

減肥資訊

香港營養師協會

香港市民對於減肥餐、產品及服務的要求不斷增加，這些減肥消費意慾可以從傳媒所增加的有關廣告顯示出來。香港營養師協會對那些減肥推廣者所作的虛假承諾及謬誤資料，深表關注，因為渴望減肥人仕很容易被那些聲稱能快速減重的產品及服務所吸引而使用。

香港市民是有需要由專業的營養師提供正確減肥的基本知識及指引。正因有市民對這方面的認識不足，導致大量不合乎營養標準的減肥書籍及計劃能大受歡迎；並且由於減肥心切，便容易接受游說及誤導。跟隨這些減肥計劃的人，除了一般市民之外，更有有學識有名望的人仕，如明星、作家、專業人仕、記者等。

沒有科學基礎的減肥計劃，不單導致金錢的損失及令人失望，更會影響健康，包括肚瀉、便秘、脫髮、腎石、膽囊炎、水及電離子不平衡、失去「瘦體質量」、肝功能異常及心理轉變。推廣這些急劇減肥餐的人都聲稱是營養專家，卻並未有顧及市民的安全及健康。香港營養師協會提醒市民，應向專業的營養師求助，因他們皆有全面的營養訓練及被認可的資格，包括設計減肥餐單及食譜。我們協會亦懇請政府邀請這些專業人仕參與釐定有關對這類減肥產品廣告的政策。

此外，由於香港現行沒有一套為合資格的營養師註冊制度，減肥人仕隨時會被那些自稱為營養專家、減肥專家、醫生或營養學家的門診、減肥中心或書籍提供的資料所誤導，這些減肥推廣者在不受監管的情況下，隨意放棄市民的健康及安全，只為達到增加銷量的目的，是不可接受的。若政府成立營養師的註冊制度，便可保障市民，提供可信的營養諮詢。

多位影視紅星提供三天速效減肥 keep fit 健康餐單
 一日三餐，專人送到
 只須 HK\$60

早餐 HK\$15 午餐 HK\$20 晚餐 HK\$25

早餐	西柚 花生醬多士 咖啡/茶	香蕉 焗蛋多士 咖啡/茶	蘋果 芝士梳打餅 咖啡/茶
午餐	吞拿魚多士 咖啡/茶	乳酪 梳打餅 咖啡/茶	焗蛋多士 咖啡/茶
晚餐	雞柳 豆角 紅提子 蘋果 咖啡/茶	雞肉腸 西蘭花 紅提子 香蕉 咖啡/茶	吞拿魚 椰菜花/椰菜 紅提子 香蕉 哈蜜瓜 咖啡/茶

(因避免雪糕溶化引起不便，故不提供雪糕)

訂餐及查詢請電／傳真 24631183
 “Fit D Team”

歡迎自訂餐單，為保食物新鮮，請用餐前至少兩天預訂。

訂購表格：（請傳真至 24631183）

送餐日期及時間	日期	時間	
機構名稱及地址			
聯絡人姓名			
電話號碼			
傳真號碼			
訂購數量	早餐	午餐	晚餐

FROM : HK SPORTS INSTITUTE PHONE NO. : +852 2681 6330 Jan. 25 1999 12:20PM P4
 MON. 25-JAN-99 10:17 DIETETICS DEPT TWEH 852 288287:4 P.01

COLLAGEN SILK

讓您年輕6-12歳の活膚原素

女性25歳の肌膚轉換點 "骨膠原絲綳蛋白"の主要成份及功效

世界皮膚專家一致證實，Collagen "骨膠原蛋白" 是肌膚中最重要的蛋白質，佔總含量的72%以上，於女性25歲時，Collagen "骨膠原蛋白" 開始逐漸下降，一旦缺乏補充，肌膚則很快鬆弛，容易老化。美津村のCollagen Silk "骨膠原絲綳蛋白"，於1997年日本女性肌膚



模特兒：Mazur Onizky

研究報告中，據日本美容醫學界推測為最有效果的活膚原素，臨床證實服食4-6星期後，肌膚彈性增加25-30%；連續服食，能令您年輕6-12歲，讓真實年齡永遠隱藏。

Collagen "骨膠原蛋白"

活化肌膚細胞生長，增強皮膚抵抗力；連續服食4-6星期，肌膚彈性比服食前增加25-30%以上，有效脫印粉刺。

Silk-peptide "絲綳蛋白"

補充肌膚細胞的氧氣和水份，令開始老化的細胞重新活躍起來；更有效擴張微血管，淨化血液，對改善荷爾蒙分泌具顯著功效。

DNA Nucleic Acid "DNA核酸"

加速肌膚細胞的代謝率，保持28日更新狀態；配合Silk-peptide "絲綳蛋白" 服食，能有效控制「面皰」分泌；增進皮膚和「黑細胞」等調節，可於服食一個月後，迅速減退，肌膚回復白嫩光潤。

Shark-Fin Extract "魚魚精華"

每一個小份子，攜帶取帶其數倍700倍的水份，儲存於肌膚細胞之間，令肌膚保持柔軟潤滑。

美津村のCollagen Silk (骨膠原絲綳蛋白) 的成份，均經日本藥學及營養協會認可，保證無副作用，適合任何體質人士服用 (包括妊娠產後及婦女)。



BIFIDUS FIBER

1 星期見效の瘦身誘惑

日本權威瘦身原素 - "Bifidus Fiber" "Bifidus Fiber 50 億" の4星期臨床體驗

美津村の "Bifidus Fiber 50 億" 是日本的 醫國醫院、赤坂醫院、浜松醫科大學附屬醫院 的指定清腸瘦身食品。其含有的 50 億活菌活性「益生質」"Bifidus"，與人體腸道內原有的 腸腸「益生菌」 完全吻合，更能抵抗 90%

以上胃酸，直達腸道；配合 Diet Fiber (食物纖維) 服食，能有效令腸道中長期積聚的多餘脂肪、宿便及毒素經排便排出體外。對收縮腰圍、臀部和大腿，尤其見效。

詳情見：Maggie Ongley

注意：安樂地藥房 (香港) 日期：2000/1/29 注意：萬利藥房 (廣州) 日期：2000/1/29

- 1 week 排便量明顯增多，並非止瀉反應，「腰圍」的脂肪明顯收縮，體重減輕 2-3 磅。
- 2 week 「臀部」及「腰部」肌肉開始收緊，而「腰圍」更明顯收減 1-2 吋；效果以便秘及腸腸缺乏運轉人士尤其顯著。
- 3 week 腸道中近 50% 的多餘脂肪、宿便及毒素已能排便中排出體外，使用作溶解毒素的多餘水份隨即自然地排出體外，令全身肌肉自然收緊 10-20%。
- 4 week "Bifidus"「益生質」能來清除腸道中積聚的多餘脂肪、宿便及毒素，令全身肌肉顯著收緊，體重減輕達 5 磅以上，皮膚更顯光澤健康。

(以上資料由日本政府認可的東京法政大學研究會以 "Bifidus Fiber 50 億" 減重配合方法，雙行動 4 星期臨床報告；連續服食兩個月，效果更穩定持久，成功中佔 95% 以上)

美津村の "Bifidus Fiber 50 億" 的成份均經日本藥學及營養協會認可，保證無副作用，適合任何體質人士服用。



美津村 (香港) 總經銷
 MITSUMURA (HONG KONG) LIMITED TOKYO · OSAKA · KOBE · HONG KONG
 Rm 000-00709, 5/F, Tam Shu Tai Centre, 68 Mooy Road, Tam Shu Tai, Kowloon, Hong Kong.
 Tel: (852) 2721 1017 Fax: (852) 2566 7680

FROM : HK SPORTS INSTITUTE

PHONE NO. : +852 2681 6330

Jan. 25 1999 12:21PM P5

MON. 25-JAN-99 10:00

DIETITING DEPT TEL

010 28828734

P. 04



M sui Wai

在無須食葯，無須節食，
無須跟餐單的情況下，
慧盈美容健美中心一班專業美容師，
用手部接觸，完全剷肉的手部推脂減肥法，
為小瘦成功減肥。
令小題在極簡便，最安全的情況下，
獲得健康獲得靚，成為真正的靚女。
小題在此衷心多謝慧盈給予我這份美的感覺。



全港首創唯一一家
最簡單最安全最到肉嘅減肥法



慧盈美容健美中心

☎ : 2735 8508 2735 8515

九龍尖沙咀海濱利士道12號
宏興發展大廈5字樓全層

TOTAL P. 04