



## 健康生活指南

使用Kiseki的营养保健品，可以增强自愈力并保护自己免受自由基的侵害。

# 免责声明

本指南的内容仅供一般参考。它不应用于自我诊断，并且不能替代医学检查，治愈，治疗，诊断以及处方或建议。本指南不是建立我们之间的医生和患者的关系，并且不应替代专业诊断和治疗。在做出任何医疗决定或有关特定医疗状况的指导之前，请咨询您的医疗保健提供者。我们对您从本指南中获得的任何建议，治疗过程，诊断或任何其他信息，服务或产品概不负责。

# 五个简单步骤



## 选择天然和有机食物

- 切除掉所有化学加工食品。
- 每天食用至少4手掌杯分量煮熟的蔬菜。



## 健康的饮食习惯

- 减少70%的糖摄入量。
- 吃到7分饱为止。不饿时不要进食。



## 与大自然为伍

- 去公园散步。
- 拥有干净，无污染的水，空气，食物和生活空间。



## 好好照顾自己的身体

- 根据本身的体力进行运动，每周至少3次。
- 确保您的身体得到良好的休息和睡眠。



## 内心和平与身心的健康

- 与正能量的人在一起。
- 尝试新的爱好或静坐。



A

## 健康饮食准则

“让食物成为你的药物，  
你的药物就是你的食物。”

醫學之父希波克拉底，古希臘醫師

## 1.0 食用新鲜食品



食用季节性，新鲜和未经加工的食物，以优化所吃食物的营养成分。任何类型的加工（例如罐装，加工冷冻，干制，烟熏等）都会破坏食品中的营养成分，并增强加工食品的口味和延长生效期。

## 2.0 保持体内水分充足



水分充足的身体将使您的器官和系统（例如血液，关节，皮肤，眼睛，大脑，消化系统等）保持最佳状态。体内水分量不仅仅是喝足够的水。您还必须在饮食中摄入足够的健康脂肪（鳄梨鱼，坚果，椰子油，亚麻籽油，鱼油，橄榄油等）。

### 3.0 选择营养丰富而不是高热量的食物



高热量的食物是指那些营养价值低，而且对您的健康有负面影响的食品，同时又含有大量卡路里的食物，这些卡路里会导致体重增加和其他健康问题。

在我们精深的饮食文化中，都是那些不可缺少高卡路里的食物，比如拥有高糖分的谷物早餐，面包或饼干作为零食，炒粿条作为餐食等。

营养丰富的食物是新鲜和不受加工的食物，并且包含各种维生素，矿物质，复杂的碳水化合物，蛋白质和健康脂肪的食物。

## 4.0 多余的糖份



如果您没有明智的挑食，可能会在不知不觉中摄入过多的糖份。在饮食中摄入过量糖分会增加许多疾病的风险，包括肥胖，心脏病，糖尿病和癌症等。必须限制食品和饮料中添加糖分（蛋糕，调味酸奶，苏打水等），并专注于选择食用更健康的食品。

烘烤或烹饪时，使用糖蜜，纯蜂蜜，红枣，水果，椰子水，甘蔗汁，甜叶菊和罗汉果等替代糖。



## 5.0 化学加工食品 / 超加工食品



经过化学处理的食品具有更长的保质期，提升食品味道，并希望能使消费者上瘾以提高销量，这些食品被称为超加工食品或垃圾食品。

超加工食品将始终包含许多调味剂和着色剂，精制碳水化合物，反式脂肪和甜味剂。这些类型的食物几乎没有营养价值，但却会增加人体不必要的卡路里-最好避免摄入卡路里密集的食物。

## 6.0 有机食品



虽然有机食品和不含激素的食品仍使用化学物质生产，但其农药，抗生素和化学残留物将大大低于传统种植的食品。

即使无有机食品的化学物质含量很小，但对于免疫力不平衡或身体器官较弱的人通常对这些食物中的化学物质产生敏感。

## 7.0 不要暴饮暴食



我们生活在一个粮食供应充足的年代，因此很多时候会购买或吃上超过我们本身所需要的食物，或者在身体处于不饿的时后进食。这种做法不仅对我们未来的粮食安全构成威胁，长期暴饮暴食的习惯常常会导致消化问题，炎症，营养吸收不良，胰岛素抵抗以及体重增加。

点菜时点不多余的分量并吃您需要的东西。养成进食到7分饱的习惯。避免吃不必要的零食，并在用餐前学习如何分配食物量。

## 8.0 消化

最重要的是要保持消化良好，健康的消化系统可以促进食物的消化，营养吸收能力和能够充分运用从食物萃取所有的营养物质。

Hatsuno™ Kiseki的益生菌精华素可以积极影响体内消化系统微生物群的组成，并改善肠屏障功能，从而形成健康的消化系统

您可以拿自己的手掌来学习如何分配自己的食物摄入量：

拇指大小  
用于机油



杯形手大小  
用于蔬菜



拳头大小  
用于碳水化合物



手掌大小  
用于蛋白质



## 8.1 蛋白质

旨在一餐中拥有1个掌心上大小的蛋白质(熟)/  
每天食用2-3份蛋白质(熟)



## 8.2 蔬菜

在一顿饭中吃像2份杯形手大小的熟蔬菜/每  
天水果和蔬菜加起来的份量至少要有5个份量。



## 8.3 碳水化合物

每顿饭中不吃超过1份自己拳头大小的碳水化合物/每天不超过4份碳水化合物的份量。



## 8.4 水果

每次吃水果份量不超过1个拳头/每天水果和蔬菜加起来的份量至少要有5个份量。



## 8.5 脂肪

每天需要2-3份的优质油, 优质油可以来自烹饪或保健品



鱼油



亚麻籽油



椰子油



酥油

## 9.0 健康餐

健康的一餐是指**新鲜**，加工最少的食物，并应为个人提供适当的份量。

不含**农药**和其他**添加剂**的多种食品会让体内的微生物群量增多而且提高微生物群的种类以增强您的**消化系统**。

健康餐的例子：





午餐



晚餐





零食





B

# 健康的生活方式指南

“照顾好自己的身体。这是您唯一要住的地方。

吉姆·罗恩

## 1.0 运动



对于一个健全，没有超重的人每周应进行3-4天的30分钟的有氧运动（游泳，羽毛球，跑步，远足等）。20分钟的中等强度的运动（举重，有阻力的自行车运动，俯卧撑，阻力运动等）。

## 2.0 酒精



尤其是肾脏或肝脏较弱的人，需要避免摄入酒精。男性每天的酒精摄入量限制在2杯以下，女性每天限制1杯以下。

## 3.0 抽烟



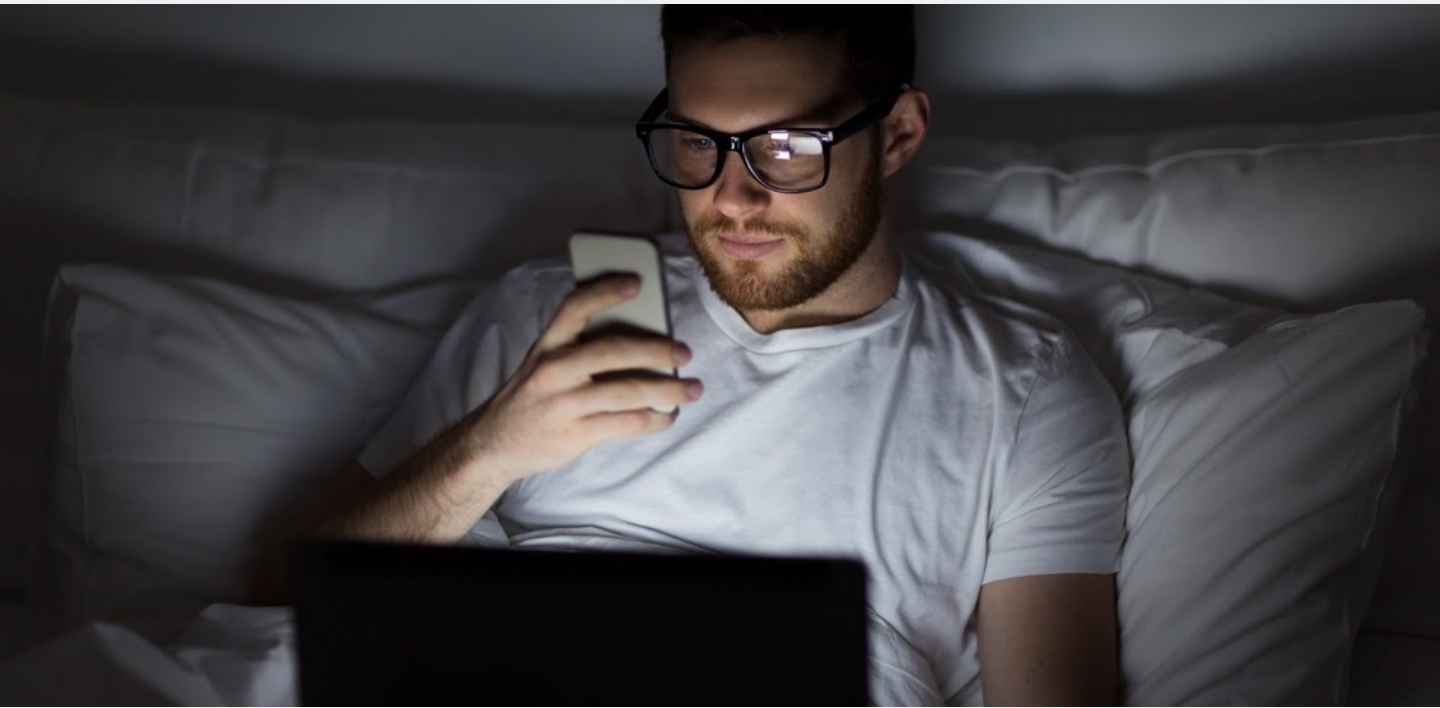
吸烟不仅会影响您的呼吸和心血管健康，还会影响您周围人的健康。吸烟会增加体内氧化损伤的程度，这会导致身体退化，尤其是肺部的退化。

## 4.0 毒品



任何会压抑，扭曲或刺激中枢神经系统以获得愉悦体验的物质都可能导致依赖性和成瘾性，应该避免使用。

## 5.0 意识



我们生活在一个高科技，渴望拥有地位，过度放纵的世界中。世界的繁忙常常使我们与自己进一步脱节。请注意，当您的身体选择重复做某些负面的事情时，会对您的健康产生负面影响。您的行为和习惯会影响您的健康。这些可能是对含糖食品的渴望，晚睡，容易产生压力的不良习惯或过度的时间花在技术娱乐上面。

当这些负面行为出现时，请密切注意并找到阻止它们的方法。



## 6.0 环境



把自己围绕着健康的生活和工作环境。健康环境的最基本要素是没有霉菌，毒素，烟雾，辐射和污染清洁空气。

您还可以通过减少与清洁剂的化学接触，保持家庭/办公室清洁，整洁，不受干扰以及与您有积极影响的人保持联系，来改善生活环境质量。

## 7.0 压力



在这个时代，生活中是不能够避免压力的。您需要预留时间来缓解身心压力，避免它们堆积。有许多放松的技巧，例如坐禅，运动，找个爱好，充足的休息和在工作与生活找平衡点。

## 8.0 睡眠和休息



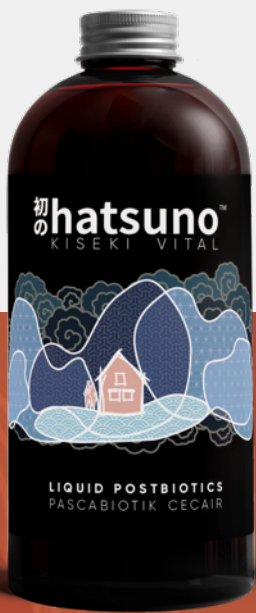
大多数成年人每晚都需要5-8个小时的优质睡眠。优质的睡眠意思是整夜睡眠不受干扰，而且当你早晨醒来时感觉清新。养成同一时间睡觉和起床的习惯，会增强您的睡眠觉醒周期。

感到疲倦时就需要休息。建议睡午觉最长30分钟，以免形成过度劳累或睡眠不足。

初のhatsuno

# Kiseki 益生菌精华系列

增强您的整体健康基础



**Kiseki  
Vital**



**Kiseki  
Classic**



**Kiseki  
Royale**



**Kiseki  
Gallant**

## 超越益生菌

您的免疫系统的未来将是Kiseki益生菌精华，富含必要的益生菌代谢组学和强大的抗氧化剂

SHOP NOW

[hatsuno.com](https://hatsuno.com)

# Kiseki 的体验

多年以来，Kiseki的消费者亲切地挺身而出，与我们的社区分享他们的经验。

请访问我们的网站 [www.hatsuno.com](http://www.hatsuno.com) 或以下社交媒体页面，以观看有关他们的故事。



脸书专页



YouTube 频道



常见问题页面

## 免责声明

本手册中的声明未经美国国家药品监督管理局的评估。本产品无意于诊断，治疗，治愈或预防任何疾病。

初のhatsuno KISEKI

# 立即购买!

官方网站 [www.hatsuno.com](http://www.hatsuno.com)

立即通过我们的  
Hatsuno™ 专线与我们联系

+60 11 2288 5500  WhatsApp

周一至五: 早上 9:00 – 晚上 9:00 (GMT+8)

制造权:  
Bioremeds (M) Sdn Bhd  
Penang, Malaysia.

[hatsuno.com](http://hatsuno.com)