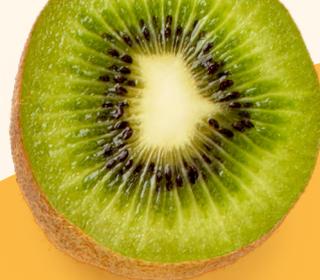




nutrilite



Immunity Support JOURNEY



发现关于

如何让您的免疫系统全年
保持强大的有用提示



免疫系统如何工作

为什么我应该全年都支持我的免疫系统，而不仅仅是在冬季？

您的免疫系统是高度复杂的。它由三道防线组成。而您可以通过各种方式来支持它。

免疫的三道防线



物理屏障
第 1 道免疫防线

它叫什么？

您的皮肤、粘膜、唾液、眼泪、肠壁和位于你肠道的重要免疫细胞。

它是如何工作的？

它作为一个屏障，保护您不受外界环境的影响。



快速响应
第 2 道免疫防线

它叫什么？

白血球和其他内部机制。

它是如何工作的？

您可以把它看作是一个快速反应小组，当健康威胁出现时，随时准备采取行动。



智能响应
第 3 道免疫防线

它叫什么？

它由超级英雄组成，其工作是关注您的免疫系统的反应。

它是如何工作的？

您的超级英雄决定了在任何情况下支持您健康的正确方式。而且，由于他们的“免疫记忆”，他们会知道下次发生时该怎么做。

当您的免疫系统表现最佳时，它有助于保持您的健康。

通过支持你的免疫系统来控制 – 无论什么季节 – 用支持免疫的营养、运动和睡眠习惯，以及特别选择的补充剂中的营养物质。



Immunity Support Journey 的产品是与纽崔莱™ 营养顾问和全科医生 Francesco Avaldi 博士合作专门挑选的，该博士是运动营养专家，拥有素食硕士学位。

支持免疫力的营养

提高免疫力的食物的例子：

1 柑橘类水果

柑橘类水果含有维生素 C。尝试在你的饮食中添加橙子、葡萄柚和柠檬，以享受各种不同的方式摄入维生素 C。

提示：在气泡水或白开水中加入柠檬片，或吃一个橙子作为中间的零食。

2 生姜

这种充满活力的根茎为咖喱、汤、冰沙以及热饮和冷饮增添了强劲的味道。生姜有助于提高身体的自然防御能力。

3 猕猴桃

猕猴桃富含支持免疫的维生素 C，您知道一个猕猴桃的维生素 C 含量比一个橙子还多吗？

提示：把它们作为零食吃，或把它们加入您早晨的冰沙中。

4 菠菜

丰富的维生素 C 和 β 胡萝卜素，你的身体可以将其转化为支持免疫的维生素 A。只要有可能，就应食用新鲜的菠菜（不要煮熟）以保持营养成分。添加到沙拉中或作为新鲜绿色冰沙的一部分进行混合。

5 姜黄

姜黄有助于保持免疫系统的功效，并具有抗氧化特性。这种“黄金香料”含有高浓度的姜黄素，使其具有独特的颜色。如果将姜黄混入燕麦牛奶中，这种饮料就被称为黄金牛奶。这种明亮的金色饮料已经成为印度文化的一部分，已有几个世纪之久。您也可以使用素食牛奶的替代品。

专家的意见

水果、蔬菜、草药和香料是支持免疫系统饮食的一个重要元素，因为它们提供维生素、矿物质和植物营养素，支持我们身体的免疫防御。

Francesco Avaldi 博士

纽崔莱营养顾问



支持免疫力的营养

提供营养物质以支持你的免疫力的简易食谱

搅拌器

用纽崔莱搅拌器实现完美的冰沙。

有关更多信息，请访问
www.amway.it/zh



免疫力增强冰沙

材料：

- + 3 颗橙子（或血橙），去皮并切开
- + 2.5 cm 长的新鲜生姜，去皮，切碎或磨成细末
- + 2.5 cm 长的新鲜姜黄，去皮，切碎或磨成细末
- + 100 ml 水
- + 1 小包纽崔莱™内在平衡

制备方法：

1. 将橙子、姜、姜黄、水和内在平衡放入搅拌器。
2. 搅拌直至变得平滑。



彩虹沙拉

材料：

- + 250 g 胡萝卜，去皮并切成 1 cm 的小块
- + 370 g 花椰菜，切成小块
- + 285 g 西兰花，切成小块
- + 225 g 梨，去核并切成 1 cm 的小块
- + 250 g 甜菜根，去皮并切成 1 cm 的小块
- + 100 ml 橄榄油
- + 30 ml 苹果醋
- + 1 个成熟的芒果，去皮并切片
- + 1 个青柠的汁
- + 1 根大葱，剥皮并切成细条
- + 1 茶匙盐
- + 1/2 茶匙黑胡椒
- + 30 g 芫荽，切碎

制备方法：

1. 将准备好的胡萝卜、花椰菜、西兰花、梨和甜菜根放在大的混合碗中。
2. 对于调味品，将橄榄油、苹果醋、芒果、酸橙汁、大葱、盐、胡椒和香菜放入食物处理器或搅拌器中混合。脉冲 5-6 次以混合，然后加入其他调味品成分，直至混合。
3. 将调味品倒在准备好的蔬菜上，搅拌均匀，然后食用。



- + 用 **Green Goodness Smoothie** 开始您的一天
- + 午餐享受美味营养的 **California Quinoa Bowl**
- + 正在寻找中间的美味零食吗？发现 **Mixed Nut Bowl**



日常饮食示例与补充品



一份帮助您在饮食中添加支持免疫力的维生素的快速指南。

每天的日常饮食计划建议采用 **3 顿主餐** 和 **2 顿零食**。这有助于：

- + 为我们的身体提供积极的生活方式所需的能量
- + 全天平均分配卡路里摄入量，防止在一天稍晚的时候暴饮暴食
- + 保持我们的血糖水平平衡

1 早餐前



纽崔莱内在平衡™益生菌

+



一杯水



将内在平衡益生菌放在床头桌上，这样便会记得在醒来后，**早餐前服用**。

2 早餐



牛奶什锦早餐

+



纽崔莱维生素 C Plus

3 午前零食



纽崔莱多种植物蛋白粉
(1 匙)

+



奶昔



在午前或午后零食中**摄入植物蛋白**是个好主意

4 午餐



合理的午餐

如健康餐食、沙拉或温热的饭菜，其中有适当平衡的蔬菜、蛋白质和复杂的碳水化合物以及良好的脂肪。

5 午后零食



坚果

或者



酸奶

6 晚餐



汤

或者



简餐

如健康餐食、沙拉或温热的饭菜，其中有适当平衡的蔬菜、蛋白质和复杂的碳水化合物以及良好的脂肪。

体育锻炼

采取积极主动的方法来支持你的免疫力是您可以为您的健康做的最好的事情之一。以下是您需要知道的。锻炼有助于免疫系统在短期内发现和消除病原体，并在长期内减少感染的风险。

多运动

定期的、中等强度的有氧运动 - 如步行、跑步或骑自行车 -- 每周150分钟，可以给你的免疫系统提供所需的支持。因此，播放你最喜欢的音乐，拿上一瓶水，在您的社区周围轻快地散步，或骑车穿过公园。

跟着音乐走

挑选一首欢快的曲子来跳舞，或随着节奏重复动作。或者，开始时动作要轻柔，然后在接下来的1-2分钟内用大力的动作，如俯卧撑，真正去做，然后在歌曲结束时恢复到轻柔的活动。



茶歇培训

喜欢茶？将您的水壶达到100°C的时间作为您的健身时间。伸展、跳跃、慢跑或跳舞，直到水沸腾为止！

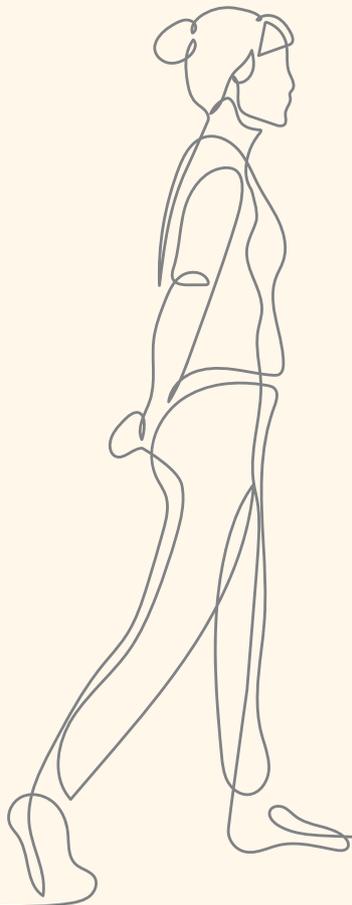
慢慢放松

如果您需要一些比较轻柔的运动来开始，可以把一个柔软的东西，如袜子或围巾，扔到空中，然后反复抓住它；绕着您的腰部，把这个东西从一只手传到另一只手，先顺时针绕，然后逆时针绕。

赞扬您的进步

在第一周结束时，花时间反思一下您的感觉有多好。在第二周以后，观察您的能量水平和肌肉张力的积极变化 - 以及你的思想。试着在一天中重复您的微锻炼，只要它适合您，或者试着让它成为一种日常习惯（例如，醒来后的第一件事）。

每周结束时，看着镜子，微笑着说“做得好！”



良好的睡眠

做个好梦，建立良好的免疫系统

睡眠是保持身心健康的最重要方式之一。一夜好眠可以让你瞬间精力充沛，但持续的打盹才是真正的健康益处所在。**睡眠是每个人整体健康和福祉的重要组成部分**，可以帮助身体的免疫系统，并帮助您保持心脏、体重和精神健康。

坚持睡眠时间表

找到一个适合您的时间表，**并保持**每天入睡和起床的时间（周末也一样！）。坚持不懈地加强您的身体的睡眠 / 觉醒周期，以帮助您的身体知道会发生什么以及在什么时候发生。

建立一个睡前程序

建立一个适合您的睡眠程序，并享受它作为您睡前准备的一部分。它可以是一个舒缓的夜间护肤程序，一本书，平静的音乐，或一杯洋甘菊或薰衣草茶，因为这些草药以支持放松和健康睡眠而闻名。

做一个白天的行动派

白天的能量下降是真实的，但要抵制打盹的冲动，把睡眠留到睡觉时间。如果您感到筋疲力尽，需要补充能量，则允许自己在白天最多睡 20 分钟。

在晚间关闭厨房

大餐、夜宵、晚间鸡尾酒，甚至喝了太多的茶... 它们都会影响您的睡眠质量。注意您在睡前最后几个小时的吃喝，确保在睡觉时不会感到饥饿或饱腹。

创造一种平静感

就像您的电灯开关一样，在晚上用平静的活动关闭您的大脑。清理您的头脑，并使用放松技术促进更好的睡眠，如冥想和呼吸练习或温水浴、淋浴或泡脚。注意不要在睡前使用电子设备。



纽崔莱™ 轻松好眠软糖

可口的樱桃味软糖，含有帮助您更快入睡的褪黑素* 和维生素 B6。富含洋甘菊和啤酒花萃取。



* 在睡前摄入 1 毫克褪黑素可获得有益效果

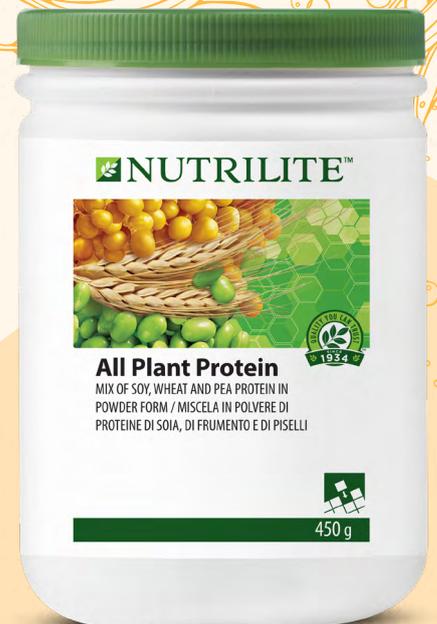
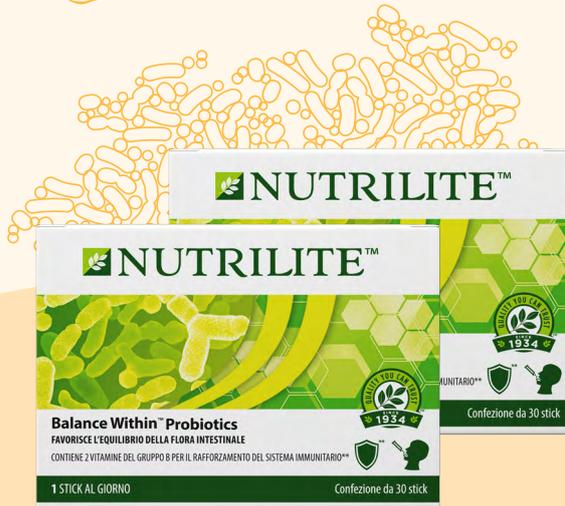
 nutrilite

为您补充营养

在整个一年中支持你的免疫系统。

全年的维生素免疫¹套装

订单号 315562



纽崔莱维生素 C 片增强型缓释片

- L- 抗坏血酸、针叶樱桃浓缩物以及葡萄柚、柑橘和柠檬浓缩物的优质混合。
- 特殊配方，可在 8 小时内稳定释放维生素 C，有助于优化其吸收。

纽崔莱™内在平衡™

- 含有维生素 B6 和 B9，支持免疫力²和积极的情绪³。
- 每包这种快速融化、味道宜人的粉末含有 60 亿个乳酸菌，这些乳酸菌来自 2 个有科学依据的菌种。

纽崔莱多种植物蛋白粉

- 提供平衡所有九种必需氨基酸的蛋白质，没有不必要的附加物，如调味剂或色素。
- 它是适合素食者的、易于消化的传统蛋白质来源（如红肉、奶酪、鸡蛋和全脂牛奶）的替代品。

要了解更多信息，请访问
www.amway.co.uk/DestinationWellbeing/

1) 维生素 C、B6 和叶酸（维生素 B9）有助于免疫系统的正常功能。
2) 维生素 B6 和叶酸（维生素 B9）有助于免疫系统的正常功能。
3) 维生素 B6 和叶酸（B9）有助于保持正常的心理机能。

在季节交替时提供 额外的免疫力支持

季节性免疫力支持套装



**免疫力支持
套装**



**维生素 C、维生素 D、锌和
硒有助于免疫系统的正常功能。** 每种产品都以不同的方式支持细胞。

订单号 314051

儿童免疫力支持套装

专为 4 岁以上儿童设计



**儿童
免疫力支持
套装**



**纽崔莱支持儿童免疫系统 *
增强版**

美味的速溶 4 合 1 粉末，含有维生素 D*、维生素 C、锌和乳酸菌。

Nutralite 儿童奥米加 3

果味软糖含有维生素 D，可支持正常的免疫力* 和骨骼发育**，以及必需的奥米加 3 脂肪酸。

订单号 308133

* 维生素 D 可促进儿童免疫系统的正常功能。
** 维生素 D 是儿童正常生长和骨骼发育所需要的。

为每个需求提供合适的产品

如何选择？首先照顾好您的“免疫基础”，当季节变化时获取“免疫“敏感”季节性支持”，在需要的时候选择“免疫特殊需求支持”。

纽崔莱维生素 C 片增强型缓释片 – SKU 109471
+ 维生素 C 可促进免疫系统的正常功能。

纽崔莱™每日膳食补充剂 – SKU 5987
+ 维生素 C 可促进免疫系统的正常功能
+ 维生素 E 和 B2 与维生素 C 一样，有助于保护细胞免受氧化应激。

纽崔莱内在平衡™ – SKU 120571
+ 维生素 B6 和 B9 (叶酸) 有助于系统的正常功能。
+ 它们也有助于正常的心理功能。所以它们可支持您的好心情。



选择这些产品：如果你需要为你的免疫系统提供良好的日常基础，因为你知道尽管你尽最大努力过着健康的生活，但仍可能出现营养缺口。

纽崔莱™维生素 D 片增强型 – SKU 119797
+ 维生素 D 可促进免疫系统的正常功能。
+ 它还有助于维持正常的骨骼、牙齿和肌肉功能。

纽崔莱™ Immuno – SKU 126149
+ 接骨木果提取物，可以支持你身体的自然防御。



选择这些产品：如果您觉得您在挑战免疫系统的季节可能需要额外的支持，以帮助增强您的免疫功能。

支持您的免疫系统

选择此产品：如果您想在旅途中支持您的免疫系统，每一口美味都能培养您身体的天然免疫防御。



XS™ Power 功能饮料 + 生姜百香果 – SKU 298813

+ 维生素 C 和锌有助于免疫系统的正常功能，它们支持精神的敏捷性和警觉性，因为它含有维生素 B5 (泛酸)，有助于正常的精神表现，并与维生素 B3、B6 和 B12 一起有助于减少疲劳和疲倦。

选择这些产品：如果尽管采取了预防措施，您还想额外增强您的饮食。



纽崔莱™薄荷香蒜片 – SKU 109705
+ 大蒜有助于正常的免疫功能。
+ 它还有助于维持正常的胆固醇水平。

纽崔莱™锌 + 硒条 – SKU 126811
+ 锌和硒条有助于免疫系统的正常功能。
+ 它们有助于维持正常的头发和指甲

免疫基础

免疫“敏感”季节性免疫支持

随时随地提供免疫支持

提供特殊需求支持的免疫力保健产品



做免疫检查

看看下面的日常基本知识，并在适用于您的日常生活的方框中打勾。



是
否

健康饮食

均衡和多样化的饮食是您精神和身体健康的关键。除了每天至少吃 5 份（最好是季节性的）水果和蔬菜外，我们还应该吃 5 种不同颜色的水果和蔬菜。这些颜色是由植物营养素（促进其生长和保护植物免受疾病的植物成分）创造的。



是
否

锻炼

无论是安静的散步、跑步还是介于两者之间的活动 - 保持活动有助于冲走肺部和呼吸道中的坏细菌，这有助于预防某些疾病。它还能增加血流量，增强抗体，降低压力激素水平。



是
否

良好的睡眠

您的免疫系统依赖于健康的睡眠。大多数成年人每晚需要约 7 至 9 小时的睡眠。坚持有规律的就寝时间，在白天保持活跃，在接近就寝时间时不喝咖啡因和酒精，保持卧室凉爽，在睡前给自己放松的时间。记住在入睡前避免使用电子设备。



是
否

积极思考

当您有快乐的想法时，您身体的防御系统会更好工作。品尝您喜欢的东西，并始终寻找一线生机 - 即使在艰难时期。



是
否

放松

一些压力可能是一件好事 - 它帮助您的身体为挑战做好准备。但如果持续时间过长，会削弱您身体的防御系统。尽可能避免压力，花时间放松和做您喜欢的事情。



是
否

玩得开心

笑是最好的药。甚至有证据表明它可以使你的免疫系统更好地工作，无论是短期还是长期。没有什么定论，但还是那句话 - 谁不喜欢爽朗的笑声？



是
否

洗手

在这些细菌威胁到您的健康之前，将它们送入下水道。使用肥皂和干净的流动水，至少清洗 20 秒，然后冲洗。全天使用洗手液作为有效的补充。

如果您在所有 7 项中都打了勾，
您就在很好地照顾您的免疫力。

定期检查上述情况，最好是每天，以跟踪您在
短期内通过长期支持您的免疫力的情况。



但是无论您多么小心，您可能偶尔需要额外的
营养支持，以保持您的免疫系统运作良好。这
正是食品补充剂可以帮助您填补这些潜在的
空白，帮助您更好地照顾您的免疫力。

发现更多适合您的个人化解决方案

打开一个捆绑的世界，帮助您解决您特定的健康、生活方式和福祉需求。



这些产品的组合为您的身体提供了活力和能量。

- **增强型维生素 C**：含有维生素 C，它有助于正常的产能代谢和免疫系统的正常运作。
- **维生素 B PLUS**：含有维生素 B2 (核黄素)、B3 (烟酸)、B5 (泛酸)、B6 和 B12，有助于正常的产能代谢，减少疲劳和疲倦。
- **复合鱼油胶囊**：含有有助于心脏的正常功能的奥米加 3 脂肪酸 EPA 和 DHA*。

活力 套装



订单号 294545



最好的 时代 套装

这些产品的组合提供了一个成熟的身体可能需要的营养物质。

- **多种植物蛋白粉**：提供高质量的蛋白质，提供九种必需氨基酸的所需量。
- **复合鱼油胶囊**：EPA 和 DHA 有助于心脏的正常机能。DHA 有助于维持正常的大脑功能和正常的视力。每天摄入 250 毫克的 EPA 和 DHA 就会获得有益的效果
- **辅酶素 Q10**：提供辅酶 Q10，因为它在我们体内的自然浓度随着年龄的增长而减少。



订单号 305543

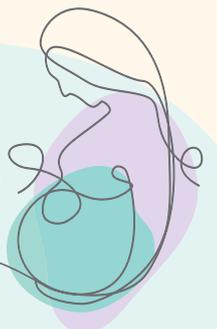
这些产品的组合支持您在怀孕期间的饮食 **

- **铁质叶酸片**：含有叶酸，有助于怀孕期间母体组织的生长。
- **CALMAGD PLUS**：含有维持正常骨骼所需的钙质。

订单号 294852



准妈妈 套装



* 每天摄入 250 毫克的 EPA 和 DHA 就会获得有益的效果

** 孕妇和哺乳期妇女在服用任何膳食补充剂前都应咨询他们的家庭医生。

 **nutrilite**

祝贺您！

您已经成功完成了 Immunity Support Journey。这是一个重大的成就，也是您在达到 Destination Wellbeing 道路上的一步。

现在…

享受您的努力所带来的好处，并准备好充实的生活。

然后…

开始考虑您的健康和生活方式中您想改善的其他方面。

与您的安利直销商交谈，探索一个充满福祉的世界。

专家的意见

我们的免疫系统的表现可以影响我们对生活的享受和我们以我们想要的方式生活的能力。重要的是，我们要以各种方式支持它 - 从我们吃的食物和喝的饮料，到我们的身体和精神活动。我知道免疫力对我们的感觉和表现有多重要，所以我建议您找到适合您的免疫力支持方案，并开始充实地生活！

Francesco Avaldi 博士
纽崔莱营养顾问

