从我们食用的食物中释放能量。[†]

110171



NUTRILITE™ ADVANCED OMEGA (强效鱼油)

Nutrilite™ Advanced Omega (强效鱼油) 含超过 1000 毫克强效 DHA、EPA 和 ALA 欧米加, 可促进大脑、心脏、关节、眼睛和皮肤健康, 经临床测试, 必需欧米加 3 的吸收率*提高了 3 倍。[†]

126136



NUTRILITE™ DOUBLE X™

每份 Nutrilite™ Double X™ Multivitamin (多维生素) 含有 12 种基本维生素、10 种基本矿物质以及 22 种源自各种颜色的水果、蔬菜和草药的营养素。通过 40 多种营养素支持能量、心脏、大脑、眼睛、皮肤、骨骼、免疫和细胞健康。[†]

A4300

[†] 本陈述未经美国食品药品监督管理局的审评。本产品不用于诊断、治疗、治愈或预防任何疾病。

*与没有采用吸收技术的鱼油相比。

体育活动

在您锻炼时,您的身体会产生有助于改善情绪的内啡肽。定期锻炼还有助于改善姿势、控制体重、缓解压力,甚至提升精神状态。

如果您已经积极运动,并且喜欢锻炼,那就坚持下去,确保定期锻炼。

如何开始

如果您不习惯定期锻炼,那么在开始任何锻炼方案之前,请先咨询医生。以下是帮助您开始的几个建议:

1

从简单的运动开始,例如散步或骑自行车。



2

散步是有效、轻松且低风险的运动。除了舒适的运动鞋,不需要任何特殊装备。每天尽量抽出至少 **30 分钟** 时间散步。您可以从 10 分钟开始,然后设定目标,每天增加 5 分钟。



3

利用每个机会多多活动。走楼梯代替电梯,步行 1-2 个公交站的距离,或将您的车停在一个方便步行到达目的地的地方。



当您准备好进阶时,可以在 [xsfitnessprogram.com](https://www.xsfitnessprogram.com) 上查找针对注册客户和独立企业主的免费按需 HIIT 训练计划。



补水

在 30 天复元计划期间, 饮用充足的水很重要。

水是维持正常身体机能所必需的物质。水占体重的一半以上, 在身体的自然净化功能中发挥着重要作用。

观看视频
eSpring 视频



一般性建议

+ 我们每天至少应饮用 2 升水 (通过各种来源补充)。¹

补水建议

- + 带一个可重复使用的水瓶, 促使自己经常喝水。
- + 可以加点调味成分 (例如柠檬、黄瓜、薄荷、生姜), 为您的水增添各种风味。
- + 食用含水量高的食物 (例如新鲜水果)。

水质很重要

确保饮用的水清洁干净。

eSpring™ 是全球畅销的家庭水处理系统品牌。²



- + 有效杀灭饮用水中可能存在的 99.99% 的水源性细菌和病毒。³
- + 过滤微粒, 包括低至 0.2 微米的微塑料。³
- + 保留水中有益的矿物质, 如钙、镁和氟化物。
- + 有效减少 140 多种污染物, 包括饮用水中可能存在的 140 多种可能影响健康的污染物。³
- + 通过由椰子壳制成的压制活性炭块来过滤水, 这种活性炭的孔多于煤或木头。高孔隙率材料可以提高水过滤的质量和效果。
- + eSpring Water Treatment System (净水器) 已通过 NSF International (国际公共卫生和安全组织) 的 I 级颗粒物减少认证, 可过滤低至 0.5 微米的微粒。此外, Amway 拥有经第三方认证的产品声明, 可以过滤低至 0.2 微米的更小微粒。因此, 如果微粒大于 0.2 微米, eSpring 装置就会进行过滤。

了解 eSpring™ Water Treatment System (净水器)

¹ 根据世界卫生组织的建议。

² 根据 Verify Markets 对 2020 年全球销售收益的研究调查。

³ eSpring Water Treatment System (净水器) 专门设计用于当地公共卫生部门认为可安全饮用的水源。eSpring Water Treatment System (净水器) 不能预防或缓解疾病。尚未针对冠状病毒 (即 MERS、SARS 或新冠肺炎) 的消灭效果进行测试。

积极心态

正念和良好的睡眠会影响心态，而心态是幸福和成功的关键因素。



- + 制定一个具体的**作息时间表**，调整您的生物钟。
- + **睡前放松**（例如洗澡、阅读、避开社交媒体）。
- + 如果您喜欢软胶糖，可以试试含褪黑素和西番莲的 **Sweet Dreams（助眠软胶糖）**。如果您更喜欢片剂，则可以考虑含有缬草的 Nutrilite™ Sleep Health（睡眠保健补充品），它可以支持健康的睡眠质量。[†]



- + 按照以下步骤体验**渐进性肌肉放松训练**：
 1. 将意识带入身体的某块肌肉中。
 2. 开始挤压这块肌肉几秒钟，然后松开。
 3. 注意这些感觉，想象着紧绷感随着每次呼吸而减少。放松，然后在身体的不同部位重复这些操作。



充足睡眠



渐进式肌肉放松训练

正念



自我认知



腹式呼吸

- + **不要太苛求自己**。今天忘了执行计划？别担心。明天又是新的一天，又有新的机会回归正轨。
- + **祝贺自己每天取得的成就**，并为自己开始享受到的益处感谢自己。
- + 为自己实现中期过渡目标而奖励自己。

- + 按照以下步骤进行体验：
 1. 穿上舒适的衣服，让自己处于舒服的状态。
 2. 吸气，让空气进入腹部，保持几秒钟（3-5），从肺部再到腹部将气体呼出。
 3. 为了帮助您，请试着将一只手放在腹部，另一只手放在胸部，这样就能感觉到腹部和肺部充满气体。

[†] 本陈述未经美国食品药品监督管理局的审评。本产品不用于诊断、治疗、治愈或预防任何疾病。

nutrilite™ 30 天习惯跟踪

	水	均衡的多样化 饮食	30分钟散步或 锻炼	心态练习(例如呼 吸或冥想)					您的情绪
第 1 天	□□□□□□□□	□	□	□	□	□	□	□	☺ ☺ ☺
第 2 天	□□□□□□□□	□	□	□	□	□	□	□	☺ ☺ ☺
第 3 天	□□□□□□□□	□	□	□	□	□	□	□	☺ ☺ ☺
第 4 天	□□□□□□□□	□	□	□	□	□	□	□	☺ ☺ ☺
第 5 天	□□□□□□□□	□	□	□	□	□	□	□	☺ ☺ ☺
第 6 天	□□□□□□□□	□	□	□	□	□	□	□	☺ ☺ ☺
第 7 天	□□□□□□□□	□	□	□	□	□	□	□	☺ ☺ ☺
第 8 天	□□□□□□□□	□	□	□	□	□	□	□	☺ ☺ ☺
第 9 天	□□□□□□□□	□	□	□	□	□	□	□	☺ ☺ ☺
第 10 天	□□□□□□□□	□	□	□	□	□	□	□	☺ ☺ ☺
第 11 天	□□□□□□□□	□	□	□	□	□	□	□	☺ ☺ ☺
第 12 天	□□□□□□□□	□	□	□	□	□	□	□	☺ ☺ ☺
第 13 天	□□□□□□□□	□	□	□	□	□	□	□	☺ ☺ ☺
第 14 天	□□□□□□□□	□	□	□	□	□	□	□	☺ ☺ ☺
第 15 天	□□□□□□□□	□	□	□	□	□	□	□	☺ ☺ ☺
第 16 天	□□□□□□□□	□	□	□	□	□	□	□	☺ ☺ ☺
第 17 天	□□□□□□□□	□	□	□	□	□	□	□	☺ ☺ ☺
第 18 天	□□□□□□□□	□	□	□	□	□	□	□	☺ ☺ ☺
第 19 天	□□□□□□□□	□	□	□	□	□	□	□	☺ ☺ ☺
第 20 天	□□□□□□□□	□	□	□	□	□	□	□	☺ ☺ ☺
第 21 天	□□□□□□□□	□	□	□	□	□	□	□	☺ ☺ ☺
第 22 天	□□□□□□□□	□	□	□	□	□	□	□	☺ ☺ ☺
第 23 天	□□□□□□□□	□	□	□	□	□	□	□	☺ ☺ ☺
第 24 天	□□□□□□□□	□	□	□	□	□	□	□	☺ ☺ ☺
第 25 天	□□□□□□□□	□	□	□	□	□	□	□	☺ ☺ ☺
第 26 天	□□□□□□□□	□	□	□	□	□	□	□	☺ ☺ ☺
第 27 天	□□□□□□□□	□	□	□	□	□	□	□	☺ ☺ ☺
第 28 天	□□□□□□□□	□	□	□	□	□	□	□	☺ ☺ ☺
第 29 天	□□□□□□□□	□	□	□	□	□	□	□	☺ ☺ ☺
第 30 天	□□□□□□□□	□	□	□	□	□	□	□	☺ ☺ ☺

每周进度跟踪

个人每周情况	第 1 周	第 2 周	第 3 周	第 4 周
个人目标				
预期效果				
观察到的进度				

了解变化之处

完成该计划后,再次进行健康转轮测试,并庆祝所取得的进步。

(可在下方描述中查看评分示例。)

压力管理

在应对偶尔出现的压力时,您对自己目前的习惯是否感到满意(例如评分8),或者您是否需要专注于获取应对压力的工具(例如评分2)?



1

2



免疫力

您对自己支持免疫系统健康的方式是否感到满意(例如评分9)?或者您是否能够通过了解其他支持免疫系统健康的方式受益(例如评分2)?



睡眠质量

您感觉自己是否经常拥有充足的睡眠(例如评分8)?或者您对帮助入睡和支持高质量睡眠的习惯和工具是否感兴趣(例如评分2)?

6



3

体育活动

您是否喜欢定期锻炼,从不错过一次训练(例如评分10),或者您是否觉得锻炼是件枯燥乏味的事,您会尽力逃避(例如评分2)?

消化

您的排便是否规律和轻松(例如评分9),或者您是否在寻找促进消化系统健康和规律的方法(例如评分2)?



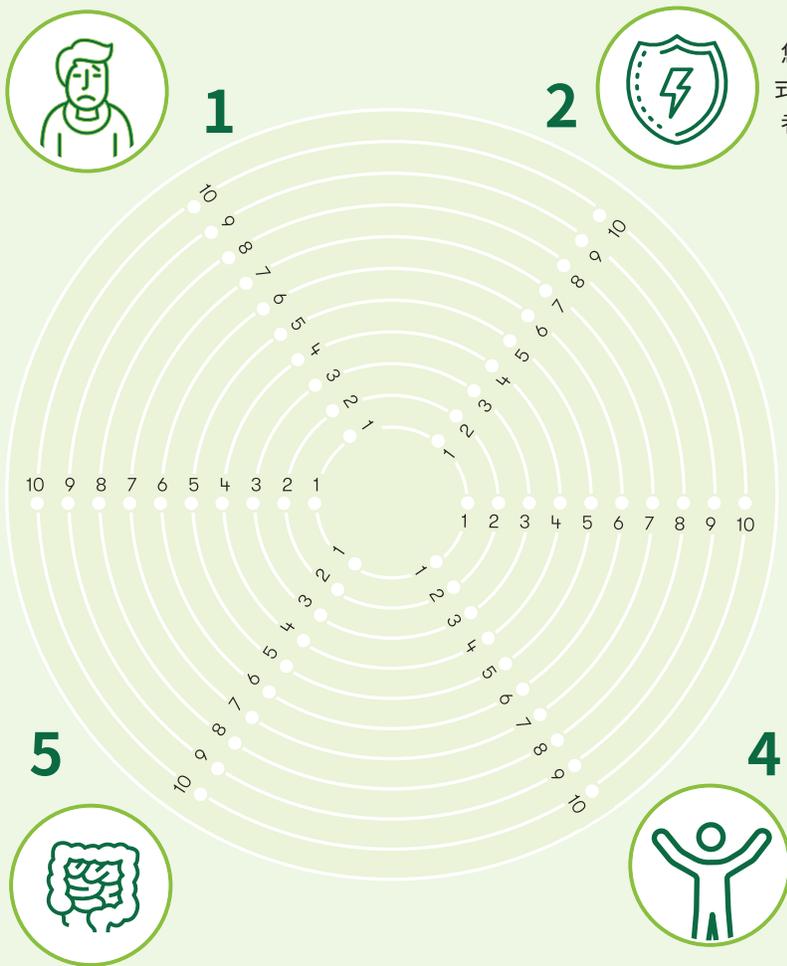
5



4

整体外观

您对自己的皮肤和身体的外观是否感到满意(例如评分8)?或者您是否有非常想要改善的方面(例如评分2)?



继续打造更健康、更快乐的生活,每一步都享受 Nutrilite™ 产品的支持。

祝贺!

您已成功完成 30 天复元计划，
并揭开新的篇章。

您有几个选择：

1

在下一个 30 天继续进行 30 天复元计划，
跟上新的健康生活习惯的步伐并维持已获得的益处。

2

通过 Nutrilite™ Double X™、Nutrilite™ Men's Daily Multivitamin (男士得力多维生素)、Nutrilite™ Women's Daily Multivitamin (女士得力多维生素) 或其他优质 Nutrilite 产品维持积极习惯并支持整体营养摄入。

3

探索针对您的特定健康目标的其他解决方案、产品套装或产品定制组合，迈向 Nutrilite Destination Well-being 之旅的下一步。



请咨询您的 Amway 企业主以了解更多信息。



30 天复元计划补充内容

更多您会喜爱的产品!



XS™ Protein Pods (蛋白粉胶囊)

蛋白质

可随身携带的蛋白粉! - 包含 20 克乳清蛋白分离物和 4.4 克 BCAA (支链氨基酸) †, 有助于建立精实的肌肉量。*这种适用于生酮饮食的配方还含有 90 卡路里的热量, 且不含麸质、乳糖和大豆。

300855/300856/308599



Nutrilite™ Organics Green Superfood Powder (有机绿色超级食物粉)

来自超级食物的纤维素

加入超级蔬菜 - 您可以将纯净、有机的营养品混合到饮品中, 为您的美好生活提供动力, 其中的营养素来自有益健康的蔬菜混合物 (包括源自我们经认证的有机合作农场的西兰花、菠菜和羽衣甘蓝), 可支持能量和消化系统健康并维持整体健康状态*。

125937



Nutrilite™ Advanced Omega (强效鱼油)

全身益处

通过欧米加 3 促进大脑、心脏、眼睛、关节和皮肤健康 -

Nutrilite™ Advanced Omega (强效鱼油) 含超过 1000 毫克强效 DHA、EPA 和 ALA 欧米加, 可促进大脑、心脏、关节、眼睛和皮肤健康, 经临床测试, 必需欧米加 3 的吸收率提高了 3 倍。*这款软胶囊含有 DHA 和 EPA 欧米加脂肪酸 (源自经 Friend of the Sea®++ 认证的可持续野生鱼油), 以及源自 Nutrilite 合作农场种植的白奇亚籽的 ALA 脂肪酸, 可帮助您保持理想健康状态, 同时不刺激肠胃, 鱼腥味更淡。*

126136



Nutrilite™ 缓解压力益生菌

益生菌

应对偶尔出现的压力, 保持完整的自我* - 偶尔出现的压力本身就是生活的一部分, 找到应对压力的方法对身心和情绪都有好处。Nutrilite™ Stress Relief Probiotic (缓解压力益生菌) 采用两种临床支持的益生菌菌株和一种独特的甜瓜浓缩液制成, 可以促进精神集中, 对抗精神疲劳, 帮助保持冷静, 提高工作效率。*更重要的是, 这款益生菌可以帮助保持肠道健康, 支持免疫力。*

125514

*本陈述未经美国食品药品监督管理局的审评。本产品不用于诊断、治疗、治愈或预防任何疾病。
† 支链氨基酸。

**与没有采用吸收技术的鱼油相比。
†† Friend of the Sea® 是 Friend of the Sea Ltd. 的注册商标。



独家提供

Amway