



# 擁有青春！我願意

青春是最奢侈的追求，也是最渴求的愿望；每个人的生命中仅有一次青春期，但谁说青春一去不复返？只要有恒心、只要够坚持，你的青春是可以再延长的。

時間，絕對是世界上最神奇的東西，每個人都想操控時間，讓它在難堪時前行、在精彩時停留，就像想留住那個自己，又青春、又純粹；又快樂、又無所謂。但時間也是世界上最公平的分配師，不多不少、無法逆轉，時間是回不去了，但實現青春並非不可能。



1.

## 維持規律的運動， 不給自己理由鬆懈

運動絕對是維持最佳狀態的關鍵，運動不在於項目、在於持久度，繁忙的都市人總知道運動的好處，卻三分鐘熱度，建議為自己挑選一項還算擅長又不厭煩的運動方式，並在生活圈中找尋志同道合的朋友，訂定固定的時間、持續一定的長度，彼此互相提醒，該運動的時間就要認真的釋放汗水、放下心中的疲憊，不給自己理由「今天先不要」！

2.

## 蔬果皆備的均衡飲食，切 忌過於油膩的大魚大肉

飲食的挑剔是現代人共有的問題，不當的減重導致減少攝取的蛋白質與維生素等有助於身心健康的營養，甚至常常需要應酬聚餐等大魚大肉入口，不均衡的飲食習慣養成，也使得身體失去平衡，天天都要蔬果補充，除了主食類與肉類的攝取，蔬果所涵蓋的纖維與維生素等都是身體所需的健康元素，吃進去的對身體絕對有極大影響，好的生活習慣從飲食做起。

### 3.

#### 保持正向好心情， 凡事皆以樂觀看待

你聽過「相由心生」，除了保持善念會讓身心愉悅，當然時時擁有正向的看法、樂觀去看待，所有事對你而言也都不會是擾上心頭的煩心事，微笑是最好的保養品，除了不讓煩惱在臉上無情刻劃，隨時保有好心情，讓心感受遼闊，快樂才是一切的根本、人生的目的。

### 4.

#### 正常穩定的作息與良好 睡眠品質，熬夜催人老

熬夜是青春的殺手，不正常的作息會導致生理平衡失調，也會間接影響睡眠品質，無法在正常的時間好眠、卻又在該清醒時萎靡，不僅對生活無益，還易產生難以投入社會的困擾，每一次熬夜對身體器官都是一種傷，夜裡分泌的褪黑色素也是攸關心理層面的關鍵，讓身心都能達到確實的休息是一大重要課題。



luminesce™

別再讓時間追著你跑，現在開始讓時間彷彿沒有經過，心態陽光、身心也會跟著青春，年輕是一種自內而外、再由外而內的恆久狀態，生理與心理達到一個完美的平衡，那「美」自會全然散發，綻放你的青春光彩。

### 5. luminesce™ 系列產品

婕斯所研發的 luminesce™ 系列產品是一大革命性的創舉，因應抗老趨勢有效打擊歲月痕跡，運用獨家核心技术與研發成份，不僅開創突破性的抗老保養市場，也開啟了科技的技術引用，給予肌膚最需要的青春原生力，充分保濕逆轉肌齡不遺餘力，在日趨先進的科學技術下，讓美留下、歲月感 out，搭配健康飲食與規律運動，現在開始每年都要比生日蛋糕上的數字小更多。

