如何紓緩經前綜合症及經期不適？

- 減少飲用刺激性飲品如咖啡及酒精
- 避免進食過鹹食物
- 進食複合性碳水化合物如紅米、糙米、全麥包等

更年期 —— 由荷爾蒙大幅下降造成的健康問題

何謂更年期？

隨著年紀上升，卵巢功能開始減退，女性荷爾蒙分泌亦大幅下降，令經期變得不規則及經量減少，直至卵巢完全停止排卵及停經。更年期便於停經前後的幾年間出現。

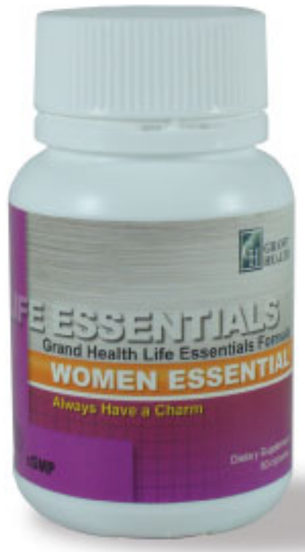
症狀

- 潮熱、失眠、心情煩躁、憂鬱、疲倦、記憶力衰退
- 大量骨質流失，容易做成骨質疏鬆
- 增加患上心血管症病的風險
- 肥胖
- 皮膚衰老
- 失去魅力

如何面對更年期？

更年期是女性必經的階段，但這段期間所帶來的生理及心理上的不適，往往讓不少女士感到煩惱。其實，健康的飲食習慣、適當運動及積極樂觀的態度，都有助穩定荷爾蒙的分泌，讓您能輕鬆愉快地渡過更年期。

美麗元素



建議用量：
每日兩次，每次1-2粒

如想達到更快效果：
每日兩次，每次 2 粒
然後減至每日兩次，每次1粒

注意事項：
孕婦及授乳婦女不宜服用

美國配方
馬來西亞製造

GRAND™ HEALTH

宜康達有限公司
九龍旺角彌敦道625號
雅蘭中心1901室
電話：(852) 3616 0838
www.grandhealth.com.hk

美麗元素

WOMEN ESSENTIAL
讓妳時刻散發動人魅力

宜康達基本營養配方

www.grandhealth.com.hk

ISO 9001 QUALITY ASSURED FIRM
cGMP

GRAND™ HEALTH