你的體重適中嗎?

體重指標(BMI)是用來分析體重是否適中的最常用方法，計算方法如下：

BMI = 體重（公斤）÷ 身高 (米) ÷ 身高 (米)

BMI	體重屬於
<18.5	過輕
18.5-22.9	正常
23-24.9	過重
25-29.9	肥胖
>30	非常肥胖

肥胖與健康的關係

肥胖除影響體型及外觀外，亦會大大影響健康。過多的脂肪會增加患上糖尿病、心血管疾病、脂肪肝、膽石及睡眠窒息症等慢性疾病的風險。

實行健康減肥大計

均衡飲食 In

大部份人都以節食的方法來減肥，結果只會令身體缺乏所需營養而令體質變差。其實，只要根據健康飲食金字塔，選擇低熱量，低脂肪的食物代替高熱量及高脂肪的食物，不用挨餓之餘亦可避免攝取過量的熱量。

配合纖體產品 Efficient

均衡飲食及適當運動，配合纖體產品的幫助，能加速脂肪燃燒，提昇新陳代謝，讓減肥計劃變得更快、更有效。

FAST BURN 燒脂素

- 改善消化系統機能
- 促進排毒機能
- 減低食慾感
- 全面排毒及瘦身
- 抑制脂肪合成及加速脂肪燃燒

水果酵素

能提升體內代謝酵素及消化酵素的機能，並能提昇排毒機能。燒脂素的超強酵素配方，能有效燃燒脂肪、減輕水腫、提升新陳代謝及潔淨大腸，全面擊退脂肪。

藤黃果

含羥基檸檬酸(HCA)，HCA能在人體葡萄糖轉為脂肪時，抑制其中ATP-檸檬酸裂解酶 (ATP-Citrate lyase)，使脂肪酸無法合成，並且抑制過多的糖份轉化成脂肪。

- 減低食慾
- 抑制脂肪的合成
- 促進脂肪酸的燃燒
- 三位一體，達到瘦身的作用

綠茶提取物

含茶多酚，能提昇新陳代謝，有助燃燒體內脂肪。

荷葉

主要成分為荷葉鹼，具有消脂、利尿、通便的作用，是中國自古以來被奉為瘦身的良藥。