

活出精采飛越青春

身體的某些養分會隨著年紀漸漸流失，身體機能也會因老化而退化，但只要保養得當，正確對待自己的身體，就能老當益壯。健康活力不再只是年輕人專屬，只要透過生活作息、飲食習慣的改變，學習正確的生活態度，不管幾歲依舊是年輕漾世代！

身體的老化現象，不只顯現於外表，並非只是多了幾條皺紋這麼簡單。現代人生活型態複雜、工作壓力大，當您的身體年齡已經大過實際年齡，這已不是靠著裝扮就能解決，而是該好好傾聽身體的聲音，對自己好一點囉！

食物就要這樣吃



上班族為了方便多選擇外食，但外食卻隱藏了一些陷阱，有些餐飲業為了符合大眾口味，食材烹調過程的含鹽量可能過高，易造成三高。而一般外食便當幾乎沒有水果，蔬菜比例也未達標準，因此要記得多補充蔬果，專家建議成人每天最低限度應攝取到「3蔬2果」。



無法避免外食，那麼就學會外食小竅門吧！首先，注意在菜色的選擇上要多變化，不要偏食；儘量少吃加工食品，多吃「真食物」。更要記得水分的補充相當重要，足夠的水分才能幫助身體代謝。注意！不要常喝含糖飲料喔！

作息就是這樣做



充足的睡眠對現代人來說可真是一大考驗，晚睡已成為大多數人的習慣，看完電視上床後，還是習慣性的滑滑手機、看看fb、回回Line，一分一秒就這樣莫名的過去了，換來的就是隔天的黑眼圈。有研究顯示，藍光會干擾睡眠，讓您即使睡著了，也無法進入真正達到休息的睡眠狀態喔！



在晚上11點前就寢，因為晚上11點至凌晨1點為肝臟排毒時間，女生都知道這時候睡的覺是「美容覺」，而睡眠專家也建議，在這對時間內就應該做足了第一個好夢，這樣大腦的疲勞才能恢復。夜貓族、熬夜族長期下來不單單精神不佳，工作效率不彰，更易影響健康機能，不容小覷。

健康就是這樣來



飲食、作息固然重要，當然也需要補充一些身體所需的營養。老化雖是無法避免，但是可以延緩；選擇適當的營養補充食品，不但能為您的健康加分，且預約一個更優質、更美麗的老年生活！



要活就要動！不同的運動量與運動頻率所帶來的效果不同，您可和專業教練溝通，找到最適合自己所需的運動。美國楊百翰大學指出，每天快跑30~40分鐘，就能夠延長9年壽命。還沒有運動習慣的人，不妨開始動起來，邀約身邊的夥伴大家一起來。



飛樂青春膠囊含有輔酵素Q 10、維生素B6、維生素C、重酒石酸膽鹼、昆布、馬齒莧萃取物....等特殊調配成分，是婕斯先進的營養補充產品，幫助您調節體質及生理機能、提供營養補給、增強體力，每天兩顆，不但維持健康並擁有青春美麗。