

健康新概念

# 美國上班族“快速淨化”健康趨勢正in!

## 壓力、環境，健康指數直直落 你正深陷危機而不自知？

毒素 + 脂肪堆積 現代人健康殺手

科技應用雖然不斷創新發展，但因此產生的毒素與日俱增，像是食品添加劑、養殖或作物用的殺蟲劑和生長激素等環境毒素，透過各種方式進入體內，身體卻沒有將其排出的機制，長久下來就成為現代人的隱形殺手；而且因脂肪等廢物堆積而造成肥胖，對身體健康也是一大威脅。

### 高壓難負荷 健康陷隱憂

不只環境毒素與日俱增，生活壓力更為身體帶來沉重負擔，現代人生活步調快，工作忙碌、壓力大、飲食作息不正常，「高壓症候群」成了常見的健康問題，根據調查，台灣約有 300 萬人屬於「高壓症候群」的高危險群。要避免這些問題所造成的危害，必須在生活當中特別注意飲食與保健，以免長期累積下來使健康亮起紅燈。為解決現代人日漸增多的健康隱憂，美國正風行「快速淨化」的最新保養觀念。

### 美國風行「9日快速淨化」 化解全球營養危機

近年普受美國歡迎的「快速淨化」，是全球頂尖營養食品配方師約翰安德生 (John Anderson) 提倡，他表示現代生活處處充滿化學物質，快餐速食文化、食物因環境因素、土壤破壞、提早採收與加工，導致烹調天然食物中的營養素大量流失，造成普遍的

肥胖與不健康。有鑑於此，約翰安德生致力提倡『9日快速淨化，30日終身保養』的概念，告訴人們從短時間到長期，藉由正確營養素補充，讓身體機能回歸正常，自然能避免現代文明病的隱形威脅。



愛身健備總經理 顏成楷

### 30日終身保養 讓生活無壓力、無負擔更輕鬆

愛身健備總經理顏成楷表示：在美國風行的『9日快速淨化，30日終身保養』概念，強調輕鬆無負擔，對習慣速食與外食文化的都會人來說，不需要改變生活作息，不會有沉重壓力，也不需擔心無法吃到美味食物，符合都會生活需求。如能持之以恆，將是對終身保養的最佳投資！



晶晶廣告董事總經理 陳玲玲

身為廣告人，必須承受比一般上班族人還要大的工作壓力，加上經常熬夜，飲食、作息不正常，使身體在超過可負荷的情況下嚴重失衡，要有好的工作表現，應該先從身心理的保健做起。



群益香港資產管理副總裁 卓越

商場上每分每秒的高壓競爭，是健康的無形殺手，常常無法正常飲食，讓身體累積了許多不良因子，淨化外加工正確的營養補充才能讓事業與健康兼顧。



職場達人 邱文仁

上班族壓力大，又多为外食族，加上運動量不足，很容易讓自己成為「貝果族」，不但影響身體的健康，也可能因身材走樣而失去自信心，甚至成為事業的阻礙，因此，唯有維持均勻體態和保持最佳健康狀況，才能在職場中屹立不搖。

名人推薦