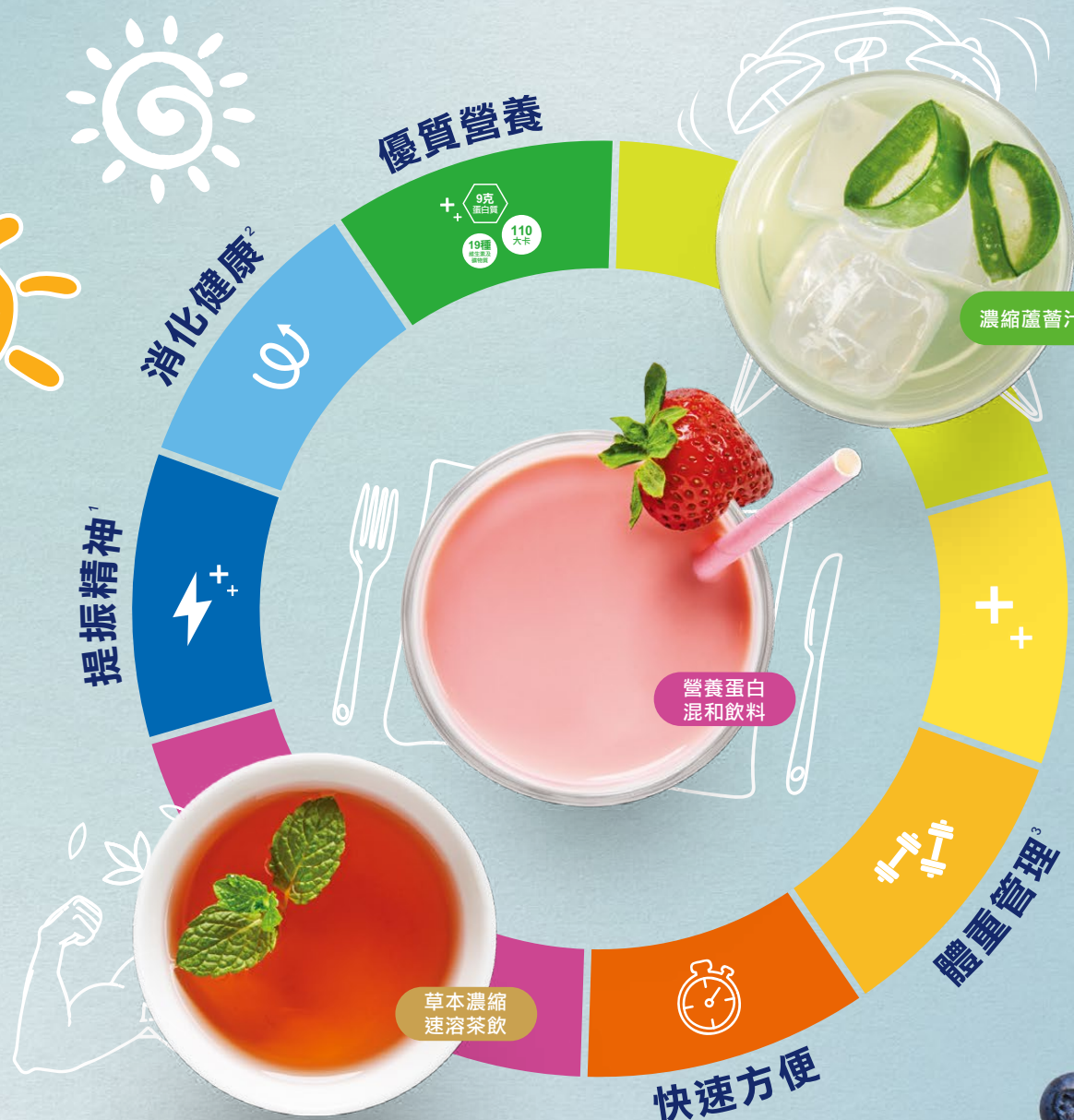


輕卡體控 從早餐開始





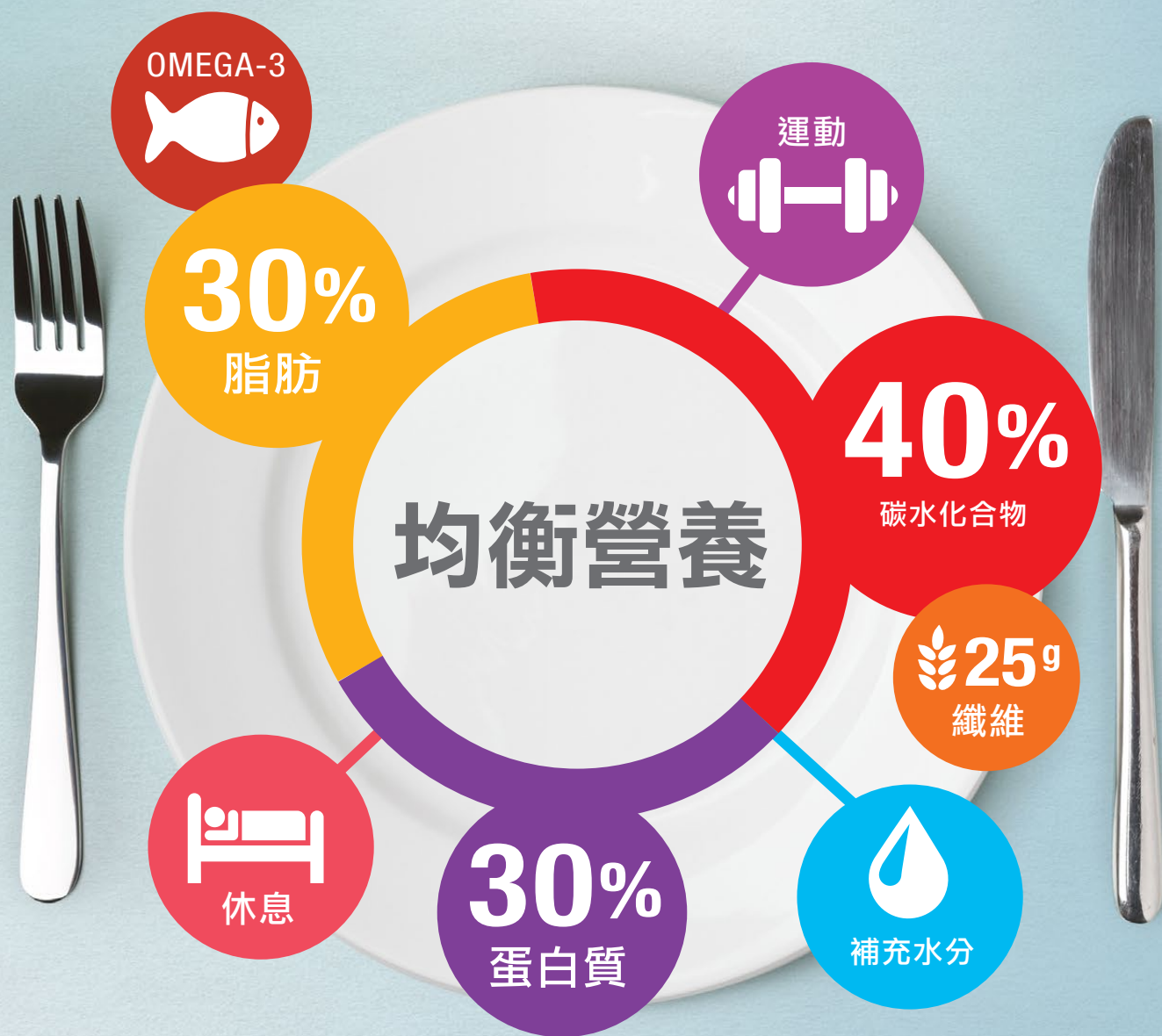
內容大綱

- 早餐的重要性 & 為什麼早餐要吃得健康？
- 賀寶芙全方位營養早餐的優點
- 賀寶芙全方位營養早餐的準備方法&使用建議



何謂健康早餐？

一整天下來，每一餐攝取的熱量分配，40%來自碳水化合物、30%來自蛋白質和脂肪，並建議每天攝取25克的纖維¹。



為什麼早餐 要吃得健康？

健康早餐富含維生素和礦物質，提供身體功能所需營養，健康迎接每一天。

只能透過飲食才能獲得這些關鍵營養素。

身體可以利用儲存的能量撐到下一餐，但唯有透過攝取健康早餐，才能讓關鍵營養快速釋放進入體內。



為什麼早餐很重要？



促進代謝



提振活力

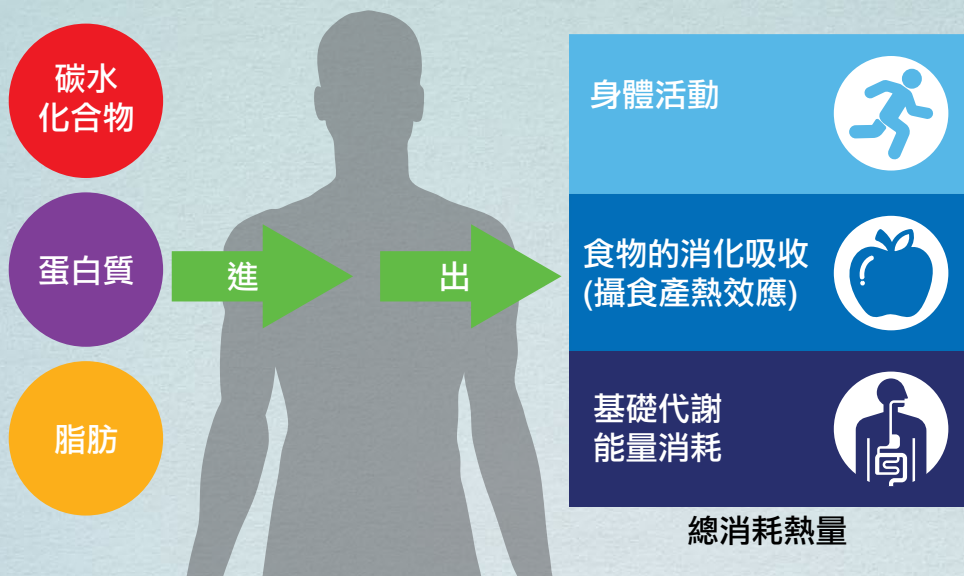


維持思緒健康

吃早餐可以啟動身體代謝開關



- 進食後，身體開始進行消化和食物能量儲存。吃早餐可以啟動代謝機制。
- 一早啟動身體代謝，有助於一整天熱量的消耗。



- 代謝啟動後，就會增加身體所消耗的熱量，也就是攝食產熱效應（DIT）。
- 不吃早餐，身體得到的訊號是要儲存能量，而非消耗多餘的熱量。

為什麼早餐很重要？



促進代謝



提振活力



維持思緒健康

吃早餐，為身體提供能量，有助提振活力



食物中的碳水化合物和脂肪經由身體代謝，產生能量，提振活力。

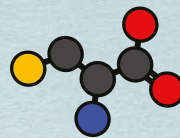


缺乏食物中的營養素，代謝不足，會降低能量生成，造成疲倦！

碳水化合物



分解成葡萄糖



脂肪



燃燒脂肪



產生能量

為什麼早餐很重要？



促進代謝



提振活力



維持思緒健康

吃早餐能重新補充能量，提供健康思緒所需



研究顯示，健康思緒仰賴充足營養和能量提供。
早餐對於思考力、學習力和記憶功能更顯重要。

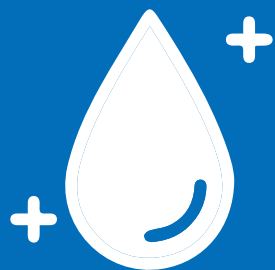


內容大綱

- 早餐的重要性 & 為什麼早餐要吃得健康？
- 賀寶芙全方位營養早餐的優點
- 賀寶芙全方位營養早餐的準備方法&使用建議

賀寶芙全方位營養早餐帶給你滿滿優點

補充水份



補充營養

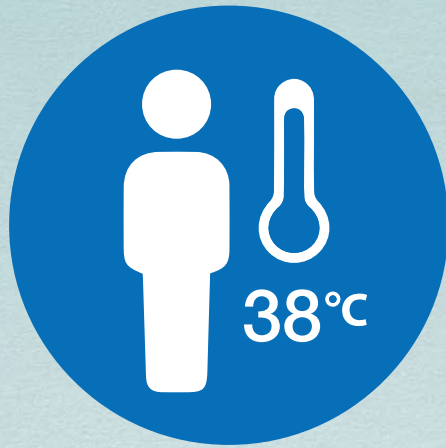


補充能量





補充水分的重要性



有助於正常生理機能調節



有助食物吸收



有助於維持思緒健康

早上起來補充水分有益維持思緒健康*

喝水有助於思緒清晰，若輕微脫水，會影響：



情緒



精神



思考能力



專注能力

濃縮蘆薈汁幫身體補充水份，健康開啟每一天



低負擔 (5大卡)*



有助水分補充



幫助微量營養素吸收¹



促進消化健康



賀寶芙全方位營養早餐帶給你滿滿優點

補充水份



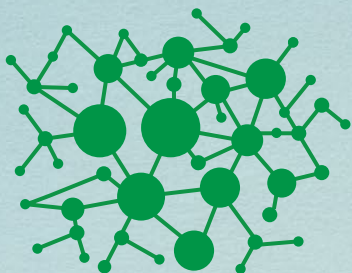
補充營養



補充能量



蛋白質豐富的早餐有助於體態管理計畫



- 除了碳水化合物和脂肪以外，蛋白質是身體重要的三大巨量營養素之一。
- 作為身體正常功能的一部分，蛋白質用來合成肌肉並修復組織。

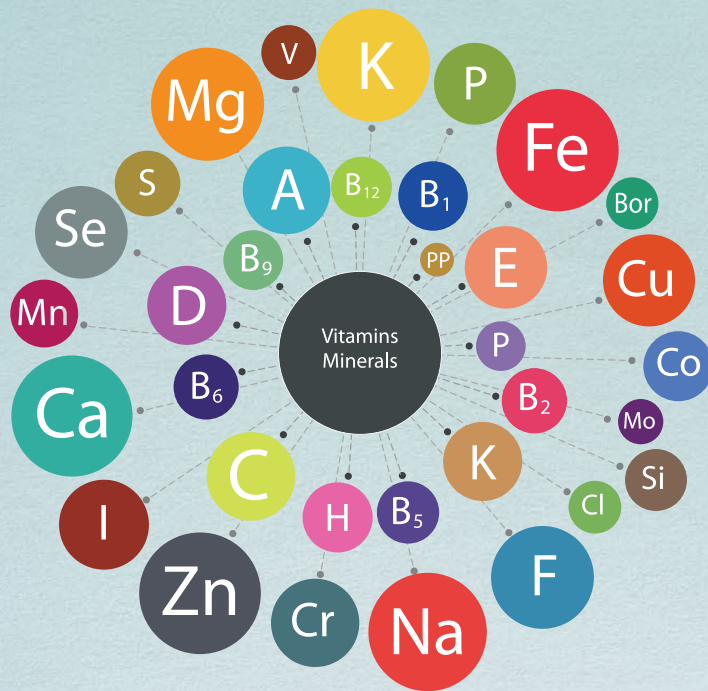


- 蛋白質增加飽足感受，可以調節能量平衡*。



- 相較於碳水化合物或脂肪，富含蛋白質的早餐更能增進飽足感，進而減少吃零食的情形。

維生素和礦物質都是維持健康的關鍵



- 維生素[†]和礦物質[^]有助身體正常功能，可以強化保護力，也可將食物轉化成能量^{*}，並幫助調節生理機能及促進代謝[#]。
- 任何營養素的缺乏會導致身體功能無法健全並影響代謝系統。
- 健康飲食是獲得身體所需維生素和礦物質的最佳作法。

營養蛋白混合飲料提供身體所需養分



19
維生素和
礦物質

19種維生素和
礦物質



維生素A, C & E
等抗氧化物質

215
大卡

215大卡**



蛋白質18克**



有助體態管理
計畫



纖維3.4克**

賀寶芙全方位營養早餐帶給你滿滿優點

補充水份



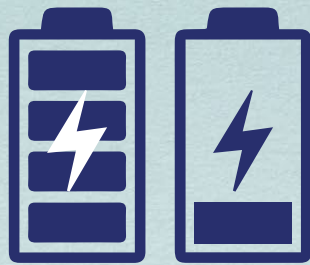
補充營養



補充能量



用錯誤的飲食調節能量， 會傷害健康、影響心情



攝取錯誤的飲食，我們每天會感覺到身體能量起伏變化，缺乏活力，也影響心情。



我們的情緒會隨著身體能量多寡而波動，驅使我們攝取高糖、高熱量的食物，好滿足我們的食慾。

草本濃縮速溶茶飲，有助提振精神



*低負擔 (只有6大卡)



提振活力



茶多酚





內容大綱

- 早餐的重要性 & 為什麼早餐要吃得健康？
- 賀寶芙全方位營養早餐的優點
- 賀寶芙全方位營養早餐的準備方法&使用建議

簡單三個步驟，快速方便好準備



濃縮蘆薈汁，補充水分



使用濃縮蘆薈汁前，請先輕搖均勻，避免沈澱



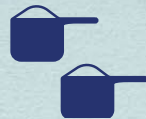
將120毫升的水倒入杯中



倒入3瓶蓋(15毫升)的濃縮蘆薈汁



營養蛋白混合飲料，補充優質營養



兩匙的營養蛋白混合飲料



250毫升的水
(水可替換成無糖豆漿風味更豐富)



調勻享用，也可以使用果汁機，讓奶昔更均勻



草本濃縮速溶茶飲，提振活力



1/2茶匙(1.7克)
草本濃縮速溶茶飲粉



200-240毫升的冷(熱)水



調勻享用

使用建議

賀寶芙全方位營養早餐計畫



從濃縮蘆薈汁開始，
補充水分，幫助消化。



營養蛋白混合飲料，
提供豐富優質營養。



最後是草本濃縮速溶茶飲，
提振精神有活力。



輕卡體控 從早餐開始



優質營養

+ 9克
蛋白質
+ 19種
維生素
+ 110
大卡



濃縮蘆薈汁

消化健康²



營養蛋白
混和飲料

提振精神¹



++



草本濃縮
速溶茶飲



體重管理³

快速方便



1 草本濃縮速溶茶飲含有天然咖啡因可幫助提振精神 2 濃縮蘆薈汁可幫助維持消化道機能
3 營養蛋白混和飲料可幫助體重管理計畫

*這些產品不意圖治療、診斷、治癒或預防任何疾病。



HERBALIFE
NUTRITION

A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, intended for writing or drawing.



HERBALIFE
NUTRITION

#1

**賀寶芙為
全球第一大
體重管理及
健康品牌**

歐睿國際2022年版本消費保健品報告中
體重管理及健康產品定義，根據2021年全球品牌擁有者綜合市場零售總額佔比數據。



HERBALIFE NUTRITION

欲了解更多資訊，請至Herbalife.com.tw。



HerbalifeTaiwanOfficial



herbalifetaiwanofficial



賀寶芙台灣HerbalifeTaiwan