

營養教室搜索表

*所有重播連結僅供內部參考

*僅提供廣東話版本

課堂	主題	內容	產品建議	講者	營養教室重播連結
2022					
118	煥顏有法迎新年	新一年保持排毒健康、容光煥發	營養纖維粉, 濃縮蘆薈汁, 益生菌, 膠原蛋白美肌飲料, 露思抗氧化精華, 深海魚油, 維他命面膜	LaLa	https://bit.ly/32Sf397
119	三杯水新習慣	三杯水的好處	營養纖維粉, 濃縮蘆薈汁, 即溶草本飲品, 補水 24, 健體 24, 速備 24, H24 CR7 水健力, 營養蛋白質 24, 多種維他命, 營養蛋白質, 營養蛋白質-精選配方, 佳能蛋白質粉	Josephine	https://bit.ly/3f8bG0P
120	新年飲食注意	新年食物要注意的地方(熱量、脂肪、糖分、鹽分)	營養蛋白質, 營養蛋白質-精選配方, 佳能蛋白質粉, 營養纖維粉, 濃縮蘆薈汁, 即溶草本飲品, 消脂片, 抗脂片, 甲殼纖維素, 美纖片	Roger	https://bit.ly/3qBdg1s
121	腸胃都要洗邋邋	清腸胃預防宿便的問題	營養蛋白質, 營養蛋白質-精選配方, 佳能蛋白質粉, 益生菌, 營養纖維粉, 濃縮蘆薈汁, 禦之寶	Josephine	https://bit.ly/3KAfCpZ
122	健康福袋盤滿鉢滿	補充營養維持整體健康	濃縮蘆薈汁, 營養蛋白質, 即溶草本飲品, 深海魚油, 露思抗氧化精華, 五味子精華	Roger	https://bit.ly/3JcG4nu
123	清清腸胃素一素	素食排毒的好處	營養蛋白質-精選配方, 益生菌, 濃縮蘆薈汁	Josephine	https://bit.ly/3HMbQrc
124	腸保安康	腸道如何影響整體健康	益生菌, 營養纖維粉, 濃縮蘆薈汁, 禦之寶	Roger	https://bit.ly/3LOVHUk
125	都市人健康必備	都市人如何改善免疫健康	露思抗氧化精華, 鋅維思, 香蒜片, 營養蛋白質	LaLa	https://bit.ly/35mmyXn
126	抗氧凍齡升健康	國際婦女節, 如何凍齡又免疫	莓之寶, 香蒜片, 膠原蛋白飲, 益生菌	Roger	https://bit.ly/35xvgIX
127	護肝談	肝臟容易出現的問題和預防方法	五味子精華, 深海魚油, 營養纖維粉	Josephine	https://bit.ly/3t8YErB
128	醒神有營·品味人生	新產品優質蛋白咖啡預告	濃縮蘆薈汁, 營養蛋白質, 即溶草本飲品, 優質蛋白咖啡	Roger	https://bit.ly/3wsl8B8
129	清明時節·天陰雨濕護骨關	如何預防風濕·保養骨節和關節	關捷寶, 複合鈣片, 深海魚油, 南極磷蝦油	Josephine	https://bit.ly/3DhStv0
130	男言之隱 I	男士容易遇到的問題和保健營養(便秘, 泌尿)	營養蛋白質, 營養纖維粉, 南極磷蝦油, 莓之寶, 香蒜片	Roger	https://bit.ly/3jueLu4
131	男言之隱 II	男士容易遇到的問題和保健營養(肝, 脫髮)	營養蛋白質, 多種維他命, 佳能蛋白質粉, 露思抗氧化精華, 五味子精華, 深海魚油, 南極磷蝦油	Josephine	https://bit.ly/381U8mL
132	女神保養之談 I	女士容易遇到的問題和保健營養(皮膚護髮)	膠原蛋白飲, 女士之選, 維他命面膜, 蘆薈身體護理系列	LaLa	https://bit.ly/3vHUCXk
133	女神保養之談 II	從內到外預防衰老	營養蛋白質, 即溶草本飲品, 膠原蛋白美肌飲料, 女士之選, 莓之寶, 露思抗氧化精華, 多種維他命, 維他命面膜, Herbalife® SKIN系列, 蘆薈身體護理系列	LaLa	https://bit.ly/3LGKJEz
134	提神飲品全攻略	各種提神產品介紹和比較	優質蛋白咖啡, Liftoff® 能量飲品, 即溶草本飲品, 天然瓜拉拿茶, 速備 24	Roger	https://bit.ly/3w9jpQ4
135	優質蛋白咖啡巡禮 I	優質蛋白咖啡介紹	優質蛋白咖啡	Roger	https://bit.ly/3FPaU5c
136	優質蛋白咖啡巡禮 II	優質蛋白咖啡食譜分享	優質蛋白咖啡	Roger, LaLa	https://bit.ly/3aiWLBH
137	全城動起來	居家運動和H24系列介紹	補水 24, 健體 24, 速備 24, H24 CR7 水健力	LaLa	https://bit.ly/38ZLff
138	繁忙父親的保健	都市男士容易遇到的問題和保養	露思抗氧化精華, 深海魚油, 佳能蛋白質粉, 香蒜片, 五味子精華, 多種維他命, 日日強韌蘆薈洗髮露	Roger	https://bit.ly/3aw1sYK
139	健康從活化細胞開始	等對身體造成的壞處和保養方法	五味子精華, 營養蛋白質, 深海魚油, 南極磷蝦油, 露思抗氧化精華	LaLa	https://bit.ly/3xxuRKi
140	產品安全優勢	重溫從種子到成品	濃縮蘆薈汁, 日日滋養蘆薈潤膚露, 日日滋養蘆薈潤膚啫喱, 日日潤膚蘆薈沐浴露, 日日強韌蘆薈洗髮露, 日日強韌蘆薈護髮乳, Herbalife® SKIN系列, 即溶草本飲品, 營養蛋白質	LaLa	https://bit.ly/3xz3rUc
141	活力行動保骨關	疫情期間骨關節保養	關捷寶, 複合鈣片, 魚油, 營養蛋白質	Roger	https://bit.ly/3buKRFI
142	體重管理話咁易	介紹如何使用產品管理體重	營養蛋白質, 深海魚油, 佳能蛋白質粉, 營養蛋白質-精選配方, 營養纖維粉, 美纖片, 抗脂片, 天然瓜拉拿茶, 消脂片, 甲殼纖維素, 即溶草本飲品, 優質蛋白咖啡	Josephine	https://bit.ly/3unQADl
143	免疫健康產品知多點	各款免疫產品介紹	營養蛋白質, 多種維他命, 營養纖維粉, 濃縮蘆薈汁, 禦之寶, 益生菌, 鋅維思, 五味子精華, 香蒜片, 深海魚油, 露思抗氧化精華	LaLa	https://bit.ly/3yZxhD2
144	優質蛋白咖啡得獎食譜分享	介紹優質蛋白咖啡得獎食譜	優質蛋白咖啡	Roger	https://bit.ly/3PzVKV8
145	健康體態改善	運動配搭營養改善體態和提升能量	營養蛋白質 24, 補水 24, 健體 24, 速備 24, H24 CR7 水健力, Liftoff 能量飲品	Roger	https://bit.ly/3zrRASb
146	擺脫內臟脂肪	講解內臟脂肪的形成和如何使用產品預防	營養蛋白質, 營養蛋白質-精選配方, 優質蛋白咖啡, 營養纖維粉, 佳能蛋白質粉, 深海魚油	Josephine	https://bit.ly/3zOVI6l
147	免疫系統知多少	講解免疫系統和如何保養	營養蛋白質, 益生菌, 禦之寶, 深海魚油	Roger	https://bit.ly/3zHIU0L
148	康寶萊健康食譜應用	介紹康寶萊健康食譜的應用和特色	營養蛋白質, 佳能蛋白質粉, 營養纖維粉, 濃縮蘆薈汁, 即溶草本飲品, 膠原蛋白美肌飲料	LaLa	https://bit.ly/3Aj5ugH
149	保肝護腎	肝腎對身體健康的重要和如何保養	五味子精華, 營養纖維粉, 露思抗氧化精華, 香蒜片	Roger	https://bit.ly/3dD56ld
150	瘦身護膚	瘦身的同時·外出運動做好抗氧化保護	消脂片, 抗脂片, 甲殼纖維素, 美纖片, 膠原蛋白美肌飲料, 防曬日霜SPF30/PA+++	LaLa	https://bit.ly/3AEffpU
151	健康講座: 糖尿病	講解糖尿病的起因和如何使用營養素預防	只談營養素	Roger	https://bit.ly/3TJ2NOe
152	從心開始預防慢性疾病	講解代謝綜合症對心血管的影響和如何預防	營養蛋白質, 營養纖維粉, 消脂片, 抗脂片, 甲殼纖維素, 美纖片, 濃縮蘆薈汁, 即溶草本飲品	LaLa	https://bit.ly/3RYhzyV
153	認識一氧化氮和魚油	了解一氧化氮和魚油對心血管的好處	夜寧新營養飲品, 深海魚油, 速備 24, 南極磷蝦油, 香蒜片, 莓之寶	LaLa	https://bit.ly/3eShHBG
154	錫住個心我有辦法	講解營養對心血管的幫助	營養蛋白質, 夜寧新營養飲品, 深海魚油, 香蒜片	Roger	https://bit.ly/3LJjroD
155	肌膚防乾保養	如何在乾燥的秋季保養肌膚	膠原蛋白美肌飲料, 濃縮蘆薈汁, 即溶草本飲品, 日日滋養蘆薈潤膚露, 維他命面膜 - 保濕	LaLa	https://bit.ly/3rNtq82
156	預防敏感肌膚	使用營養舒緩敏感肌膚	營養蛋白質, 益生菌, 禦之寶, 深海魚油	Roger	https://bit.ly/3ggfYqE
157	眼睛和心臟的關係	講解眼部疾病和心血管疾病的危險因子存在大量重疊·如何使用營養素做好心血管疾病的預防·同時對眼睛疾病也產生保護效用	夜寧新營養飲品, 深海魚油, 南極磷蝦油, 香蒜片, 莓之寶	LaLa	https://bit.ly/3DueRwP
158	留心流感	在流感季節和新冠肺炎夾擊下, 講解如何維持免疫力(包括腸道健康和運動)	營養蛋白質, 益生菌, 禦之寶, 鋅維思, 五味子精華	Roger	https://bit.ly/3sKAH8X
159	腸胃問題逐個捉	講解一些秋冬常見腸胃問題和如何用營養素改善	益生菌, 營養纖維粉, 濃縮蘆薈汁, 禦之寶	LaLa	https://bit.ly/3EcbWbN
160	控甜添免疫健康	講解糖尿病和免疫的關係和如何使用營養素維持健康	營養蛋白質, 濃縮蘆薈汁, 營養纖維粉, 美纖片	LaLa	https://shorturl.at/ntHU0
161	素一素·腸胃更健康	講解素食對排毒和腸胃健康的好處	營養蛋白質, 濃縮蘆薈汁, 營養纖維粉, 抗脂片, 益生菌, 多種維他命	LaLa	https://bit.ly/3ADrkYf
162	排得清·健康迎佳節	講解宿便的壞處和如何影響腸道健康, 而又有甚麼營養素可幫助排走毒素, 讓腸胃以最佳狀態迎接佳節	營養蛋白質, 營養纖維粉, 抗脂片, 益生菌	LaLa	https://shorturl.at/egjzI
163	健康早餐的好處	講解健康早餐對體重控制和身體健康的好處及如何選擇添加產品	營養蛋白質, 營養纖維粉, 消脂片, 抗脂片, 甲殼纖維素, 美纖片, 濃縮蘆薈汁, 即溶草本飲品, 禦之寶, 鋅維思, 五味子精華	Josephine	http://shorturl.at/s0125
164	肥胖和免疫的關係	講解肥胖和免疫之間的關係和有甚麼營養素可改善	鋅維思、五味子精華、露思、深海魚油、香蒜片	LaLa	https://shorturl.at/pFJR1
165	聖誕飲食貼士	在享用聖誕大餐時可以如何配合營養素減少熱量攝取	美纖片, 甲殼纖維素, 消脂片, 抗脂片	LaLa	https://shorturl.at/hjnpT
2023					
166	腸胃功能知多少	常見都市腸胃病·成因·日常保健及營養支援	營養蛋白質, 濃縮蘆薈汁, 營養纖維粉, 抗脂片, 益生菌, 禦之寶	LaLa	https://shorturl.at/gmwIT
167	肝膽相照消化好	詳解肝臟功能(解毒/消化/吸收/儲存/製造荷爾蒙等)·日常保健及營養支援	營養蛋白質、五味子精華、露思、香蒜、多種維他命	LaLa	http://shorturl.at/EGHNX
168	毒素何處來?	毒素來源(外間、腸道內循環毒素)·肝臟如何處理及所需營養	營養蛋白質·佳能蛋白質粉·營養纖維粉·五味子精華	LaLa	http://shorturl.at/hGT67
169	你的心「肝」寶貝	常見肝病·身體表徵及如何解讀驗身報告·日常保健及營養支援	營養蛋白質·佳能蛋白質粉·營養纖維粉·五味子精華·深海魚油	Josephine	http://shorturl.at/dEIZ6

營養教室搜索表

*所有重播連結僅供內部參考

*僅提供廣東話版本

課堂	主題	內容	產品建議	講者	營養教室重播連結
170	體重管理-原因篇	說明體重增加的原因 (缺乏運動/年齡增長/代謝減慢/飲食/荷爾蒙) · 如何避免及改善	High Protein Iced Coffee · 蛋白棒 · 營養蛋白素 · 佳能蛋白質粉 · 濃縮蘆薈汁 · 即溶草本飲品	LaLa	http://shorturl.at/hoGNO
171	體重管理-坊間減肥法篇	坊間各種減肥餐之剖析 (168 / 生酮 /Zone Diet)	High Protein Iced Coffee · 蛋白棒 · 營養蛋白素 · 佳能蛋白質粉 · 濃縮蘆薈汁 · 即溶草本飲品	LaLa	http://shorturl.at/fvP26
172	體重管理-F1篇	F1 如何幫助管理體重 (代餐的角色 & 營養素與代謝的關係)	營養蛋白素 · 營養蛋白素—精選配方	LaLa	http://shorturl.at/pDI08
173	體重管理-營養素篇	其他營養素如何支援體重管理	High Protein Iced Coffee · 蛋白棒 · 即溶草本飲品 · 佳能蛋白質粉 · 美纖片 · 抗脂片 · 消脂片 · 甲殼素	Josephine	http://shorturl.at/cxX57
174	皮膚老化及抗氧化	講解為什麼會「看起來老了」及抗氧化對皮膚的重要	深海魚油 · 露思抗氧化精華 · 莓之寶 · 鋅維思 · 膠原蛋白美肌飲料 · 營養蛋白素	Marjory	http://shorturl.at/wjX24
175	肌膚屏障和抗糖化是什麼?	了解皮膚的結構及糖化作用的影響和所需要的營養	膠原蛋白美肌飲料 · 深海魚油 · 營養纖維粉 · 甲殼纖維素 · 美纖片 · 抗脂 · 營養蛋白素 · 蛋白棒	Marjory	http://shorturl.at/frAZ6
176	蘆薈及蘆薈花對皮膚內外的好處	蘆薈的好處多多 · 為什麼蘆薈及蘆薈花對皮膚這麼有效	日日滋養蘆薈潤膚露, 日日滋養蘆薈潤膚啫喱, 日日潤膚蘆薈沐浴露, 日日強韌蘆薈洗髮露, 日日強韌	LaLa	http://shorturl.at/bgmsN
177	吃/不吃什麼會有好肌膚	膳食營養不但會影響身型和整體健康 · 皮膚健康也是很重要的	膠原蛋白美肌飲料 · 維他命面膜 · 磷蝦油 · 蘆薈汁 · 營養蛋白素 · 露思抗氧化精華 · 深海魚油	Josephine	http://shorturl.at/bdiAF