

| 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        | <a href="https://youtu.be/8FwXGJR9NuM">https://youtu.be/8FwXGJR9NuM</a> |
| 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   | <a href="https://youtu.be/E88sNH6dmvA">https://youtu.be/E88sNH6dmvA</a> |
| 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       | <a href="https://youtu.be/iVaRAxbEQo">https://youtu.be/iVaRAxbEQo</a>   |
| 121     | 腸胃都要洗選選      | 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   | <a href="https://youtu.be/_fP_AL8DGkk">https://youtu.be/_fP_AL8DGkk</a> |
| 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       | <a href="https://youtu.be/JonE_uYSiGk">https://youtu.be/JonE_uYSiGk</a> |
| 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   | <a href="https://youtu.be/klchJ-gmWCl">https://youtu.be/klchJ-gmWCl</a> |
| 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       | <a href="https://youtu.be/lpWXXYiSiMw">https://youtu.be/lpWXXYiSiMw</a> |
| 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, 鉅維思, 香蒜片, 營養蛋白質                                                                           | LaLa        | <a href="https://youtu.be/rWlQmYwisA">https://youtu.be/rWlQmYwisA</a>   |
| 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       | <a href="https://youtu.be/YGrGkk05dXM">https://youtu.be/YGrGkk05dXM</a> |
| 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   | <a href="https://youtu.be/2wzz-H_FJFQ">https://youtu.be/2wzz-H_FJFQ</a> |
| 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       | <a href="https://youtu.be/dffZ-l37Mu8">https://youtu.be/dffZ-l37Mu8</a> |
| 129     | 清明時節·天降雨濕護骨關 | 如何預防風濕·保養骨絡和關節                                           | 關捷寶, 複合鈣片, 深海魚油, 南極磷蝦油                                                                             | Josephine   | <a href="https://youtu.be/Vf3grfxjYe0">https://youtu.be/Vf3grfxjYe0</a> |
| 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       | <a href="https://youtu.be/24wrfPYZfS">https://youtu.be/24wrfPYZfS</a>   |
| 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   | <a href="https://youtu.be/2-mDYure--k">https://youtu.be/2-mDYure--k</a> |
| 132     | 女神保養之談 I     | 女士容易遇到的問題和保健營養(皮膚護理)                                     | 膠原蛋白飲, 女士之選, 維他命面膜, 蘆薈身體護理系列                                                                       | LaLa        | <a href="https://youtu.be/ykvGnlp9h0">https://youtu.be/ykvGnlp9h0</a>   |
| 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        | <a href="https://youtu.be/rlT9JPPDfrg">https://youtu.be/rlT9JPPDfrg</a> |
| 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       | <a href="https://youtu.be/gP4N74QTcs">https://youtu.be/gP4N74QTcs</a>   |
| 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       | <a href="https://youtu.be/f5pMWuSz_t8">https://youtu.be/f5pMWuSz_t8</a> |
| 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 | <a href="https://youtu.be/XdyDERmmBeU">https://youtu.be/XdyDERmmBeU</a> |
| 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        | <a href="https://youtu.be/lqWZ-t-vvB8">https://youtu.be/lqWZ-t-vvB8</a> |
| 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       | <a href="https://youtu.be/0tmJ7qfqlIE">https://youtu.be/0tmJ7qfqlIE</a> |
| 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        | <a href="https://youtu.be/ykvpO9sDO_0">https://youtu.be/ykvpO9sDO_0</a> |
| 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        | <a href="https://youtu.be/tv0sip9otFQ">https://youtu.be/tv0sip9otFQ</a> |
| 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       | <a href="https://youtu.be/RpmIjOZw_Fg">https://youtu.be/RpmIjOZw_Fg</a> |
| 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   | <a href="https://youtu.be/tq9OQfcsOvA">https://youtu.be/tq9OQfcsOvA</a> |
| 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, 鉅維思, 五味子精華, 香蒜片, 深海魚油, 露思抗氧化精華                               | LaLa        | <a href="https://youtu.be/vjm41YxfDpg">https://youtu.be/vjm41YxfDpg</a> |
| 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       | <a href="https://youtu.be/RpmIjOZw_Fg">https://youtu.be/RpmIjOZw_Fg</a> |
| 145     | 健康體態改善       | 運動搭配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       | <a href="https://youtu.be/Vy0o7HAA8a8">https://youtu.be/Vy0o7HAA8a8</a> |
| 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   | <a href="https://youtu.be/_M7X5w1OA5k">https://youtu.be/_M7X5w1OA5k</a> |
| 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       | <a href="https://youtu.be/iH4eNqZdbwq">https://youtu.be/iH4eNqZdbwq</a> |
| 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        | <a href="https://youtu.be/9jdd4yuk4Wk">https://youtu.be/9jdd4yuk4Wk</a> |
| 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       | <a href="https://youtu.be/u60Mi8pH0rk">https://youtu.be/u60Mi8pH0rk</a> |
| 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        | <a href="https://youtu.be/rARI36YFS1k">https://youtu.be/rARI36YFS1k</a> |
| 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       | <a href="https://youtu.be/45mbvlv9XGY">https://youtu.be/45mbvlv9XGY</a> |
| 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        | <a href="https://youtu.be/LbPhaFu-iz0">https://youtu.be/LbPhaFu-iz0</a> |
| 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        | <a href="https://youtu.be/1OtH5tMWsOk">https://youtu.be/1OtH5tMWsOk</a> |
| 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       | <a href="https://youtu.be/GNe0XrMH2t0">https://youtu.be/GNe0XrMH2t0</a> |
| 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        | <a href="https://youtu.be/2hp70TElll0">https://youtu.be/2hp70TElll0</a> |
| 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       | <a href="https://youtu.be/iDvBHgywrSl">https://youtu.be/iDvBHgywrSl</a> |
| 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        | <a href="https://youtu.be/C5umSYCPbGE">https://youtu.be/C5umSYCPbGE</a> |
| 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, 鉅維思, 五味子精華                                                                        | Roger       | <a href="https://youtu.be/g9WHQ85GkbE">https://youtu.be/g9WHQ85GkbE</a> |
| 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        | <a href="https://youtu.be/UHZPXw0mQTs">https://youtu.be/UHZPXw0mQTs</a> |
| 160     | 控甜添免疫健康      | 講解糖尿病和免疫力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        | <a href="https://youtu.be/Kr_5UmVXuGQ">https://youtu.be/Kr_5UmVXuGQ</a> |
| 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        | <a href="https://youtu.be/a_9KrQ6dJk0">https://youtu.be/a_9KrQ6dJk0</a> |
| 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        | <a href="https://youtu.be/Da3kHUrGNHk">https://youtu.be/Da3kHUrGNHk</a> |
| 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, 鉅維思, 五味子精華                                 | Josephine   | <a href="https://youtu.be/7Ofkeoh7lZU">https://youtu.be/7Ofkeoh7lZU</a> |
| 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                                   | 鉅維思·五味子精華·露思, 深海魚油·香蒜片                                                                             | LaLa        | <a href="https://youtu.be/b7lDxowuFHI">https://youtu.be/b7lDxowuFHI</a> |

| 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                                                                    |
| 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             | <a href="https://youtu.be/F30CbYlvEb0">https://youtu.be/F30CbYlvEb0</a>     |
| 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                     | 營養蛋白質素, 濃縮蘆薈汁, 營養纖維粉, 抗脂片, 益生菌, 禦之寶                              | LaLa             | <a href="https://youtu.be/gK9fkRhyEhO">https://youtu.be/gK9fkRhyEhO</a>     |
| 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     | 營養蛋白質素, 五味子精華、露思、香蒜、多種維他命                                        | LaLa             | <a href="https://youtu.be/GzIk-GPm2gk">https://youtu.be/GzIk-GPm2gk</a>     |
| 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             | 營養蛋白質素, 佳能蛋白質粉, 營養纖維粉, 五味子精華                                     | LaLa             | <a href="https://youtu.be/Gb6tQ24VxbH8">https://youtu.be/Gb6tQ24VxbH8</a>   |
| 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            | 營養蛋白質素, 佳能蛋白質粉, 營養纖維粉, 五味子精華, 深海魚油                               | Josephine        | <a href="https://youtu.be/E2JlG1lu18s">https://youtu.be/E2JlG1lu18s</a>     |
| 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, 營養蛋白質素, 佳能蛋白質粉, 濃縮蘆薈汁, 即溶草本飲品     | LaLa             | <a href="https://youtu.be/pZmDF95sOHc">https://youtu.be/pZmDF95sOHc</a>     |
| 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, 營養蛋白質素, 佳能蛋白質粉, 濃縮蘆薈汁, 即溶草本飲品     | LaLa             | <a href="https://youtu.be/i052mCvh0-Q">https://youtu.be/i052mCvh0-Q</a>     |
| 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)               | 營養蛋白質素, 營養蛋白質素-精選配方                                              | LaLa             | <a href="https://youtu.be/v5_QE-TkW-q">https://youtu.be/v5_QE-TkW-q</a>     |
| 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 | Josephine        | <a href="https://youtu.be/ALYpbm_uEfW">https://youtu.be/ALYpbm_uEfW</a>     |
| 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、營養蛋白質素                             | Marjory          | <a href="https://youtu.be/-JkGH8h5xi0">https://youtu.be/-JkGH8h5xi0</a>     |
| 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、營養蛋白質素、蛋白棒                 | Marjory          | <a href="https://youtu.be/T1MLD0J3swc">https://youtu.be/T1MLD0J3swc</a>     |
| 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                 | 白日滋養蘆薈潤膚露, 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             | <a href="https://youtu.be/3Dt9NWba6CU">https://youtu.be/3Dt9NWba6CU</a>     |
| 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                | 膠原蛋白美肌飲料、維他命面膜、磷蝦油、蘆薈汁、營養蛋白質素、露思抗氧化精華、深海魚油                       | Josephine        | <a href="https://youtu.be/y02Mlpd_h9s">https://youtu.be/y02Mlpd_h9s</a>     |
| 178     | 帶氧及負重運動的好處           | 介紹帶氧及負重運動對健康及身形的                          | CR7、補水24、速備24、健體24、營養蛋白質素24                                      | Marjory          | <a href="https://youtu.be/kS337uygwGt">https://youtu.be/kS337uygwGt</a>     |
| 179     | 運動前後吃什麼              | 運動前後到底要什麼時間補充營養, 才可增加肌肉/協助減脂              | CR7、補水24、速備24、健體24、營養蛋白質素24                                      | Lala             | <a href="https://youtu.be/PZaOB50EkO0">https://youtu.be/PZaOB50EkO0</a>     |
| 180     | 不同身形目標, 怎會是有一樣的營養分配? | 每人對身型和美態的標準不同, 教你如何度身分配專屬的營養              | 健體24、營養纖維粉、營養蛋白質素24、佳能蛋白質粉、甲殼纖維素、深海魚油、南極磷蝦油、蛋白棒、CR7              | Marjory          | <a href="https://youtu.be/CTpYlvgwuRI">https://youtu.be/CTpYlvgwuRI</a>     |
| 181     | 運動不止談蛋白              | 除了三大營養, 還需注意什麼營養                          | 健體24、營養蛋白質素24、營養蛋白質素、複合鈣片、關節寶、鋅維思、深海魚油                           | Josephine        | <a href="https://youtu.be/u2SL0aAIKq0">https://youtu.be/u2SL0aAIKq0</a>     |
| 182     | 為何總是手腳凍冰冰?           | 血液循環對於女士保健的重要                             | 、即溶草本飲品、甲殼纖維素、抗脂片、消脂片、美纖片、夜寧新、多種維他命、深海魚油、南極                      | Lala             | <a href="https://youtu.be/HPyexiSrKAM">https://youtu.be/HPyexiSrKAM</a>     |
| 183     | 幾歲開始需要注意骨質流失?        | 深入了解骨頭及為何女士需要注意骨質流失                       | 複合鈣片、營養蛋白質素、女士之選、防曬日霜                                            | Marjory          | <a href="https://youtu.be/YzwVrXJBm90">https://youtu.be/YzwVrXJBm90</a>     |
| 184     | 女士內在保養迷思逐個解!         | 逐一拆解網上流行的各種保養迷思                           | 膠原蛋白美肌飲料、深海魚油、美纖片、消脂片                                            | Lala             | <a href="https://youtu.be/FQQPdXfG-Y">https://youtu.be/FQQPdXfG-Y</a>       |
| 185     | 女士每個階段的身體變化          | 女士不同年紀有不同的生理改變, 營養需要也隨之改變                 | 關節寶、膠原蛋白美肌飲料、複合鈣片、莓之寶、禦之寶                                        | Marjory          | <a href="https://youtu.be/ogzRB2_UqmY">https://youtu.be/ogzRB2_UqmY</a>     |
| 186     | 男女更年期營養大不同?          | 分解男士和女士更年期的不同營養需要                         | 複合鈣片、莓之寶、關節寶、膠原蛋白美肌飲料                                            | Marjory          | <a href="https://youtu.be/HS_IRQkMi00">https://youtu.be/HS_IRQkMi00</a>     |
| 187     | 為男士KO大肚腩!            | 解構為何男士內臟脂肪較女士高                            | 營養蛋白質素、濃縮蘆薈汁、即溶草本飲品、抗脂片、消脂片、露思抗氧化精華、深海魚油                         | Lala             | <a href="https://youtu.be/8YtsbcukvXc">https://youtu.be/8YtsbcukvXc</a>     |
| 188     | 男士最重要的兩條線-髮線         | 了解更多您的頭髮及所需的營養                            | 深海魚油、鋅維思、多種維他命、露思抗氧化精華                                           | Marjory          | <a href="https://youtu.be/FY5EQzi44Fc">https://youtu.be/FY5EQzi44Fc</a>     |
| 189     | 男士最重要的兩條線-前列腺        | 了解更多前列腺及所需的營養                             | 營養蛋白質素、營養纖維粉、甲殼纖維素、露思抗氧化精華                                       | Marjory          | <a href="https://youtu.be/KP5WAFc9Q3g">https://youtu.be/KP5WAFc9Q3g</a>     |
| 190     | 您有偏肝嗎?               | 解構為何肝臟與生活習慣息息相關                           | 營養蛋白質素、多種維他命、香蒜片、五味子精華                                           | Lala             | <a href="https://youtu.be/OFUvixjpvaq">https://youtu.be/OFUvixjpvaq</a>     |
| 191     | 為何無添加對皮膚重要?          | 蘆薈身體護理系列的配方提升的好處                          | 蘆薈身體護理系列、防曬日霜 SPF30/PA+++                                        | Lala             | <a href="https://youtu.be/g9hCi_QCKJw">https://youtu.be/g9hCi_QCKJw</a>     |
| 192     | 膳食纖維與健康              | 由Dr Simon深入講解膳食纖維對健康的影響                   | 營養纖維粉-原味                                                         | Dr Simon         | <a href="https://youtu.be/waWnwRZao2c">https://youtu.be/waWnwRZao2c</a>     |
| 193     | 腸道大將軍                | 為何腸道不只是消化系統的部分, 還對免疫系統更重要                 | 營養纖維粉、益生菌、濃縮蘆薈汁                                                  | Marjory          | <a href="https://youtu.be/wibQMSdRgGy">https://youtu.be/wibQMSdRgGy</a>     |
| 194     | 市面上蛋白質千百種, 該何選擇?     | 介紹不同蛋白質來源的分別和好處                           | 健體24、營養蛋白質素24、營養蛋白質素、佳能蛋白質粉、蛋白棒、優質蛋白咖啡                           | Lala             | <a href="https://youtu.be/3eaPraWskkE">https://youtu.be/3eaPraWskkE</a>     |
| 195     | 夏日減重從蛋白質開始           | 為何蛋白質對減重那麼重要                              | 優質蛋白咖啡、蛋白棒、營養蛋白質素、佳能蛋白質粉、濃縮蘆薈汁、即溶草本飲品                            | Lala             | <a href="https://youtu.be/w1iHT2T7x2s">https://youtu.be/w1iHT2T7x2s</a>     |
| 196     | 身體如何打勝仗              | 講解免疫系統如何在身體內維持健康                          | 營養纖維粉、益生菌、濃縮蘆薈汁、禦之寶、營養蛋白質素、鋅維思、五味子精華、香蒜片                         | Marjory          | <a href="https://youtu.be/5uxrILt-9IGk">https://youtu.be/5uxrILt-9IGk</a>   |
| 197     | 您問, 營養師答             | 預先收集問題, 於營養教室時段內解答                        | 健體24、營養蛋白質素24、即溶草本飲品、天然瓜拉拿茶、鋅維思、禦之寶                              | Marjory          | <a href="https://youtu.be/nAvN5qMf93U">https://youtu.be/nAvN5qMf93U</a>     |
| 198     | 免疫營養素大解剖             | 深入了解各種支援免疫健康的營養素                          | 營養蛋白質素、鋅維思、五味子精華、禦之寶                                             | Marjory          | <a href="https://youtu.be/wVpfnRdQttQ">https://youtu.be/wVpfnRdQttQ</a>     |
| 199     | 究竟「通淋巴」能幫助增強免疫嗎?     | 坊間流傳「通淋巴」能去水腫、增強抵抗力, 但科學上是否有效             | 消脂片、營養蛋白質素、濃縮蘆薈汁、即溶草本飲品、鋅維思、益生菌、五味子精華、禦之寶、露思抗氧化精華                | Lala             | <a href="https://youtu.be/A9Z5cqXgucY">https://youtu.be/A9Z5cqXgucY</a>     |
| 200     | 康寶萊會員心臟產品分享          | 由康寶萊會員分享心臟產品的心得                           | 夜寧新營養飲品、深海魚油、南極磷蝦油、香蒜片                                           | Marjory & Debbie | <a href="https://youtu.be/CTfkR2ncqjk">https://youtu.be/CTfkR2ncqjk</a>     |
| 201     | 護心飲食法: DASH 得舒飲食     | 介紹得舒飲食的好處及如何應用於產品中                        | 營養蛋白質素、夜寧新營養飲品、深海魚油、南極磷蝦油、香蒜片                                    | Lala             | <a href="https://youtu.be/gF40bWU-YlM">https://youtu.be/gF40bWU-YlM</a>     |
| 202     | 好油好心臟                | 講解為何油脂能夠保護心臟                              | 深海魚油、南極磷蝦油                                                       | Marjory          | <a href="https://youtu.be/l0WicWbTlIQ">https://youtu.be/l0WicWbTlIQ</a>     |
| 203     | 人越大, 心越好             | 年紀大, 不想機器壞, 就要留意的護心小貼士                    | 夜寧新營養飲品、營養纖維粉、抗脂片、消脂片                                            | Lala             | <a href="https://youtu.be/DQ_QO6qeF5Y">https://youtu.be/DQ_QO6qeF5Y</a>     |
| 204     | 環球健康趨勢               | 由Dr Simon深入講解最新的環球營養動向                    | 營養蛋白質素、濃縮蘆薈汁、即溶草本飲品                                              | Simon & Marjory  | <a href="https://youtu.be/EB0RR4gxPb0">https://youtu.be/EB0RR4gxPb0</a>     |
| 205     | 骨質與心臟的祕密關係           | 了解維護骨骼及心臟健康的多個共同點                         | 複合鈣片、營養蛋白質素                                                      | Marjory          | <a href="https://youtu.be/yxdlbbrMN5E">https://youtu.be/yxdlbbrMN5E</a>     |
| 206     | 您「齡」活嗎?              | 健康地面對骨質流失                                 | 複合鈣片、關捷寶                                                         | Lala             | <a href="https://youtu.be/vXmD_K1kTc">https://youtu.be/vXmD_K1kTc</a>       |
| 207     | 骨骼、肌肉及關節的三角關係        | 了解為何骨骼、肌肉及關節經常混為一談                        | 營養蛋白質素、濃縮蘆薈汁、即溶草本飲品                                              | Lala             | <a href="https://youtu.be/8FWB8yfnXQd">https://youtu.be/8FWB8yfnXQd</a>     |
| 208     | 拆解骨骼與關節的都市傳說         | 拆解吃菠菜、香蕉、豆腐、喝可樂、吮手指等會不會損害骨骼及關節            | 複合鈣片、關捷寶                                                         | Marjory          | <a href="https://youtu.be/utLzDAQAoAFM">https://youtu.be/utLzDAQAoAFM</a>   |
| 209     | 市面代餐如何揀?             | 市面代餐各有特色, 但好的化餐不易選擇                       | 營養蛋白質素                                                           | Lala             | <a href="https://youtu.be/lq4zRQWrdDg">https://youtu.be/lq4zRQWrdDg</a>     |
| 210     | 您和營養師的「健康早餐」可能不一樣    | 「健康早餐」的重要及新產品發佈                           | F1營養蛋白質素-紅豆薏仁味                                                   | Dr. Simon        | <a href="https://youtu.be/E2BhkUgpgzU">https://youtu.be/E2BhkUgpgzU</a>     |
| 211     | 如何應用基本、全面和進階體重管理建議套裝 | 全新的體重管理建議套裝使用方法                           | 全面和進階體重管理建議套裝                                                    | Marjory          | <a href="https://youtu.be/YYCUKIsVNWw">https://youtu.be/YYCUKIsVNWw</a>     |
| 212     | 秋風起, 變乾肌?            | 如何真正保濕                                    | SKIN系列及維他命面膜及蘆薈系列                                                | Marjory          | <a href="https://youtu.be/Zi4nHCc0mbM">https://youtu.be/Zi4nHCc0mbM</a>     |
| 213     | NMN真的那麼神奇?           | 科學角度解構NMN                                 | 營養蛋白質素、多種維他命、露思抗氧化精華、莓之寶                                         | Lala             | <a href="https://youtu.be/LdUFI65RWBU">https://youtu.be/LdUFI65RWBU</a>     |
| 214     | 新手代餐減重輕鬆             | 代餐減重新手教學                                  | 營養蛋白質素                                                           | Marjory          | <a href="https://youtu.be/zeqtR8p6ESS5E">https://youtu.be/zeqtR8p6ESS5E</a> |
| 215     | 虛肥與荷爾蒙               | 贅肉不一定是脂肪, 也會跟荷爾蒙相關導致                      | 營養蛋白質素、濃縮蘆薈汁、即溶草本飲品                                              | Marjory          | <a href="https://youtu.be/kiF5PFbrg4">https://youtu.be/kiF5PFbrg4</a>       |
| 2024    |                      |                                           |                                                                  |                  |                                                                             |
| 216     | 補骨不只是補鈣              | 除了鈣質, 了解多種營養素及生活習慣影響骨骼健康                  | 多種維他命、營養蛋白質素、複合鈣片、深海魚油、女士之選                                      | Lala             | <a href="https://youtu.be/ffpWK-8wMjY">https://youtu.be/ffpWK-8wMjY</a>     |

# 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                                                                |
|-----|-------------|---------------------------|-------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------|
| 217 | 關節咯咯聲，聽下您至精 | 了解關節的退化警訊                 | 開捷寶、多種維他命                                             | Marjory | <a href="https://youtu.be/rHXzGX9cNNM">https://youtu.be/rHXzGX9cNNM</a> |
| 218 | 新春必備黃金三角    | 可於新年時使用的產品組合              | 營養纖維粉、美纖片多種維他命                                        | Marjory | <a href="https://youtu.be/bX3B-54_Ja4">https://youtu.be/bX3B-54_Ja4</a> |
| 219 | 遇上減重停滯期怎麼辦？ | 逐一了解減重停滯有很多不同成因及解決方法      | 營養蛋白質、濃縮蘆薈汁、即溶草本飲品、佳能蛋白質粉、<br>甲殼纖維素、抗脂片、消脂片、美纖片、多種維他命 | Lala    | <a href="https://youtu.be/X0LUEDKOge4">https://youtu.be/X0LUEDKOge4</a> |
| 220 | 不吃澱粉就可以瘦嗎？  | 了解坊間常見的減重方法-不吃澱粉的原理及效果    | 甲殼纖維素、抗脂片、消脂片、美纖片、營養蛋白質                               | Marjory | <a href="https://youtu.be/48gYhiOfxdw">https://youtu.be/48gYhiOfxdw</a> |
| 221 | 只吃焗菜焗雞胸的缺點  | 了解坊間常見的減重方法-只吃焗菜焗雞胸的原理及效果 | 甲殼纖維素、抗脂片、消脂片、美纖片、營養蛋白質                               | Marjory | <a href="https://youtu.be/BWKUsdLLRsM">https://youtu.be/BWKUsdLLRsM</a> |
| 222 | 天氣與免疫的關係    | 為什麼溫度低、溫差大、濕度高就容易病        | 鋅維思、禦之寶、香蒜片                                           | Marjory | <a href="https://youtu.be/YnUKbh6CnFA">https://youtu.be/YnUKbh6CnFA</a> |
| 223 | 蛋白質夠，免疫力好   | 免疫為什麼會跟蛋白質有直接關係           | 多種維他命、營養蛋白質、佳能蛋白質粉                                    | Lala    | <a href="https://youtu.be/xjFHv_3lITw">https://youtu.be/xjFHv_3lITw</a> |
| 224 | 四招增強自身免疫力   | 底子打得好，外敵不易侵               | 營養纖維粉、濃縮蘆薈汁、益生菌、禦之寶、深海魚油、鋅維思                          | Marjory | <a href="https://youtu.be/VN2fT8AxzFE">https://youtu.be/VN2fT8AxzFE</a> |
| 225 | 開始運動前的準備    | 從心理、生理、每次運動前及培養運動習慣前可如何準備 | 速僑24、營養蛋白質24、補水24、CR7水健力、健體24                         | Lala    | <a href="https://youtu.be/V7AUjc3sfMg">https://youtu.be/V7AUjc3sfMg</a> |
| 226 | 年紀大了就不運動了？  | 長壽與運動的關係                  | 速僑24、營養蛋白質24、補水24、CR7水健力、健體24                         | Marjory | <a href="https://youtu.be/bPgDUe_G17o">https://youtu.be/bPgDUe_G17o</a> |
| 227 | 最有效率的燒脂方法   | 如何在運動之下付出最少，得到最多          | 速僑24、營養蛋白質24、補水24、CR7水健力、健體24                         | Marjory | <a href="https://youtu.be/DcCyIKBhQeg">https://youtu.be/DcCyIKBhQeg</a> |
|     |             |                           |                                                       |         |                                                                         |