

doTERRA®



►第1章 健康的維持與營養補充品

►第2章 培養健康的生活方式

►第3章 賦活植物精華

►第4章 蒜萃能量魚油

►第5章 全方位綜合維生素

►第6章 日常生活的每日保健活力套裝

# 1

## 第1章

### 健康的維持與營養補充品

檢測整體健康的方法有非常多種，有的人依照外觀與感覺評估，有的人則是透過膽固醇數值和體重等數字做判斷。事實上，我們應從許多客觀和主觀的狀況來判定健康與否，包括活力、運動習慣、飲食、壓力、毒素累積以及最簡單的感受。這些狀態大多能輕易量化，像是透過血壓或體脂肪的量測，但有一些則是主觀認定且難以評估，像是情緒健康或活力。

不論你是「數字至上」的人或者傾向以外觀和感受來評估自己是否健康，都須了解身體運作的方式、可以改善的地方以及維持健康的方法。



#### 風險來源

談及個人的身體健康時，其實有很多會影響感受以及健康狀況與疾病不可控制的因素。例如：我們的家族病史、易患疾病的體質以及個人的DNA是天生且無法改變的事實。然而仍有許許多多與健康有關的條件是我們可以掌握的，包括飲食、運動習慣、壓力、睡眠等等。即便我們擁有家族病史或某種疾病體質，依然可以針對這些健康問題採取行動以降低風險。



## 阻礙現代人健康的問題

除了個人的風險來源外（可掌握與不可掌握），僅僅是生活在這個世界上就會對健康造成強烈的威脅。當今社會高壓的工作及緊湊忙碌的行程，剝奪了運動與睡眠時間似乎已成常態，加工食品充斥讓我們已習慣缺乏許多身體與健康所需的重要營養素的飲食方式，然而這些加工產品可能會增加我們接觸毒素的機會，更可能因此影響我們的健康。如前所述，健康的狀態取決於許多因素，有些我們可以控制，有些則無法，但在現今環境中要想維持健康的生活習慣更是難上加難。

### 邁向健康之路的阻礙

- 高壓力
- 缺乏運動
- 缺乏良好睡眠
- 有害物質累積
- 營養不良的飲食

## 營養不良

在影響健康的狀況中，飲食內容是影響我們健康、體重以及感受最重要的因素。如前所述，現代社會最典型的飲食習慣充滿著加工食品，因此缺乏很多重要的營養素。特定營養素的需求量取決於年紀、性別、運動量和個人健康狀況，如懷孕或疾病等等因素。雖然每個人需要特定營養素的分量不一，但大多數的人都沒有達到每日應攝取的維生素與礦物質的分量。營養素應攝取的量主要是根據年紀、性別還有其他因素來訂定出、避免營養不足所需的分量。不同的性別與年齡層都有其維持健康所需的一般攝取量標準。個人可參考平均需要量 (EAR) 了解其年齡與性別所需的份量和平日飲食攝取的分量之差異。一般而言，要了解是否攝取不足，可由分析生物標記或症狀是否符合營養不足來判斷。



### 平均需要量 (EAR)：

為符合某個年齡與性別族群維持健康每天平均需要攝取的營養素分量。

下表顯示未達到每日特定維生素與礦物質攝取量之美國成年人的人數。表中可見大多數的美國成年人，約有94%與95%，皆未達到每日維生素D和維生素E的攝取標準。近乎一半（以上）的美國人未攝取足夠的鎂、維生素A、鈣和維生素C。

維生素或 礦物質	攝取量低於EAR的人數百 分比（19歲以上成年人）	天然維生素或礦物質來源
維生素D	95%	油脂魚類、菇類、曬太陽
維生素E	94%	堅果、種籽、蔬菜
鎂	61%	全穀類、蔬菜、堅果、種籽、豆類
維生素A	57%	油脂、魚類、牛奶、雞蛋、蔬菜、既成維生素A (pre-formed)
鈣	49%	牛奶、優格、起司、綠色蔬菜
維生素C	43%	蔬菜與水果（尤以柑橘類為主）

以上資料來源由美國環保組織「環境工作小組」提供（Environmental Working Group），請見以下連結：  
<https://www.ewg.org/research/how-much-is-too-much/appendix-b-vitamin-and-mineral-deficiencies-us>

## 每日攝取量不足會有的後果？

對於那些認為平日飲食不會對身體機能與感受造成嚴重影響的人，在此慎重提醒，每日攝取量不足可能會有負面作用，營養不良很可能會導致更嚴重的問題，或讓原本的狀況惡化。

根據你所缺乏的不同種類，身體可能會出現不一樣的問題像是倦怠、骨骼和心血管健康惡化等，攝取足夠的維生素與礦物質就能為身體帶來特定的功效，因此，當這些營養素消失後就會出現狀況，因為身體沒有吸收到正常運作所需要的營養。

那麼該如何解決這樣的問題呢？對許多人來說，營養補充品是提供身體健康所需的維生素、礦物質和營養素非常有用的方法。

## 為什麼需要食用營養補充品？

雖然營養補充品的食用與否一直受到廣泛地（與長期地）討論，但事實上可以看到許多人仍舊未能只從飲食就攝取到身體需要的營養素。從上面提供的表格就能證明這個情況，雖然很多食物含有維生素與礦物質，但大部分的美國成年人仍未能符合每日所需的營養量。對許多人來說，整體健康可以透過改變飲食、消除壓力、每日適量運動、擁有充足睡眠等無數的方法來提升，但是想要改變並不是像說的如此簡單。況且我們的健康常常因為許多任務像是照顧家人、工作或必須完成每天基本的生活事務而退居次要。

與其就這樣放著健康不管，許多人決定選擇營養補充品來促進更好的整體健康，不過很重要的一點是，營養補充品無法取代運動和健康的飲食，而是必須搭配健康的生活習慣才能幫助促進身體健康。

除了滿足現代飲食可能缺乏的營養素之外，還有很多人選擇營養補充品來幫助解決健康問題。有些營養補充品專為維護身體正常功能所設計，有的則是利於促進發育與生長。既然有這麼多樣的選擇，許多人便食用營養補充品來幫助他們達成特定的健康考量。

還有一些人視營養補充品為一種保健方法。許多人都知道也注意到隨著年齡增長時身體的變化，因而選擇以營養補充品來幫助身體在經歷這些改變的過程中提升整體健康。

不論使用營養補充品是為了補足缺乏的營養素解決個人健康問題或是面對無可避免的年齡增長所造成的狀況，又或者只是讓健康的生活習慣更加完善，營養補充品對經歷不同階段、各式各樣的人而言都能發揮功效。

## 為何需要營養補充品？

- 維護整體健康
- 補足缺乏的營養
- 解決個人健康問題
- 年齡增長過程維持健康
- 搭配運動與健康飲食，建立完善的健康生活習慣

## 營養補品的種類

討論完人們選擇營養補品的原因後，你可能會想「如果我想要食用營養補品來維護健康，該怎麼做呢？」市面上有許多不同種類的營養補品，要真正了解自己的需求以及哪些產品能有效地幫助你獲得良好健康並不容易。

首先，先思考你的需要。看過醫師後也許你已經知道自己缺乏哪些營養素，檢視自己的飲食後也許就能了解到身體缺乏營養的實際狀況。接著，想想你擔心的健康問題。你有特定的問題想要解決嗎？是否會擔心身體因年齡增長可能產生的問題呢？體重或活力是你擔心的部分嗎？



列出自己的整體健康狀況是選擇有利於建立健康生活習慣的營養補品的好方法。透過解決你的特定需求並規劃以營養補品搭配健康習慣的方式，就能正確地找到適合自己健康的營養補品。

食用任何營養補品前，請先諮詢醫師，尤其當你有個人健康問題或特殊身體狀況例如懷孕，以了解食用營養補品可能產生的影響。



# 第2章

## 培養健康的生活方式



營養補充品若結合健康的飲食、規律的運動以及其他健康的習慣，將有助於建立並維持健康的生活方式。上一章我們說明了，營養補充品並不能完全彌補不健康的飲食以及運動缺乏所產生的問題，必須要和每天的健康習慣同時進行，才能促進一個完善健康的生活。

當你開始將健康的食物納入你的飲食中並決定從事最適合自己健康狀況及喜愛的運動後，就可以開始進行將攝取營養補充品做為健康生活習慣的一部分，提供身體所需的協助。營養補充品能增加活力、維護身體各個系統正常運作所需的資源以及提供飲食中可能缺乏的營養素。如果你已經準備好進一步提升健康的生活，那麼選擇針對打造全方位健康生活所設計的營養補充品將是最佳又輕鬆簡單的方式。

### 每日保健活力套裝

雖然我們無法控制基因、體質以及家族史這些與健康有關的因素，但實際上還有許多是我們能掌握的，例如促進更好的外觀或感受等。隨著年齡增長想要好好照顧自己的身體會變得比較困難，因為我們有愈來愈多的問題要處理，但是如果在健康的生活習慣中加入針對維持健康和增強活力所設計的營養補充品，就有機會更有效地解決各階段的問題。

每日保健活力套裝包括三項產品，專為現代人所研製，含有提升健康能量、維護防禦力、促進新陳代謝以及飲食中可能缺乏的適當營養素而設計的配方。三項產品分別為：賦活植物精華、菁萃能量魚油和全方位綜合維生素——選用自然安心以及「CPTG®專業純正調理級認證」成分，讓每個人都能以健康的方法增進活力與整體身心健康。

## 功效綜覽

每日保健活力套裝精心設計的配方，含有可調節生利機能的最佳因子，能強化防禦力並促進活力提升，同時具有重要的營養素和安心的成分。\*



### 調節生理機能的功效

大家也都知道，健康會受到環境壞因子的威脅，壞因子會損害健康而加速老化現象。各種傷害一般是透過呼吸以及食物的代謝進入身體，另外，汙染、日曬、吸菸和輻射物也都會帶來各種困擾。

我們可以透過攝取超級防護成分來維持健康，我

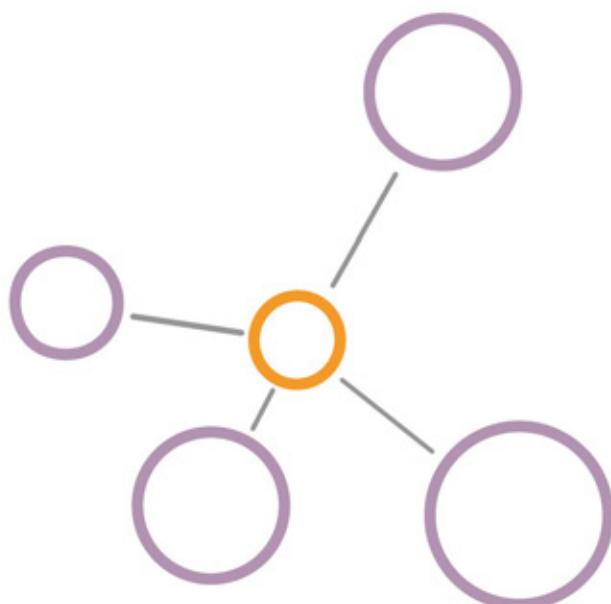
們的身體會自行製造某些超級防護成分，而有些超級防護成分則存在於特定的食物。通常單從飲食我們是無法攝取足夠的超級防護成分，因此透過健康的營養補充品獲得超級防護成分是非常有效的方法。每日保健活力套裝產品含有可調節生理機能的最佳因子，另外還特別添加多酚，是一種能保護身體的超級防護成分。

### 《知識小學堂》

**多酚**：一種強效的防禦物質，可維持健康。

**自由基**：不穩定的分子會損傷（甚至破壞）健康而加速老化過程。壞因子會透過呼吸、食物的代謝、汙染、日曬、陽光和吸菸等方式進入人體。

**超級防護成分**：可從蔬菜水果中獲得，身體也會自行製造。



## 強化防禦力

沒有強健的防禦力，很難維持良好的健康。睡眠不足、營養不良、高壓力和其他因素都會導致防禦力降低，如此可能會損害健康，亦有可能讓我們面臨更嚴重的健康問題。

每日保健活力套裝裡的每一樣產品都具有提升防禦力的功效。賦活植物精華的設計含有強效的天然多酚複合物，能提升防禦力。

選用必需脂肪酸和丁香與百里香等成分，菁萃能量魚油含有許多維護防禦力的特性。全方位綜合維生素則提供維生素與礦物質，透過提供身體所需的營養素帶來最佳健康效益。

每天使用每日保健活力套裝能幫助維持健康的防護功能，更是打造健康生活方式的關鍵。



## 提升能量

很多原因都會影響我們的活力，許多人會歸咎能量與活力不足的原因是「開始老化」，但其實我們有能力有效地產生能量、繼而擁有充沛的活力。

雖然老化會影響我們的活力，但仍有方法可以持續有效地產生能量，只要讓身體擁有超級防護成分，我們就能增強體力。我們也可以透過提供身體有助於能量製造的營養素以維護健康。

每日保健活力套裝為身體提供可調節生理機能的強效物質以及日常飲食中可能缺乏的必需營養素，這些成分都能幫助保護我們並啟動身體有效地生產能量，讓身體擁有身體衰退時所需的動能與活力。

## 補充營養素

如前所述，大部分的人無法只從飲食中攝取身體所需的適當營養素，因此營養補充品是加強營養素的健康選擇。每日保健活力套裝裡的產品能提供均衡的維生素，包括功效強大的維生素A、C和E、補給能量的B群以及維生素D3，還含有全食（即天然食物）成分以強化營養素的攝取以及利於身體消化與吸收營養素的酶。

## 安全有效的成分

每日保健活力套裝最重要的一個優勢就是每一瓶產品皆含有自然、安心、強健、有效的成分。市面上充斥著許多不同的營養補充品，要找出成分無虞又有效的產品卻十分困難。每日保健活力套裝選用美國食品藥物管理局（FDA）制定之安全食品認證（GRAS）的成分，這些成分都經過純度以及人類可安全食用的檢測。

此外，每日保健活力套裝產品皆以「CPTG®專業純正調理級認證」成分為專利配方，證明了產品絕對萃取自天然植物原料且都通過安全與效用的檢測。

也正因為如此，結合強效高品質的成分與其他天然萃取物，足以確保每一個營養補充品的安全與品質。

## 功效

每日保健活力套裝的主要目的在於提供身體對抗導致不健康的強效物質、維護防禦功能、促進健康以及供給身體重要的營養素，除此之外還有更多的效果。每天使用每日保健活力套裝可享有的好處如下：

## 價格

你的健康是非常重要的投資，針對不同需求購買不同的營養補充品時，想要維持健康因而需要付出的成本，可能會造成你的焦慮。每日保健活力套裝裡的每一樣產品皆含有提供多樣功效所設計的成分，因此是一個維持健康經濟實惠的方法。

每日保健活力套裝裡的每一項產品結合了多種重要的健康功效，一瓶相當於多瓶的效益，整套花費大約3,000多元，就能天天享受健康，這絕對是促進健康生活最方便也最符合經濟效益的方法。

我們已經了解每日保健活力套裝整體的效果後，接下來就讓我們進一步探究每一項產品裡，有益健康生活的成分與元素。



### 每日保健活力套裝的健康效益：

- 提升心能量
- 促進新陳代謝
- 強化防禦功能
- 促進吸收與代謝
- 增強體力與活力
- 不含基因改造物質
- 對身體溫和不刺激
- 補充營養，維持所需
- 增強體力，使精神旺盛
- 行動靈活不卡卡，幫助骨骼健康
- 對抗導致不健康的因子，調節生理機能
- 健康的頭髮與肌膚，養顏美容、滋養美麗

# 第3章

## 賦活植物精華

### 用途

#### 提供調節生理機能的物質

第二章我們扼要地介紹了身體攝取超級防護成分以維持健康的重要性。超級防護成分可以保護身體、調整體質、幫助維持健康。

賦活植物精華為身體提供健康的營養來源，能促進長期的健康與提振生命活力。許多天然的全食食物都含有調節生理機能的有效物質，但要從每天的飲食中攝取足夠的分量其實是很難的。賦活植物精華藉由提供調節生理機能的有效物質以維護身體運作，旺盛精神，帶來活力，滋補強身。



#### 提升活力與強化能量

整體健康狀態能決定身體其他部位的健康。因為能量產生是健康運作的一部分，年紀增長的過程會感受到能量與身體活力降低，這其實就是開始退化的時候。

賦活植物精華為身體提供必要的營養素並保護不受到任何有害物質的傷害，促進正常機能運作與新陳代謝，進而保持健康的能量生生不息，達到最佳保護，帶來活力與整體身心健康。倘若長時間已感受到體力下降，可使用賦活植物精華，藉由其強大的保護功效來幫你，提升健康能量。



賦活植物精華英文名稱ALPHA CRS+的意義？

**Alpha**：第一的意思

+符號：強調原產品升級後的增強效果

## 成分

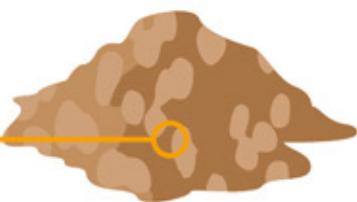
賦活植物精華是由多種植物精華所組成的獨特配方，萃取自植物中的紅石榴多酚、薑黃多酚、鳳梨酵素、葡萄籽多酚、葉黃素、番茄紅素、白藜蘆醇等天然多酚複合物，搭配活力複方：輔酶Q10及槲黃素，研製成重量級保健配方。記得在第二章提過，多酚是一種強效的超級防護成分，以維持健康著稱。由此可見，攝取多酚是獲得健康不可或缺的要件。

### 持續生命活力的多酚配方：

賦活植物精華富含天然多酚複合物，能幫助達到身體內外全面的保護、不受到損害並能促進健康的運作與持續生命力。

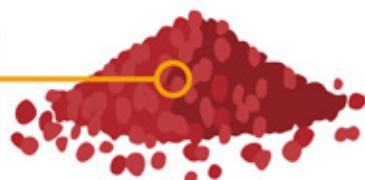


葡萄籽的葡萄籽多酚



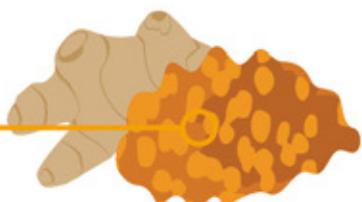
葡萄皮的白藜蘆醇

紅石榴萃取物的紅石榴多酚



洋蔥的槲黃素

薑黃根的薑黃素



○ 金盞花的葉黃素

○ 番茄的番茄紅素

○ 樹莓葉的鞣花酸

## 其他成分

- 鳳梨酵素－維護健康功能
- 輔酶Q10－促進新陳代謝，充沛精神與活力
- 藏茴香－幫助消化
- 賦活植物精華使用植物膠囊



## 功效

賦活植物精華使用由多種植物精華所組成的獨特配方及其他成分的專利配方，能維持身體健康與活力所產生的影響。請參閱下表了解每天食用賦活植物精華並搭配其他健康習慣所帶來的功效：



### 賦活植物精華功效

- 選用植物性膠囊
- 幫助消化，調整體質
- 維護健康的防禦功能
- 為身體能量的來源，可幫助提升能量
- 透過達到身體內外全面的保護以維護健康功能

搭配菁萃能量魚油及全方位綜合維生素一起食用，是幫助您維持健康、青春美麗的日常營養補給。

# 第4章

## 菁萃能量魚油

### 用途

賦活植物精華的功用在於提供健康調體以及全面的防護，而菁萃能量魚油則是針對提供有利於身體健康運作的必需脂肪酸（EFAs）所設計。我們的身體需要必需脂肪酸以維護生長、健康、肌肉活動、活力等的關鍵機能。

### 必需脂肪酸來源

有些脂肪酸是身體可以自行製造，但必需脂肪酸卻不行，因此需要透過飲食攝取。必需脂肪酸有非常多種，其中最常見的是Omega-6和Omega-3必需脂肪酸。透過飲食我們可以為身體提供這些必需脂肪酸，但是典型現代飲食中的植物油以及氫化或反式脂肪中卻含有太多的Omega-6脂肪酸，人體確實需要Omega-6脂肪酸所含有的重要營養素，可是攝取過多也會導致健康問題。相較之下科學實證指出，增加



Omega-3脂肪酸的攝取則有益健康。為了要維持健康的身體，透過減少攝取高Omega-6脂肪酸的食物並增加攝取含有Omega-3脂肪酸的食物，來保持Omega-3和Omega-6脂肪酸正確的平衡狀態非常重要。Omega-3來自於油脂魚類、芥花油和橄欖油以及堅果與種籽的油脂。菁萃能量魚油特別針對提供體內必需脂肪酸達到最佳平衡狀態所設計，選用來自植物及海洋魚類雙重來源的Omega-3脂肪酸及其他植物萃取成分。

### 菁萃能量魚油英文名稱 xEO MEGA 的意義？

**x**：表示「astaxanthin」蝦紅素，為菁萃能量魚油中使用之高品質紅藻萃取物

**Mega**：表示此配方所提供的Omega功效

## 成分

菁萃能量魚油含有結合「CPTG®專業純正調理級認證」成分、海洋生物與植物性Omega脂肪酸以及其他植物成分的專利配方，能提供身體各種功效。

如前所述，有些脂肪酸可以在體內自行製造，有些則必須透過飲食攝取。我們可以透過芥花油、堅果和種籽的油脂以及魚類來攝取Omega-3脂肪酸。

不過許多人越來越擔心海洋含有的毒素與重金屬，因此每天吃魚並不是所有人都能毫無顧忌採行的方式。

有些營養專家甚至提醒大眾，降低攝取魚類的次數以避免身體累積有毒汙染物。好在菁萃能量魚油含有海洋生物與植物性Omega脂肪酸，能提供身體良好的脂肪酸比例並享有它們的功效。

每一份菁萃能量魚油含有純天然的海洋油脂並提供豐富的脂肪酸像是EPA、DHA、ALA、GLA和SDA。

除了海洋生物成分外，菁萃能量魚油還具有對人體有益的亞麻仁油與琉璃苣籽油等脂肪酸。

## 精油配方

菁萃能量魚油提供的精油配方可幫助身體產生對抗不健康風險的物質，促進能量來源的健康，同時能保護產品中的脂肪酸不會氧化與酸化，因為這些精油具有天然的防腐功效。菁萃能量魚油中含有的精油配方如下：



- 丁香油
- 薄荷油
- 生薑油
- 百里香油
- 小馬芹油
- 洋甘菊油
- 橘皮冷壓油

## 其他成分

**海洋生物與植物性Omega配方：**濃縮、天然的魚類與亞麻仁油、琉璃苣籽油，含有EPA、DHA、ALA、SDA和GLA脂肪酸。

**天然維生素D和E：**菁萃能量魚油含有800 IU（國際單位）的維生素D，與60 IU的維生素E。維生素D對於骨骼健康與發展相當重要，亦能幫助促進健康的防禦功能以及面對壓力的健康反應。

**蝦紅素：**萃取自紅藻的一種強效的類胡蘿蔔素。同時搭配天然的維生素E，能幫助調節生理機能並達到最佳狀態。

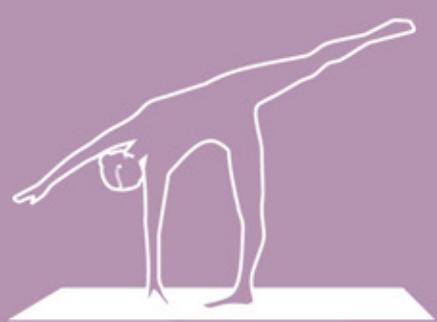
一份菁萃能量魚油含有：

1,000毫克 - 天然的海洋油脂，包括：  
- 300毫克的EPA  
- 200毫克的DHA

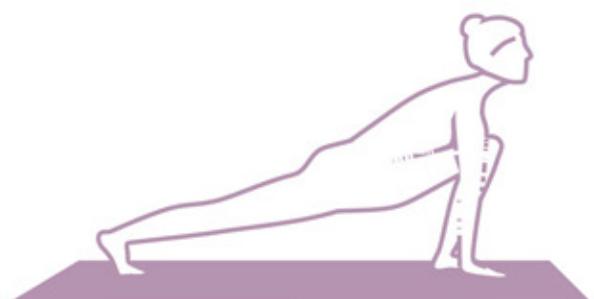
200毫克 - 富含Omega-3植物性的亞麻仁油

100毫克 - 琉璃苣籽油

## 菁萃能量魚油功效



- 保持好氣色
- 提升能量與運作
- 提供維生素D和E
- 提供強化防禦力的營養
- 增強體力，使精神旺盛
- 增進行動健康、靈活不卡卡
- 強效的類胡蘿蔔素：蝦紅素，為身體帶來健康效益及幫助調節生理機能並達到最佳狀態
- 使用「CPTG®專業純正調理級認證」成分，維護健康的運作反應、防禦功能與幫助消化
- 搭配賦活植物精華及全方位綜合維生素一起食用，促進完整的營養攝取同時提升活力與整體健康
- 提供廣泛的Omega-3脂肪酸，包括取自海洋生物與植物性配方的EPA、DHA、ALA 和SDA，以維持這些重要營養素間的平衡



# 第5章

## 全方位綜合維生素

### 用途

除了超級防護成分和必需脂肪酸以外，我們的身體還需要重要的維生素與礦物質以維持所有系統健康正常的運作。身體無法自行製造足夠的必需維生素與礦物質，因此我們必須仰賴飲食來攝取適當、足夠的營養素。可惜的是，現代大多數人的飲食缺乏多樣的維生素與礦物質，因此常常導致營養不足。

全方位綜合維生素是專門針對均衡飲食與結合健康生活習慣，提供身體足夠的維生素與礦物質以促進理想健康所設計。每天食用菁萃能量魚油搭配全方位綜合維生素，就能讓身體獲得維持健康所需的充足維生素、礦物質與Omega脂肪酸。

全方位綜合維生素精心設計的配方，目的在於補充現代飲食中缺乏的維生素A、C、E和B。全方位綜合維生素的成分訴求在於給予身體礦物質例如鈣、鎂和鋅，這些能幫助促進新陳



代謝、行動靈活不卡卡。根據第一章所提到的維生素與礦物質每日平均需要量圖表顯示，超過90%的美國成年人每日未攝取足夠的維生素E，約有一半的美國成年人沒有符合鎂、維生素A、鈣和維生素C的攝取標準。想從健康的飲食獲取足夠的分量雖然可行，但要真正做到並不容易。每天使用全方位綜合維生素再搭配其他健康的生活習慣，能讓身體獲得平日可能缺乏的營養。

### 全方位綜合維生素英文名稱MICROPLEX VMz的意義？

**Microplex**：微營養素 (micronutrient) 和綜合營養補充品 (complex) 兩個詞的組合

**VM**：表示維生素 (Vitamin) 與礦物質 (Mineral)

**z**：表示產品成分的升級

## 成分

全方位綜合維生素為一款結合多樣食物營養素的補充品，提供各種維生素與礦物質，能幫助成長、運作與健康。它含有調節生理機能與補給能量的維生素配方，同時含有幫助新陳代謝與增進行動靈活的礦物質。

**生物利用率（Bioavailability）：**在營養學中，生物利用率為身體可吸收及利用食物營養素的程度。

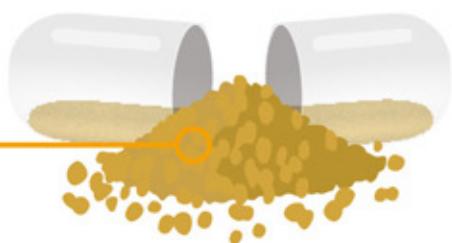
全方位綜合維生素的配方讓身體能夠認得並快速吸收這些維生素、礦物質與食物營養素。身體有時會較難辨認與吸收某些維生素與礦物質，因此全方位綜合維生素使用獨特專利一醣蛋白體（glycoprotein matrix）幫助提升生物利用率。此外，配方中還含有複方消化酵素與礦物質輔助因子，能加強消化、提高營養素吸收率，提供最佳健康效益。

## 全方位綜合維生素成分：



幫助消化及吸收營養素的  
複方消化酵素：蛋白分解  
酵素、乳糖分解酵素、脂  
肪分解酵素、澱粉分解酵  
素、纖維素分解酵素

平衡身體必需的維生素：  
維生素A、C和E  
補給能量的維生素  
B群及維生素D



平衡身體必需的礦物質：  
鈣、鐵、鎂、鋅、硒、錳

植物複合配方：  
薄荷葉、薑和  
藏茴香籽



全方位綜合維生素使用植物性膠囊，不含基  
因改造成分。



### 全方位綜合維生素功效

- 維護健康的消化
- 維護健康的防禦功能
- 維護健康的新陳代謝與能量
- 植物性膠囊不含基因改造成分
- 維生素A、C和E，具超氧化作用、維持健康
- 鈣、鎂、鋅和維生素D增進行動健康、靈活不卡卡
- 提供完整的營養素攝取，增進身體正常運作之活力與健康
- 選用含薄荷葉、薑、藏茴香籽之植物複合配方，幫助消化
- 具有19種重要的維生素與礦物質，維護正常的生長、運作和健康
- 搭配菁萃能量魚油及賦活植物精華一起食用，提供身體充足的營養素



# 第6章

## 日常生活的每日保健活力套裝

使用每日保健活力套裝的各項產品，為身體提供調整體質的重要物質、維生素和礦物質、必需脂肪酸、防護力以及「CPTG®專業純正調理級認證」成分，因此能重拾年輕的外表與感受、更多的活力與持續的生命力。但請記得一個食用營養補充品的觀念，並非一顆膠囊就完全能改善，而是必須搭配健康的生活方式與良好的生活習慣。

**正確飲食**—多攝取含有蔬菜水果等全食的食物，採取均衡飲食以提供身體重要的營養素。

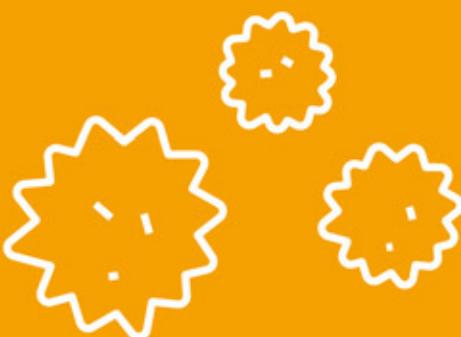


**睡眠與壓力管理**—擁有充足的睡眠並在壓力造成健康不良狀況或負面影響時，進行管理與紓發。



每日保健活力套裝必須配合健康均衡的飲食、規律的運動以及其他健康的習慣才會產生最大的功效。賦活植物精華、菁萃能量魚油和全方位綜合維生素是以遵循健康的生活方式和掌握正確保健觀念的健康哲學所精心設計的，協助人們維護最理想的健康。每天使用每日保健活力套裝時，建議同時建立以下的健康生活習慣：

**運動**—建立一個符合自己喜好和能力的運動習慣，以維護身體的狀態、健康與正常運作。



**減少有害物質入侵**—注意環境、飲食或居家生活中可能接觸有害物質的機會，以幫助減少體內有害物質的累積。

**積極的保健觀念**－照顧  
自己的健康必須從建立積  
極的保健觀念開始，  
可諮詢醫療專業人  
員以了解自身的  
需求並獲得有利  
的資訊。



**自我健康照護**－撥出時  
間從事益於良好情緒和心  
靈健康的活動並掌握  
自我健康照護的  
資訊。



## 每日保健活力套裝的安全指南與使用方式

一旦掌握了在日常生活中以每日保健活力套裝搭配健康的生活方式後，務必要以安全且有效的方法使用套裝中的營養補充品。請詳閱並遵照以下的指南，以確保安全無誤地食用每日保健活力套裝：

### 用量

- 全方位綜合維生素－  
成人每日食用4顆，隨餐食用。
- 賦活植物精華－  
成人每日食用2顆，隨餐食用。
- 菁萃能量魚油－  
成人每日食用4顆，隨餐食用。



### 保存期限

每日保健活力套裝皆於包裝上印有保存期限，請注意使用期限並詳閱每份營養補充品之使用說明與注意事項。



### 保存

請將每日保健活力套裝放置於陰暗乾燥處保存。菁萃能量魚油特別需要此一環境，因陽光或其他光源可能造成本產品中的類胡蘿蔔素氧化，也可保存於室溫下。然而若想延長使用期限並使菁萃能量魚油中的Omega-3脂肪酸發揮最大的功效，建議放置於冰箱保存。

## 青少年使用須知

青少年若需使用賦活植物精華、菁萃能量魚油與全方位綜合維生素，請減去一半的用量。建議也可以食用愛Q魚油，取代每日保健活力套裝中的菁萃能量魚油。青少年使用任何營養補充品前，請先諮詢醫師。



### 諮詢醫療專業人員

如有任何關於使用每日保健活力套裝或一般營養補充品的疑問，請先諮詢醫師再使用。醫師可以針對使用營養補充品與個人健康狀況等問題提供協助。