

青春不老9妙方

青春常駐是不少人的願望，學會9個妙方，好好實行，青春不老 SO EASY!



1 均衡飲食，保持適中體重

- 除注意進食份量外，亦需注意食物的選擇
- 將瘦肉代替肥肉；將糙米、紅米混入白米飯；再配合低鹽、低脂及低糖飲食，不但有助保持健美身段、減少皺紋，患病風險更可減少一半以上

2 輕鬆減壓 優質睡眠 皺紋BYE BYE

- 壓力和睡眠不足，會令體內產生自由基，損害細胞，皺紋也會增多
- 保持輕鬆的心情，改善睡眠質素，容光煥發更青春

3 遠離煙草

- 吸煙與多項頑疾(如：肺部、食道、口腔等)有關，更增加心臟及腦血管阻塞的危機
- 吸煙人士平均壽命短約13年，樣貌亦較快蒼老

4 小心紫外線

- 避免長時間曝曬，因紫外線是引致皮膚衰老，及皮膚疾病的元兇之一
- 每天使用純天然防曬霜、內服防晒功能的健康食品，內外兼備，防紫外線傷害，避免乾紋雀斑形成



優質天然
DNA核酸

雪肌蘭魚宝
生命の本源DNA

5 定期進行身體檢測

- 預防勝於治療，定期檢測有助及早發現身體危機，從而作出改善，以免大病時才處理便太遲
- 「骨質密度」、「血管年齡」等檢測，既無創傷性，又有助了解健康風險，以便及早作出預防或改善措施

6 每日大笑1分鐘為身心運動

- 研究指出，大笑除能改善情緒，大笑1分鐘更如同運動了45分鐘，有助保持身心健康

7 選用純天然護膚品

- 選用純天然、無污染的護膚品，因一般護膚品含大量化學物質(如防腐劑)，有機會刺激肌膚，引發過敏外，更加速細胞老化，提早衰老
- 預防乾紋皺紋，補濕鎖水不可少

8 少食高糖分食品

- 若血液充斥大量糖分，可破壞肌膚膠原蛋白，形成皺紋和鬆弛
- 高糖分食品，如蛋糕、糖果等，應可免則免

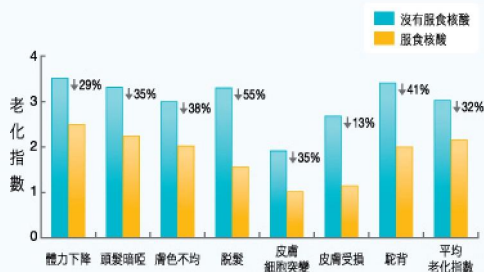
9 修護DNA基因保青春之根源

- 細胞基因是青春之源，但每天會因污染、紫外線等而受損，影響新陳代謝，導致各項老化現象及疾病

進食優質天然健康食品

- 研究指出，三文魚白子中含有豐富DNA核酸，是基因的基礎營養素，幫助修補受損基因，維持身體正常代謝
- 日本漁民將DNA核酸的三文魚白子，視為防病、維持青春的珍貴食材，視為補品超過800年，是保青春的重要營養

活化細胞，延緩衰老



日本權威研究發現，進食**DNA核酸**後，身體各方面的老化指數都下降了，顯示**DNA核酸**減慢身體退化速度，對抗衰老。