



更快樂、
更健康的
您

USANA
細胞營養公司





歡迎來到 USANA

我們很高興與您攜手合作，幫助您將健康生活提升到新的境界。除了一貫服用USANA®補充品之外，養成每天的健康習慣也是增進健康的最好方式。

不論您的最終目標是什麼，讓我們來看看您應該參與的一些小型日常活動，以此來培養對身體健康有益的習慣。



健康而均衡的飲食

健康飲食跟極端飲食或激烈而不切實際的改變無關，它是一種建立在一貫性日常行為基礎上的生活方式。讓您的廚房充滿更健康的食物，來為身體提供達到最佳狀況所需的能量。

我們建議您吃低升糖飲食。升糖指數 (GI) 是用來衡量某種食物對血糖值的影響。而低升糖指數的食物可以幫助您整天保持一定的能量水平。

請查看本文所附的**低升糖食物採購指南**，以瞭解哪些低升糖食物最適合納入您的飲食。

培養 健康的 生活習慣

整體健康包含五項主要原則：

- 健康而均衡的飲食
- 睡眠
- 管理壓力
- 定期運動
- 持續一致的護膚
- 每日服用營養補充品

將這五項行為培養成日常習慣，對於創造健康的生活方式至關重要。

健康飲食的

3大提示

- 對於理想的低升糖膳食，目標是您的膳食有一半是蔬菜和水果。另一半則包含瘦肉蛋白和低升糖碳水化合物。
- 不要過量。您吃的份量和您吃的東西一樣重要。
- 別忘了補充水分。您喝水的量對消化健康有重大作用。建議每天喝大約八大杯水。

睡眠

人們一整天的精神有一部分取決於睡眠的品質。睡覺不僅能讓身體復元，若能獲得建議的每晚7-9小時優質睡眠，也有助於保護頭腦、身體和整體生活品質。

養成每天輕鬆就寢的習慣，才能充分利用睡眠；並儘量維持一定的睡眠時間——即使週末也得早起。

管理您的壓力

生活中難免遇到壓力。尋找積極處理壓力的方式也是重要的健康習慣，就像良好飲食、鍛煉身體和服用補充品等一樣。

當您感到有壓力時，可以抽個空出去快走一下、找個地方安靜坐幾分鐘、看看最近竄紅的搞笑影片大笑一下，或者去健身房運動。只要確定留點時間給自己，至少每天一次。

運動

您知道運動對身體有益，但它也能改善心思。它使您保持敏銳，它是天然的情緒推手。一舉兩得！

若您已經有固定的日常運動，太棒了！但要記得混合著做，才能鍛煉不同的肌肉，也能讓您的心思保持投入。如果錯過了一兩天，別擔心。身體健康是一場馬拉松，不是一次的衝刺。

如果您剛開始一種日常鍛煉，或沒辦法總是到健身房，請參閱本文所附的「**和USANA一起健身指南**」，選擇隨時可以開始的一些簡易的鍛煉。

皮膚護理

美麗遠超過皮膚的深度。請用良好飲食、建立服用補充的習慣、大量飲水、並選擇適合您皮膚類型的護膚方案，來好好照顧您的皮膚。

服用營養補充品

每天服用有科學根據的優質補充品是補充從飲食中攝取不足的營養素的簡單方法，同時也能確保您的身體獲得所需的全部營養素。和任何習慣一樣，其關鍵在於一貫性。要體驗真正益處的唯一方法，就是每天確實按照指示服用補充品。這很簡單。每次只需30秒，每天2次，就能獲得健康生活所需的最佳營養基礎。



*圖示美國產品。

使用產品後 預期的身體反應

我是否需要每天按照建議的劑 量服用補充品才能獲得好處？

USANA擁有一支60多名的科學家團隊，他們調配了身體所需要營養素的理想含量，以補充飲食的不足。只要服用一些補充品，您就能輕鬆獲得每日保持最佳健康所需的全部營養素。

為什麼我需要隨餐服用補充品？

隨餐服用USANA補充品才能獲得最佳吸收效果，這將有助於減輕可能的消化不良。因此請勿空腹服用補充品。

為什麼我的尿液是鮮黃色的？

這是您身體將多餘的維生素B2 (核黃素) 排掉的跡象。維生素B2是水溶性的維生素，這表示您的身體無法儲存維生素B2，需要每天通過食物和補充品來獲取。

開始新的護膚法之後， 我的皮膚外觀會有什麼改變？

您會在2到4週內開始看到容光煥發的年輕肌膚。但就像當您開始任何新的護膚法那樣，您可能會暫時長出青春痘或瑕疵。只要耐心等待，因為那些瑕疵往往會在1到2週內消失。

改變飲食會影響我的消化系統嗎？

如果您開始吃更多天然而健康、纖維豐富的食物，就會體驗到自然的排毒效果，尤其是如果您也開始喝更多水。這是很正常的，當身體習慣了使其發揮最大功能所需的食物時，它就會自行調節。

如何維持健康的生活方式

和生活中大多數的事情一樣，關鍵在於始終如一。除非堅持下去，否則您就不會看到健康生活所帶來的長遠的好處；而除非繼續保持，否則短暫的習慣也沒什麼意義。

USANA一直都是您的後盾。

現在您就能進入一個有活力而努力工作的群體了，這群人當中有USANA獨立特許專營商和產品用戶，您也可以獲得健康生活的資源、以及優質產品，幫助您天天過著健康的生活。

保持產品不間斷的簡單方法

通過設定自動訂貨，您就不必擔心補充品用完了，也能保持健康習慣。而且您的這些訂單將在優惠價格外再節省10%。

下次您在USANA.com網站或向您的USANA獨立特許專營商購買產品時，請記得加入自動訂貨。



這些聲明未經美國食品和藥物管理局的評估。這些產品不擬用於診斷、治療或預防任何疾病。

*圖示美國產品。



追蹤我們

我們是很社群化的

我們認為積極參與也包括社群媒體。來追蹤我們，以獲得更多生活方式的提示和指南、激勵、產品資訊，或與每天努力過健康生活的人聯繫。

🌐 USANA.com

f [/USANAhealthsciences](https://USANAhealthsciences)

📷 @USANAinc

🐦 @USANAinc

👤 USANAinc

💬 USANAhealthsciences

W whatsupUSANA.com

🌐 askthescientists.com

f [/askthescientists](https://askthescientists)

📷 askthescientists

🐦 @Ask_Scientists

運用USANA

獲得更高成就的人生

如果您喜歡USANA，有一個能幫助您輕鬆支付貨款（甚至賺取額外現金）的方法，那就是與人分享您喜歡的東西。請與您當地的USANA獨立特許專營商洽談，立即開創您自己的USANA事業。

USANA HEALTH SCIENCES

3838 W. Parkway Boulevard
Salt Lake City, UT 84120

USANA CANADA

80 Innovation Dr., Woodbridge, ON
L4H 0T2 CANADA