HERBALIFE NUTRITION - Hub

2020年
10－12月

重启健康生活方式

成就一个更健康，活力充沛的您

English　Bahasa Melayu　中文

HERBALIFE NUTRITION

内容

内容

03 董事致辞

04–05 封面故事

06–07 健康生活

08 健康饮食

09 食谱

10–11 与马来西亚营养学会 (NSM) 的合作之重点事项

12–13 保持活跃

14–15 焦点产品：Vitamin Mask

17 City by City

18 营养俱乐部

19 Herbalife Nutrition Foundation

20–21 奖项与认可

22 促销活动专栏

23 Member Business Practices and Compliance (MPC)

页数

06-07

健康生活

即使面对压力，也一样维持规律练习

页数

09

食谱

- Dalgona营养奶昔
- 巧克力熔岩蛋糕

页数

14-15

焦点产品

Vitamin Mask

董事致辞

不知不觉，2020年已经接近尾声，相信大家都会同意今年过得特别不寻常。虽然疫情肆虐全球，但马来西亚Herbalife Nutrition的团队却逐渐壮大。

放眼全球舞台，公司取得破纪录的季度销售量和销量点数。而在本地市场，随着人们对健康的意识日益增强，我们的业务发展表现节节上升，展现持续的韧性，消费者对均衡营养的庞大需求激增。

我们经过科学认证的两大明星产品 – NW Formula及Formula 1 Nutritious Mixed Soy Protein Drink，荣获《2019年度大马保健品牌奖》的营养补充品和保健食品类别的推荐品牌。

> “此外，在近期刚落幕的2020亚太区线上风云盛会中，马来西亚再次获得了可持续发展组别中的第一名，并且获公认为亚太地区成长最快的国家第三名和年度国家第二名。马来西亚团队还获得直销领班活动和非直销领班活动的两个特别奖。”

今年新推出的两大产品 – Collagen Plus Powder 及 Vitamin Mask将成为我们更大的成长动力，帮助更多独立会员及顾客摄取优质营养，重获美丽与自信。

我们之所以取得卓越成就，全有赖于独立会员们的用心耕耘及付出，为社区提供教育和支援，让保持营养均衡和运动锻炼变得更轻松容易。

随着团队茁壮成长，我们身为团队领导者在打好根基的部分扮演着关键角色。

马来西亚目前面对高发病率的肥胖症，以及情况令人担忧的非感染病率 (NCD)。根据马来西亚卫生部发布的《2019年全国健康与疾病发病率调查报告》指出，超过50%的大马成年人的体重过重或痴肥，而每五名大马成年人当中就有一名是糖尿病患者。

为此，企业组团队决定采取主动积极的行动来逆转上述情况。我们多次与卫生部及马来西亚营养学会（NSM）和马来西亚肥胖研究协会（MASO）等相关团体进行对话，深入了解营养不良问题的严重性，并提升及教育更多大马人民了解关于非传染性疾病增长的情况。

我们也参加了各种大型的公众教育活动，例如：主题为“健康营养：疾病预防的关键”的《2019年第34届NSM年度科学会议》和以“肥胖症：应对多种驱动因素和解决方案”作为主题的《 2019年MASO肥胖科学会议》。我们还与NSM打造更紧密互动的合作伙伴关系，携手实现向更多大众倡导良好营养摄取的承诺，这恰好是Herbalife Nutrition作为全球营养学和体重管理专家可以贡献，回馈社会的专业部分。

种种迹象显示大马人对于规划自己的未来非常感兴趣，这个现象绝对令人鼓舞。好比今年初，Herbalife Nutrition进行了第二年度的《2020年度全球企业家调查》，当中就有500名大马女性参加该调查。调查结果显示，每十名女性当中就有八名渴望拥有个人事业或创办另一份事业，而排名前三的主要原因是为了改变职场、支持家人，以及希望自己当老板。因此，我们从这项调查发现支持女性创业的绝好机会。

明年我们将迎来15周年庆以及令人振奋的新一年。我们的未来肯定是明亮的，而更棒的是，征程才刚刚开始！

致我们敬爱的顾客，感谢您持续的鼎力支持。我祝愿您更安康快乐，步步高升。在这期的特刊里，您会发现支持您的梦想旅程的各种贴士和灵感。别忘了享受产品益处的同时，也享受当中的过程。如果能邀请朋友们来分享您的快乐，一起迈向共同目标，那肯定是人生中最美好的一件事。

致我们的独立会员，天空是无限大的，而最好的时机永远都是此时此刻。让我们全力以赴，透过推广均衡营养及健康活力的生活方式，来为社会带来正面影响。

重启健康生活方式

5个简单方式，成为更好的自己

这个世界已改变，能否在新常态下依然占有先机就是决胜关键。这也是为何我们对健康的认知也会随之改变。现在是时候好好照顾您的身体，给自己多些爱！

不懂从何下手？我们收集了一些自我保健贴士，让您更轻松启动。只要稍微改变您的日常习惯，短时间内就能看到效果。

1 适当饮食滋养您的身体

滋养您的身体很重要，但当您太忙碌或压力时，会顾此失彼，无暇照顾均衡营养。良好的饮食习惯能维持健康的身体，而且对整体健康也有各种益处。

随着越来越多人选择在家用餐，这是一个尝试新食谱的大好时机。尽可能在每一餐当中概括各种重要维他命和矿物质，促进您的整体健康。如果时间紧凑，您也可以选择蛋白混合饮料来达到完整的营养能量，维持所需的活力。

2 运动让您更有行动力

尽可能抽出时间在家里进行锻炼或户外慢走。在每日的日程表中加入锻炼时段。就算做做家务也可以变成一个很有趣的身体活动。

虽然规律练习带来的效果很好，但并非一定要强行执行。您可以试试从一小步开始。用SMART原则设定目标，这可以让您轻松开始，同时更容易维持。SMART原则强调具体的(Specific)、可度量的(Measurable)、可实现的(Achievable)、相关性 (Relevant)、有时限(Timed)。

3 作息时间优先

我们的身体需要充足的休息。您每晚需要熟睡至少8个小时。一个良好的睡眠习惯，可以帮助我们更好的面对生活中的压力与挑战。

试试我们推荐的好睡眠方法。设定好一个入睡时间表，并坚持实行。每天尽可能在同样的时间起床，调节您的生理时钟。在入睡前，试着使用一些放松技巧，如：瑜珈、静心及呼吸技巧。除此自外，您的入睡环境也应该保持凉爽、舒适和静谧。

4 寻找各种抗压技巧

面对压力时，我们会拥有一种负能量，甚至会引爆情绪。维持健康饮食和摄取维他命C的补充品可帮助释放压力和焦虑[1]。此外，不要低估正面思考的力量，珍惜生命中的美好点滴，感恩您此刻已拥有的一切。

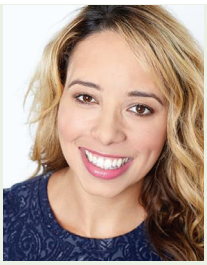
快速抗压的好方法[2]：
- 做几次的深呼吸
- 在做出任何反应之前，心里面默数十下
- 出外走走，就算只是走出房间
- 把大问题细切成更小的区块
- 播放放松的音乐，让自己平静下来

5 与朋友和家人保持联系

真正完善的自我保健方法包括保持社交联系。保持社交联系至关重要，尤其是在需要社交距离的情况下。如果您与对方无法面对面交谈，发挥创意，善用科技！ FaceTime，Zoom和Skype等网上通信工具会使与亲朋戚友的线上聚会变得轻松容易。无论是快速视频通话还是在线观看派对，把握机会与其他人保持联系。

请记住，给自己多一点爱护有助于成就更好的自己！

资料来源:
1. https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/expert-answers/benefits-vitamin-c/faq-20058271
2. https://www.webmd.com/balance/stress-management/stress-relief-breathing-techniques#1



撰文 | Samantha Clayton, AFAA, ISSA

(全球运动表现与健身公司副主席；Herbalife Nutrition营养咨询委员会成员 (NAB))
Samantha曾参与2000年悉尼奥运会，也对人体运作有一定的认识，知道一个微小改变如何带来巨大的影响。身为四个孩子的母亲，她了解如何在健康与活跃生活之间取得平衡。

即使面对压力，也一样维持规律练习

当生活面对困境时，我们更需要能量，我们也需要保持活跃，同时也需要维持平衡。

情绪压力是有迹可循的，要让自己维持健康及健身目标，首先反问自己下述问题：

- 当面对压力或情绪起伏时，您会采用哪些安全机制？
- 当面对压力时，您会暴饮暴食，还是没有胃口进食？
- 您会选择静静坐着，或是努力运动来赶走徘徊在脑海里的问题？

当我们在面对压力时，如果我们不想办法找到平衡点，那么其后遗症便是健康受到影响。以下是一些建议，让您学会在面对情绪风暴时，如何保持专注和稳定。

如何赶走压力

1 随时记录每日任务清单

列下一个任务清单不失为一个确保工作有否完成的好办法。依序完成清单上的事项，可让您的心情变好（但前提是别再增加任务清单，这可会让您压力山大）。就算您的心智充斥各种念头，这份清单也能帮助您避免遗漏掉任何该处理的事项。

2 规划您的饮食

如果您面对压力时会不自觉没胃口用餐或老吃零食，那么预先规划饮食可以帮助您更有规律的用餐。在购物清单中加入蔬果，当身体负荷越大的压力时，身体就越需要它们来提供合适的能量。

3 策划有趣的活动

当您对某些事情有所期待时，这有助于改善情绪。简单举例，线上瑜伽课或是在客厅里跳舞可以帮助提升情绪。

4 抽出时间走一走

定期安排一个慢走的活动。这不仅能让您的思路更清晰，呼吸更多新鲜空气，这也是在忙碌时，让身体动起来的最好方法。

5 与家人朋友线上联系

社交媒体平台可以是一个保持联系的好工具。在压力时刻，与家人朋友来一个线上视频聊天可以帮助您暂时忘掉烦恼。这也可以让您在艰难的时刻，给您一个定心丸，稳定情绪。

6 避免食用不健康的零食

食用糖分食物只能给您一个短暂的自我良好感觉。虽然您的身体在摄取额外的糖分后可以暂时性激发您的能量，但升得快的同时也跌得快，随之而来的便是急速下降。建议最好是摄取更多健康蛋白质食物。您的情绪健康和身体健康都一样重要，两者息息相关。所以注意您的行动，保护您的健康。

资料来源: https://discovergoodnutrition.com/2020/04/stay-on-track-despite-stress/

健康饮食

提升健康的小贴士

撰文 | Tiffany Yong,
饮食治疗师

贴士1
平衡是关键词

选择一个可以提供足够卡路里，并在三大营养素（复合碳水化合物、瘦蛋白、健康脂肪），同时富含植物营养素、膳食纤维，维他命和矿物质的饮食，取得均衡摄取量。

一切始于蛋白质

蛋白质是人体的基本组成元素，主要负责制造和修复身体细胞。为了确保日常饮食中摄取足够的蛋白质含量，我们应该食用一些更健康的高蛋白质的食物，例如：鱼、家禽、瘦肉、低脂乳制品和大豆食品。

贴士2
健康肠胃=健康的免疫系统

您知道吗？

免疫系统大约80%是藏在我们的肠道里。平衡的微生物群可减少有害病原体的传播，保护您的身体免受细菌和病毒侵害。

要保持消化系统的健康，您可以多摄取膳食纤维，多喝水和规律运动。每天摄取至少20－30克的膳食纤维和饮用至少8杯水。尽量喝白开水或低卡路里的替代饮料，如：芦荟饮料，它不仅帮助滋润，还能改善消化力。

贴士3
减少糖分，盐分以及饱和脂肪

您知道吗？

当您感到压力时，您的身体会自然释放许多皮质醇（也就是所谓的压力荷尔蒙）。皮质醇会让您对抚慰心灵的食物上瘾， 如: 糖分，盐分及致肥食物。这些食物会降低免疫细胞行动，并干扰您的免疫系统。

因此，许多人在压力时会特别对各种抚慰心灵的食物感到嘴馋，如：快餐、炸鸡及奶茶。但这抚慰效果是非常短暂的，并且会引向不健康的情绪化进食：您的情绪会促使您更想吃，吃完之后您只会感觉更糟糕因为摄入了不必要的卡路里，这份内疚感促使您又再暴饮暴食。建议您找出其他释放情绪的方式来停止这个恶性循环。尝试让您的身体动起来，试试静心，练习正念用餐（Mindful eating），或是需要的时候，寻求家人朋友的帮助。

贴士4
植物营养素让您的每一餐变得缤纷多彩

您知道吗？

植物营养素是水果和蔬菜中的天然物质，具有潜在的保护作用。其抗氧化作用有助维持和调节免疫系统。

您一天应该摄取多少份量？《马来西亚食物金字塔》推荐每天摄取至少三份蔬菜和两份水果。每天选择五种颜色，您会惊讶每种颜色都可以为健康带来好处！[3]

白色
- 降低罹患特定癌症的风险[1]

橙色/黄色
- 富含B-胡萝卜素
- 对眼睛、免疫系统、肌肤健康和骨骼健康有益[2]

红色
- 富含茄红素
- 降低罹患特定癌症的风险，例如：前列腺和心脏疾病[1]

紫色
- 富含花青素和酚醛
- 减缓细胞衰老和防止血栓形成[1]

绿色
- 富含叶黄素和玉米黄素
- 保护眼睛健康（预防白内障和老年性黄斑部病变）[2]

资料来源:
1. https://www.health.harvard.edu/blog/phytonutrients-paint-your-plate-with-the-colors-of-the-rainbow-2019042516501
2. https://www.webmd.com/diet/guide/phytonutrients-faq#1
3. Malaysian Food Pyramid

夏日奶昔做法

Dalgona营养奶昔

Choy Mong Yee提供

这款饮料的灵感取自于韩国的网络爆红咖啡奶昔。采用Formula 1 Nutritious Mixed Soy Protein Drink（法国香草味）为饮料口味的基础，提供您一天所需的能量，成为每天早上唤醒您的动力！

份量：一人份

材料：
2汤匙速溶咖啡粉
2汤匙红糖
200毫升水
2勺Formula 1 Nutritious Mixed Soy Protein Drink (法国香草味)

做法：
1. 把速溶咖啡粉，红糖和2汤匙温水倒入一个碗中，搅拌直到奶油状。备用。
2. 把Formula 1 Nutritious Mixed Soy Protein Drink (法国香草味)与水和冰块搅拌15秒，直至均匀。
3. 将奶昔倒入玻璃杯中，然后加入打好的咖啡混合物。

营养成份 (每份)
热量：288卡路里，碳水化合物：55.9克，蛋白质：12.3克，脂肪：2.2克，纤维：2.4克

巧克力熔岩蛋糕

Wong Jin Taur提供

一道加入Formula 1 Nutritious Mixed Soy Protein Drink (荷兰巧克力味) 后，更别具风味的甜品。

份量：6人份

工具：1个烤杯

配料：
1汤匙牛油
2汤匙糖

A. 巧克力馅
40毫升低脂鲜奶
40克巧克力片

B. 巧克力蛋糕
2汤匙无盐牛油
2个全蛋
2个蛋黄
1/3杯红糖
1/2茶匙盐
1茶匙香草精
2勺Formula 1 Nutritious Mixed Soy Protein Drink (荷兰巧克力味)
2勺Formula 3 Blended Soy and Whey Protein Powder

做法：
1. 在烤杯上涂牛油，然后在两侧撒上糖，防止熔岩蛋糕粘在上面。
2. 制作巧克力馅：以低火加热锅中的鲜奶，加入巧克力片搅拌至完全融化。
3. 冷藏以凝固巧克力馅。
4. 制作巧克力蛋糕：把无盐牛油、鸡蛋、蛋黄、红糖、盐和香草精倒入搅拌碗中，搅拌直至融化顺滑。
5. 添加Formula 1 Nutritious Mixed Soy Protein Drink (荷兰巧克力味)和Formula 3 Blended Soy and Whey Protein Powder，搅拌直至彻底融合。
6. 把一半的面糊倒入准备好的烤杯中。在中心加入一汤匙冰鲜巧克力馅，再用剩余的面糊填充烤杯。
7. 在220°C预热烤箱中烘烤12分钟。
8. 冷却5分钟。用倒置的盘子盖上，然后翻转以从烤杯上放下蛋糕。加上水果装饰，立即食用。

营养成份 (每份)
热量：307卡路里，碳水化合物：34.7克，蛋白质：10.8克，脂肪：16.2克，纤维：0.5克

免责声明：此产品并非作为诊断、治疗、治愈或防治任何疾病之用。唯有根据产品标签上的指示烹调，我们的产品方能提供完整营养益处、品质和食品安全性。

马来西亚Herbalife Nutrition与马来西亚营养学会（NSM）携手合作

为您带来优质营养

马来西亚Herbalife Nutrition出席2019年 NSM科学研讨会议：（从右到左）Steven Chin先生；NSM副主席兼荣誉教授Dr Mohd Ismail Noor；卫生部秘书长Chen Chaw Min医生，以及NSM主席Tee E Siong医生

马来西亚Herbalife Nutrition已经与马来西亚营养学会（NSM）展开为期一年的策略合作关系，进一步加强营养教育，为大马人民的共同福祉贡献。该次合作关系包括两个组织共同策划及落实相关活动。

您可能会问，为何选择医疗保健专家？

“根据我们的《 2020年亚太地区营养迷思调查》显示，每10个大马人当中就有7人有兴趣从专业医疗保健人员那里取得营养建议。有鉴于此，我们很高兴能与NSM一起在大众营养教育推广中扮演更重要的角色。NSM本身在过去35年里，是一个积极倡导营养教育和认知的重要组织。”马来西亚Herbalife Nutrition总经理兼董事Steven Chin表示，“我们这个新的伙伴关系是基于彼此间的共同信念，那就是为马来西亚各界人士，提倡良好的营养观念和健康积极的生活方式。”

与马来西亚营养学会（NSM）的合作之重点事项

这项合作进一步提升Herbalife Nutrition与NSM之间的伙伴关系，加深双方的了解。通过这次联手合作，两个组织共同制定的举措，将充分利用双方共同的专业知识以造福广大群众。已策划的活动包括：开发教育内容，例如由双方专家共同撰写有关营养、医疗健康和保健等主题的媒体文章。

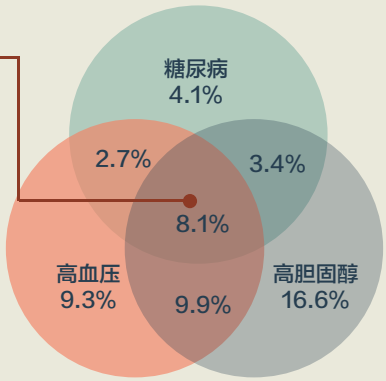
“NSM向来秉持一个简单信念，那就是当更多人了解优质营养时，就会有更多人能达到更好的保健养身效果。有鉴于此，我们与其他组织携手在东南亚各国展开一连串的公众教育计划，这些组织包括东南亚公共卫生营养网络（SEA-PHN）、东南亚益生菌科学与监管专家网络以及亚洲营养学会联合会（FANS）等区域性组织。我们将保持紧密合作关系，达到人们对营养均衡和活跃人生更加重视的目标。非常荣幸能与Herbalife Nutrition携手合作，我深信双方的合作将通过合适的营养摄取资讯，改善大马人的生活，更有效地预防饮食相关的慢性疾病，”NSM主席Tee E Siong博士说道。

这项伙伴合作关系来得正是时候，因为根据《2019年国家健康和发病率调查》结果指出，目前每两名大马成年人当中就有一名超重或痴肥，而糖尿病、高血压和高胆固醇都是大马人常见的主要非传染性疾病（NCD），这些疾病恰巧是导致心血管疾病（CVD）的主要发病因素。心血管疾病是我国的首要死亡原因。目前，大马有170万人活在三大主要风险因素之下，而另外有340万人生活面对其中两种风险。

Herbalife Nutrition首席健康与营养官Kent Bradley博士去年五月来马期间与NSM进行对话。

大马目前有170万人活在三大主要危险因素中

大马目前有340万人活在两大主要危险因素中



“这份调查结果无疑让人担忧，特别是当此类疾病与肥胖有着密切的关系。他们其实可以预先通过健康饮食和适当的营养摄取避免肥胖，避免患上其他疾病的风险。这次与NSM合作，我们将寻求采用公众教育的方式，让每个人了解正确摄取营养的好处，以便能够开始身体力行，拥有健康的生活方式。从长远的角度来看，这肯定会让他们终生受益。”

资料来源：《2019年国民健康和发病率调查报告》第10页

良好睡眠：美容保养的最佳秘诀

每当谈论如何拥有年轻靓丽的肌肤秘诀时，
良好睡眠总是修复焕肤的最佳秘诀。
所以，所谓的美容觉自然是有根据的。

一夜好眠之所谓被视为帮助肌肤年轻化的秘密泉源，那是因为我们在睡眠过程中，身体会自行运作，修复肌肤。每晚尽量睡足6-9个小时，别将睡眠不足归咎于您的忙碌生活。现在就开始管理您的睡眠方式，今天的努力，成就更美丽的肌肤。

获取品质睡眠休息是获取年轻、靓丽、迷人肌肤的关键因素。

睡眠科学（和您的肌肤）

身体在自我修复过程中会产生新的胶原蛋白。人体中最丰富的蛋白质是胶原蛋白，也是让您的身体结实的元素。它还支持肌肤弹性，并且有助于维持现有的肌肤结构。

帮助您更好入眠和容光焕发的宝贵贴士：

睡前避免进食

我们大马人热爱美食是众所周知的事，但是带着饱胀的肚子睡觉会导致消化不良和干扰睡眠。因此，睡前大快朵颐或深夜到嘛嘛档吃印度煎饼和炒面等美食，可不是一个好主意。

喝适量的水

适量的喝水对于身体健康至关重要，最好在睡前限制饮水量。这将有助于避免您在半夜起床上厕所的困扰。

下午5点后避免某些饮料

饮酒会使皮肤脱水，它也和其他刺激性饮料（例如咖啡，茶或汽水）一样影响您的睡眠。所以减少摄入这些饮料，以避免晚上频密上厕所。

提升您的护肤效果

就像睡前准备程序（例如穿睡衣和刷牙）一样，您还应该准备让皮肤休息。一个好的护肤方案，应包括洁面乳和滋润霜，能为您的皮肤做好其应有的充足休息。

虽然我们的肉眼看不见，但是我们的皮肤受到的污染逐渐增加，尤其是在空气污染逐渐严重的情况下。所以别忘了使用性质温和的洁面乳以彻底清除污垢和杂质。选择那些经过皮肤科医生测试且不含硫酸盐的洁面乳，以助于避免刺激您的皮肤。清洁肌肤后，使用夜间滋润霜，最好选择含有例如芦荟和精油的天然植物成分，因为这些有助于温和皮肤的成分一定会让您的皮肤变得柔软、水嫩和湿润。

温馨提示

您我都有繁忙的时间表。有时，我们被迫在短期限内完成工作。然而，实际上也只有您可以控制自己的睡眠时间。因此，睡眠应是您优先考量的事，为自己的身体腾出睡眠休息时间，让您的皮肤焕然一新！

资料来源: https://discovergoodnutrition.com/2020/04/sound-sleep-best-kept-secret-skin/

Vitamin Mask: 主要成分

12种维他命复合物

维他命是人类皮肤的天然成分，也是保护皮肤免受环境压力影响的重要营养素。研究已发现，烟酰胺之类的维他命不仅可改善皮肤屏障功能，还能减少皮肤皱纹和细纹，维持肌肤光彩。[1]

济州海盐
含有高浓度的干净矿物质

济州大米萃取物
拥有大量有益的生物活性化合物，包括抗氧化剂，能让肌肤达到澎润[2]

芦荟
- 具有保湿、舒缓和降温的效果[3]
- 含水量高达 99.5%[3]
- 包含许多有益的植物化合物—抗氧化剂、酶、维他命C和E、矿物质和氨基酸[4,5]

“您知道吗？”

济州岛属世界自然遗产地，是世界上未被污染的净土之一！济州岛是在180万年前由火山活动形成，岛上肥沃健康的土壤以及蕴含丰富矿物质的清澈海水，孕育出繁茂的灌木和树林。

Moisturizing Vitamin Mask

保湿配方

Vita-Hydrate复合物

三重透明质酸
改善皮肤屏障功能和水合作用[6,7]

积雪草萃取
富含抗氧化剂，促进皮肤健康[8]

水解鳄梨蛋白
包含维他命K、C、A、E与B6[9]

适用于
想要基本肌肤护理且无肌肤护理烦恼的人士

肌肤状态/关注
一般、干燥或脱水的肌肤

建议
每天使用

经皮肤科专家测试

资料来源:
1. Levin et al., 2010
2. Cosmetics 2018, 5(2), 26. https://doi.org/10.3390/cosmetics5020026
3. https://www.skincancer.org/risk-factors/sunburn
4. https://www.bcm.edu/news/skin-and-hair/benefits-of-using-aloe-vera
5. https://www.medicalnewstoday.com/articles/318591.php
6. Clinical, Cosmetic, and Investigational Dermatology, August 2017, pages 311-315. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5560567/#b4-ccid-10-311
7. Dermato-endocrinology, July 2012, pages 253 - 258. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3583886/
8. Indian Journal of Pharmaceutical Sciences, Jan-Feb 2016, pages 27-33. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4852572/
9. https://www.medicalnewstoday.com/articles/270406#benefits

免责声明：这个产品不是作为诊断、治疗、治愈或预防任何疾病之用。这项效果不属于典型效果。效果因人而异。

焦点产品: Vitamin Mask

Brightening Vitamin Mask

提亮配方

Vita-Glow复合物

烟酰胺
改善皮肤屏障功能并保持肌肤光泽[1]

腺苷
促进抗皱功效，使肌肤表面绽放活力[2,3]

珍珠
含蛋白质和矿物质，对皮肤健康有益[4]

五味子胜肽
包含有益皮肤健康的化合物[5]

适用于
想要提亮肌肤的人士

肌肤状态/关注
一般、缺乏光彩或暗沉肌肤

建议
每周3次

经皮肤科专家测试

资料来源:
1. Levin et al., 2010
2. International Journal of Cosmetic Science, December 2006, pages 447-451 https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.1467-2494.2006.00349.x
3. J Cosmet Sci. 2007 Mar-Apr;58(2):147-55. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17520154
4. Journal of Food and Drug Analysis. Jan 2018, pages 309-317 https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1021949817301011
5. Phytochem Rev. 2017; 16(2): 195 - 218. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5378736/

Firming Vitamin Mask

紧致配方

Vita-Lift复合物

烟酰胺
改善皮肤屏障功能，减少皱纹和细纹[1]

腺苷
促进抗皱功效，使肌肤表面绽放活力[2,3]

羽扇豆种子
含有益的脂肪酸，供肌肤水合作用[4,5,6]

黑参萃取物
广泛使用在护肤产品

适用于
想要紧致肌肤的人士

肌肤状态/关注
一般、干燥或粗糙肌肤

建议
每周3次

经皮肤科专家测试

资料来源:
1. Levin et al., 2010
2. International Journal of Cosmetic Science, December 2006, pages 447-451 https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.1467-2494.2006.00349.x
3. J Cosmet Sci. 2007 Mar-Apr;58(2):147-55. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17520154
4. Isaac, Catherene. (2012). A Study on the Lupin Seed (Lupinus Albus) its Nutrient Content and Health Benefits in Comparison to Soyabean. https://www.researchgate.net/publication/231575042_A_Study_on_the_Lupin_Seed_Lupinus_Albus_its_Nutrient_Content_and_Health_Benefits_in_Comparison_to_Soyabean
5. Czech J. Food Sci., 35, 2017 (2): 95 - 105 https://www.agriculturejournals.cz/publicFiles/213456.pdf
6. Giana Angelo, Ph.D. (2012). Essential Fatty Acids and Skin Health https://lpi.oregonstate.edu/mic/health-disease/skin-health/essential-fatty-acids

免责声明: 这个产品不是作为诊断、治疗、治愈或预防任何疾病之用。这项效果不属于典型效果。效果因人而异。

测验

您真的了解维他命吗？

试试回答以下问题，看看您是维他命新手、练习生还是个专家。

01 除了维他命A，芦荟也含有丰富的_____。[1]

- A 维他命B
- B 维他命C
- C 维他命K

02 维他命E的作用是抗氧化剂，通常出现在_____。[2]

- A 鸡肉
- B 鲭鱼
- C 榛果

03 大部分修护霜含有的维他命K有助于_____。[3]

- A 减少脱发
- B 减少皱纹
- C 减少水肿和瘀伤

04 维他命B1能维持我们的免疫系统以及预防_____。[4]

- A 晒伤
- B 瘀伤
- C 压力导致的皮肤问题

05 _____减少细纹和雀斑，并有效强化肌肤屏障。[5]

- A 维他命B3
- B 维他命B6
- C 维他命B9

06 对维持眼睛、头发、皮肤和指甲的健康很重要，维他命B2有助于_____。[4]

- A 减少粉刺
- B 红血球生成
- C 维持大脑健康

07 维他命B7具有保护血球免受侵害，预防脱水和使皮肤保湿作用。通常可在_____找到。[6]

- A 花椰菜
- B 香蕉
- C 番薯

08 除了维持良好视力以外，维他命A还负责_____。[7]

- A 维持牙齿健康
- B 促进良好睡眠
- C 胶原蛋白增生

09 哪个维他命通常可在鱼、肉类、鸡蛋和乳制品上找到？[8]

- A 维他命A
- B 维他命B12
- C 维他命C

10 缺乏_____可导致皮肤出现过敏、嘴唇龟裂会脱水现象。[9]

- A 维他命C
- B 维他命B6
- C 钾

11 大部分修护霜常用的_____可保护皮肤免受晒伤和老化，还能使肌肤饱满紧致。[4]

- A 维他命C
- B 维他命B3
- C 维他命B9

12 负责将脂肪、碳水化合物和蛋白质转化成能量的维他命B5，也有助于_____。[4]

- A 改善肌肤弹性
- B 减少晒伤
- C 预防瘀伤

答案：1. 维他命C | 2. 榛果 | 3. 减少水肿和瘀伤 | 4. 压力导致的皮肤问题 | 5. 维他命B3 | 6. 减少粉刺 | 7. 花椰菜 | 8. 胶原蛋白增生 | 9. 维他命B12 | 10. 维他命B6 | 11. 维他命B9 | 12. 改善肌肤弹性

检查您的得分！

维他命

0至4分

别灰心，多加学习吧！
下次用餐时，不妨搜索您的食物带给您哪些维他命，这会让您快速增加有关维他命的知识！

新手

维他命

5至9分

加油，您离成功不远了！
正所谓："活到老，学到老。"，尤其是您能从营养和维他命的知识受益。

练习生

维他命

10至12分

哇！您是万人迷！
您对维他命了如指掌，还具有区别主要维他命B群的能力。是时候把您的知识与其他人分享。

专家

资料来源:
1. https://www.bcm.edu/news/benefits-using-aloe-vera
2. https://www.medicalnewstoday.com/articles/269468#
3. https://www.healthline.com/health/how-to-get-rid-of-bruises#
4. https://www.tricitymed.org/2018/08/b-vitamins-secret-good-skin-health/
5. Levin et al., 2010
6. https://medalerthelp.org/blog/vitamin-b7-foods/
7. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10692106/
8. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6611390
9. https://www.healthline.com/nutrition/vitamin-b6-deficiency-symptoms#section3

City by City

City by City (简称CbC) 活动是一群由公司支援的Herbalife Nutrition独立会员，在遵循会员准则和守则的情况下接受公司的委派，协助地方区域以可持续发展的方法，推动健康事业。

在城市级别发展健康事业，可以从不同程度的发展方向出发。从简单的最佳实践交流会到创建分享会活动时间表，再到联合管理该地区的活动。然而，City by City计划的终极目标是结合会员的力量，举办更大型或更频密的健康营养活动，以吸引更多有意获取优质健康营养的顾客，或者是寻求额外收入机会的潜质创业者。

各个城市的资金预算将会资助或津贴该城市现有的资金资源和正在开展的活动。该城市的行销宣传 (S&P) 团队有责任善用资金预算，策划大型或频密的活动，以推广该城市的业务。

什么是城市大挑战？

城市大挑战 (The City Challenge) 是特别指定一个城市的挑战，但实际上是一项为了让会员们维持干劲，在全国性活动中有机会脱颖而出，成为优胜者而获得认可的促销活动。通常在挑战中获胜的城市会展现出强大的团队合作精神、活跃积极，以及与行销宣传团队之间富有建设性的对话，专注于发展该城市的健康事业，分担工作责任，举办大量活动，还有充满积极向上的正能量。

大都会与城市的定义

“大都会” 是发展完善的大型城市；“城市”则是正在快速发展的新兴城市。

从实体到虚拟

在这充满挑战性的时代，会员必须顺应潮流，把事业经营模式从实体操作变成虚拟环境的执行，与顾客见面交谈，保持紧密联系。

2020年大都会与城市名单

大都会
万宜
吉隆坡中区
吉隆坡东区
吉隆坡西区
巴生和莎亚南
八打灵再也
蒲种
芙蓉
大山脚
怡保
槟岛
峇株吧辖
柔佛东区
柔佛西区
美里

城市
哥打巴鲁
瓜拉登嘉楼
关丹
亚罗士打
巴里文打
马六甲
麻坡
昔加末
亚庇
古晋
诗巫

通过营养俱乐部建立稳固的顾客群

营养俱乐部能够让志同道合的朋友齐聚一堂，学习正确营养和运动的重要性，帮助他们达到最佳健康状态。营养俱乐部也是经营各项事业活动、增加顾客、向顾客介绍Herbalife Nutrition产品、建立顾客基础的好机会。根据俱乐部的形式，为顾客和其他会员进行一般的培训活动，不失为一个好的开始。

有哪些活动可以协助我建立我的顾客群?

奶昔派对
奶昔派对提供更为“个人化”的地点来讨论优质营养习惯、进行健康简报和提供免费的营养奶昔饮料供参加者品尝。

健康积极的生活方式俱乐部
健康积极的生活方式俱乐部专为通过打造一个秉持着80%营养、20%运动和100%积极心态的核心理念的社群，以及在运动锻炼后于营养俱乐部举办恢复体力的奶昔活动，协助您留住新顾客。(一些特定活动仅可以由合格指导员进行。请确保您遵守当地的行为准则。

请注意，您的保险保障应承保您即将进行的活动。请在进行体能活动之前，向您的医生咨询意见。)

Herbalife SKIN护肤水疗派对
这是一个很好的敲门砖，能够提供您的新顾客和既有顾客免费与有价值的服务，同时能够在轻松的环境之下展示Herbalife Nutrition的产品。

减重大挑战
这是一项分享减重成功经验，为他人加油打气的社群活动。您可赞助顾客进行减重挑战，这有助于让他们更了解我们的产品，建立良好的关系，以及实现更好的锻炼效果。

除此之外，您可以随时在营养俱乐部发起忠诚计划作为嘉奖顾客的忠诚度和吸引新顾客。

忠诚计划公开给所有营养俱乐部的与会者参加，旨在增加俱乐部的活动，每日摄入量和引荐人数。这个计划的制度是顾客每次参与活动都会获得积分。

顾客可设定目标，并以奖品作为达成目标的认可奖励。随时向您的顾客跟进目标进度，有助您与顾客建立稳固的基础，以及维持良好的关系。

开始忠诚计划的方法:

1. 下载和打印启用配套，里面包括有产品宣传单、会员证、计分卡和贴纸
2. 在忠诚计划的计分卡上写下所有参与者的姓名，然后将之展示在俱乐部里
3. 参与者将会使用会员证来检查他们的积分
4. 参与者每次出席任何活动都将获得积分奖励
5. 参与者可选择使用积分兑换他们喜爱的奖品
6. 作为嘉奖，送出忠诚计划礼品给您的顾客
7. 引荐人数越多越好

超越优质营养，凝聚爱心力量

您知道吗，慈善捐赠不仅能让对方受惠，而且会触动您的内心，让您获益良多？在马来西亚Herbalife Nutrition，我们通过Herbalife Nutrition Foundation (HNF) 进行慈善筹款和其他活动，来帮助我们非常关心的孩童，以及他们的健康营养。

在今年的e-MDW活动上，我们于2020年8月1日至10日期间，举办了一场无声竞标拍卖会。一般上，我们会在这个该活动期间举办拍卖会，但是今年由于疫情关系，我们把竞标拍卖会搬到网上进行，并鼓励所有会员踊跃参与。我们接获许多竞价，反应之热烈超乎我们想象，有些会员还会每天向我们查询是否有达成RM10,000的目标。

参加这场拍卖会的物品都是Casa Herbalife Nutrition在马来西亚的伙伴 – 阿弥陀佛慈善孤儿院、仁爱之家孤儿院和Pusat Jagaan Kanak-Kanak Yatim/Miskin Rukaiyah的孩童们创作的艺术作品和手工艺品。在Herbalife Nutrition独立会员的慷慨解囊之下，我们成功为这些孩童筹得RM10,700的善款。

我们想要借此机会向以下单位表达谢意，感谢他们愿意贡献各种资源来帮助这些弱势儿童，特别是目前在所有形式的筹款活动都已经暂停的情况下。

- Bayanihan Malaysia
- Dream Work Family
- KL Central City S&P Committee
- Success Universe Family

最后，我们要感谢每月定期参与慈善捐助的Casa Friends，你们的支持与奉献为我们带来启发，也为孩子们的生活带来改变。

若您还未成为Casa Friends成员，立刻填妥以下表格，加入我们吧！您的诚意捐助支持Casa Herbalife Nutrition计划改善大马弱势儿童的生活。今天就慷慨奉献吧！

English　　Bahasa Melayu　　中文

阿弥陀佛慈善孤儿院 (上图) 和Pusat Jagaan Kanak-Kanak Yatim/Miskin Rukaiyah (下图) 的儿童

阿弥陀佛慈善孤儿院的儿童

仁爱之家孤儿院的儿童

2021年顶级领导者的成功名言语录

对我们来说，这不只是一个健康事业，这是一个自我进化的过程。

Kamilah Binti Jusoh & Tn Hj. Ayob Bin Saleh
执行总裁组, 20K

Gavin Wong Teck Heng & Wendy Wong Ching Ing
执行总裁组, 20K

我们给优秀领导者的建议？当然是全力以赴，努力不懈，永不言弃。

Hjh Asriah Saad & Hj. Allen Peter
执行总裁组, 15K

开创自己的健康事业是一段美妙的经历。我们付出的努力，终将得到回报。

我们的成功反映了Herbalife Nutrition的分销策略、产品品质、定价与功效的成功。

Daniel Tan Kian Heng & Jessica Hong Oi Lan
执行总裁组

Audrey Chan Suet Ling & Joey Koh Chin Chong
执行总裁组

这个健康事业不仅让我梦想成真，还能促进一个健康活跃生活方式的社会，这才是最大的快乐。

Nicholas Wong Chee Seng & Viya Hsieh Shu Ming
执行总裁组

Wong Jien Wei & Cheng Shin Lan
总裁组, 15K

我们的成功绝对得归功于会员和顾客对于Herbalife Nutrition的热情与全心投入。

开创属于自己的健康事业，拥有绝对的自由度和灵活性，如果我们能做到，您也可以。

Loo Kia Chun
总裁组

在Herbalife Nutrition，您就是这个互相扶持，一同成长的大家庭的一分子。

Wong Soon Sing & Chang Jung Feng
总裁组

Herbalife Nutrition改变了我们的人生，它也将会改变您的人生。

免责声明：上述所示的收入所得仅代表前1%的Herbalife Nutrition独立会员。想要了解更多有关财务表现的数据资料，请浏览Herbalife.com.my和myen.MyHerbalife.com并查阅“Statement of Average Gross Compensation Paid”。

Norshamila Binti Mohd Sahimi & Nickhin Hussien

免责声明：上述所示的收入所得仅代表前1%的Herbalife Nutrition独立会员。想要了解更多有关财务表现的数据资料，请浏览Herbalife.com.my和myen.MyHerbalife.com并查阅“Statement of Average Gross Compensation Paid”。这项效果不属于典型效果。效果因人而异。

从谦逊的开始到总裁组的道路

我们的人生相当平凡，我们都只有初中一程度的学历，我们的财务状况不曾稳定过，因此为了维持生计，只要是符合回教教义且合法的工作，我们都必须接受。

直到有一次，一个朋友邀请我们加入营养俱乐部，从此改变了我们的人生。当天不仅让我们认识许多非常出色的人士，而且也是我们绝对拥有健康活跃生活方式人生的转捩点。自从开始服用Herbalife Nutrition产品之后，我们的体重下降许多，现在拥有的身体状态更好，自然可以感到活力满满，精力充沛。

我们给那些正在努力达成目标的朋友们的建议是：“永不言弃。”正确的心态是成功之道，对Herbalife Nutrition的产品知识了如指掌。每一天都是学习的机会，所以别错过任何Herbalife Nutrition举办的培训课程和活动。

开始健康事业的初期，我们面对许多挑战，但我们以全力以赴的态度坚持下去。经过8年的努力耕耘，我们到达了总裁组的位置。梦想和目标是我们的最大推动力，我们相信加入Herbalife Nutrition健康事业改变了我们的人生。相信上苍一切的安排，继续向前迈进。

MARK HUGHES BONUS AWARDS

2019 MARK HUGHES BONUS EARNERS MALAYSIA

Rahimah Sulaiman & Capt Mohd. Saiful Abdul Rashid (Rtd)
资深执行总裁组, 20K

Gavin Wong Teck Heng & Wendy Wong Ching Ing
执行总裁组, 20K

Daniel Tan Kian Heng & Jessica Hong Oi Lan
执行总裁组

Nourul Depp & Eric Depp
执行总裁组

挚诚恭贺

我们在此郑重宣布《2019年Mark Hughes Bonus Earners》的得主，并且感谢他们为Herbalife Nutrition的稳定贡献和努力付出，绝对值得我们嘉奖。一起来见证他们的成就与荣耀。希望你们再接再厉，再创佳绩！

40年的卓越成就，征程才刚刚开始！

免责声明：上述所示的收入所得仅代表前1%的Herbalife Nutrition独立会员。想要了解更多有关财务表现的数据资料，请浏览Herbalife.com.my和myen.MyHerbalife.com并查阅“Statement of Average Gross Compensation Paid”。

促销活动专栏

首90天新会员特别促销

在您开始Herbalife之旅，确保旗开得胜。

考核条件

公开予所有在2020年7月至10月加入的新会员，于当月加入的月份开始，连续三 (3) 个月达成100个人购货点数 (PPV) 或以上者。

考核期限

第一周期：2020年7月至9月
公开予2020年7月加入之新会员

第二周期：2020年8月至10月
公开予2020年8月加入之新会员

第三周期：2020年9月至11月
公开予2020年9月加入之新会员

第四周期：2020年10月至12月
公开予2020年10月加入之新会员

促销规则:
- 此促销仅适用于马来西亚为处理国家的新会员。
- 仅有马来西亚本地购货点数被纳入这项促销的考核计算。
- 每个会员籍可获取1个促销项目。
- 促销与奖掖可能与其他国家有所区别。
- Herbalife Nutrition保留所有权利确认考核资格。
- Herbalife Nutrition保留对最终合格者名单进行审核的权利。

注：实际物品可能有所区别。

随身带个人搅拌机
随时随地制作您喜爱的美味奶昔和混合饮料！

快速启动您的Herbalife Nutrition健康事业

机不可失！抓紧机会为推动永续经营和高效的Herbalife Nutrition健康事业做好您的目标设定。

基准月份

2020年7月(您于7月份的个人购货点数 (PPV))

资格期限

第一周期: 2020年8月至10月
第二周期: 2020年9月至11月
第三周期: 2020年10月至12月

参加条件

公开予所有会员以及由基准月份开始 (2020年7月) 。连续三 (3) 个月达成比基准月份高出200个个人购货点数 (PPV)) 者。必须在资格期结束之前与线上递交至少两 (2) 个顾客表格予Herbalife Nutrition。

至少递交2个顾客表格以完成考核条件

1 登录myHerbalife并点选快捷链接的“Register Kick Start Promotion”。

2 填写相关资料并呈交。

注：实际物品可能有所区别。

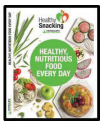
立即考核并获取您的营养随包

促销规则
- 此促销仅适用于马来西亚为处理国家的所有新会员籍而已。
- 必须在资格期限结束之前向Herbalife递交至少2个顾客的表格以作为促销考核条件之一。
- 仅有马来西亚本地购货点数被纳入这项促销的考核计算。
- 每个会员籍可获取1个促销项目。
- 促销与奖掖可能与其他国家有所区别。
- Herbalife Nutrition保留所有权利确认考核资格。
- Herbalife Nutrition保留对最终合格者名单进行审核的权利。

活跃领导直销领班促销

建构您的业务成功！
您会看见辛勤地工作将获得这些不可抗拒的奖掖回报：

烹饪用具套组
快速准备餐食的别致烹饪用具套组。



食谱大全
做出健康餐点和美味的产品食谱参考。

健身器材
您实现健康和健身目标的良伴。

平板电脑
升华您的线上培训，并能够与您的顾客和下线保持联系。

注：实际物品可能有所区别。

考核资格级别	奖掖	连续三(3) 个月的总购货点数 (TVP)	考核资格期限
1	烹饪用具套组	2,500 TVP x 连续3个月	2020年8月至10月
2	烹饪用具套组和食谱大全	3,000 TVP x 连续3个月	2020年8月至10月
3	烹饪用具套组、食谱大全和健身器材	5,000 TVP x 连续3个月	2020年8月至10月
4	烹饪用具套组、食谱大全、健身器材和平板电脑	7,500 TVP x 连续3个月	2020年8月至10月

促销规则:
- 此促销仅适用于马来西亚为处理国家的全资格直销领班 (Fully Qualified Supervisors)。
- 合格者务必与Herbalife Nutrition保持良好信誉。
- 考核资格将由Herbalife Nutrition全权酌情确认。
- 您必须是全资格直销领班 (FQS) 方可合格参与此促销考核。
- 每个会员籍可获取1个促销项目。您仅可以获得促销考核的其中一个级别。
- Herbalife Nutrition保留所有权利确认考核资格。
- 仅有马来西亚本地购货点数被纳入这项促销的考核计算。
- 促销与奖掖可能与其他国家有所区别。

Member Business Practices and Compliance (MPC)

什么是iLearn?

iLearn是一个移动应用程式，它提供一个网上教育平台让身为Herbalife Nutrition独立会员的您,可以学习以及评估您对于规则的认知。

它既令人兴奋、有趣又互动！ 只需单一点击就可访问“您需要知道什么”(WYNTK)页面。想要玩游戏玩得更好？ 留意活动以获取特别奖励！通过遵守规则以保护您的业务！来游戏、学习、收集奖励徽章与庆祝吧！

如何运作?

下载并以MyHerbalife用户名称和密码登录

开始游戏和了解更多有关Herbalife Nutrition的规则！

集合精彩功能于一个惊人的应用程式！立即下载吧！

令人兴奋的活动即将推出！

根据难度级别分类问题

奖励徽章

轻松访问“您需要知道什么”页面

您绝对不想错过！
只须轻轻一按，您就能通过iLearn登入WYNTK页面！
立刻下载应用程式，登入了解这些精彩内容！

HERBALIFE NUTRITION

Download on the App Store

GET IT ON Google play

HERBALIFE NUTRITION

40周年 虚拟马拉松

与我们一起庆祝40周年！选择您的比赛类别-个人赛 (4公里，24公里，40公里) 或团体赛 (24公里，40公里，60公里，80公里，100公里)，在家中或室外跑步并获得奖励！

步骤1
购买活动参赛礼包

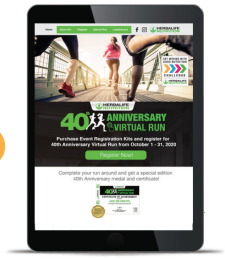
健康教练礼包（仅限会员）

- 1 x Herbalife Formula 1 Nutritious Mixed Soy Protein Drink
- 1 x Herbalife Tea Mix With Hibiscus
- 1 x Herbalife Herbal Aloe Concentrate Mix
- 1 x 40周年环保袋
- 1 x 40周年运动毛巾
- 1 x 40周年运动水壶
- 1 x 虚拟马拉松参加代码传单

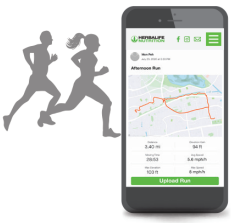
客户礼包

- 1 x Herbalife Formula 1 Nutritious Mixed Soy Protein Drink
- 1 x 40周年纪念腕带
- 1 x 虚拟马拉松参加代码传单

步骤2
在Herbalife40VirtualRun.com
上使用您的参加代码注册



步骤3
开始进行跑步并在
Herbalife40VirtualRun.com
上记录您的数据



步骤4
完成跑步并获取
电子证书和奖章

凡购买参赛礼包，USD3(健康教练礼包)或USD1(客户礼包)将捐赠给HNF，以帮助马来西亚Casa Herbalife的孩子们。

HERBALIFE NUTRITION HNF FOUNDATION

欲知更多详情，请浏览 https://www.herbalife.com.my/zh

* 在进行任何体能锻炼之前，请咨询您的医生。这些产品无意于诊断，治疗，治愈或预防任何疾病。
活动参赛礼包图像仅供参考。此虚拟马拉松将不在越南和柬埔寨举行。