

姿藍美瘦身膠囊的問與答

1. 什麼是姿藍美 (Slimineral) ？

姿藍美將具有瘦身 (Slim) 作用的微量元素 (Minerals) 科學地組合成 Slimineral，為減肥人士和預防肥胖者提供一個有效的瘦身微量元素配方。有效成分為三價鉻，鋅，銅和鎂。姿藍美提高人體基礎代謝水準，加速脂肪和體內滯留能量的燃燒，幫助控制體重，也可以增強運動和節食的減肥效果。姿藍美的效果，安全性和品質通過了加拿大衛生部的嚴格審查，按照加拿大最高 GMP 品質標準生產，獲得了加拿大衛生部的認證 (NPN 80028022)，並特別批准在名稱中包含瘦身 (Slim) 字樣。

2. 鉻的減肥作用是什麼？

鉻是機體調節糖代謝和脂代謝不可缺少的微量元素。鉻主要功能是增加瘦肉，減少脂肪，提高瘦肉對脂肪的比例。達到降低體重健康祛脂的目的。現在有 1000 多萬美國人 (特別是運動員) 長期服用鉻，被譽為“瘦身微量元素”。

3. 鋅的減肥作用是什麼？

鋅和增加體內的瘦素。瘦素是脂肪組織分泌的多肽類激素，瘦素進入血液循環後，引起食欲降低和能量消耗增加。鋅是人體產生瘦素的發動劑和促進劑。鋅濃度增加，血清瘦素增加；鋅濃度減少，瘦素則相應減少，所以提高鋅濃度可以減肥和防止肥胖。

4. 銅的減肥作用是什麼？

血清銅與血清瘦素也是正比關係，銅和鋅對於血清瘦素分泌有協同刺激作用。試驗發現鋅銅與肥胖個體的脂質代謝紊亂存在密切關係。銅是機體細胞內多種酶的組成成分，被認為是細胞活性所必需物質。銅在體內的糖和脂肪代謝中擔負著主要作用。

5. 鎂和肥胖是什麼關係？

臨床統計發現肥胖者體內缺鎂。體內沒有足夠的鎂，就不能正常消耗我們每天吃的脂肪，蛋白質和碳水化合物。身體會因為得不到能量而增加進食欲望，同時這些營養物質積聚在體內形成脂肪。體內鎂量不足時，人容易緊張，會產生貪食和失眠導致肥胖。

6. 什麼時候服用姿藍美最好？

應該隨餐或者飯後服用。有人感覺進餐時和第一口食物同時服用可以明顯降低食欲。一般認為，午餐服用姿藍美可以感覺精力體力充沛，經常疲倦無力的人應該選擇午餐服用。據說人體的減肥是在睡眠中進行，所以晚餐服用可能減肥效果更大，尤其姿藍美還有幫助睡眠作用。最佳服用時間還是需要根據自己的感覺來決定。

7. 什麼食物可以替代姿藍美的作用？

簡單說，多樣性的食物和不經過加工的食物就是姿藍美中微量元素的最好替代品。富含鉻的食物有糙米、玉米、小米、粗麵粉、食用菌等。含鋅多的食

物有牡蠣、瘦肉、粗糧、核桃、花生、豆類、茄子、白蘿蔔、菠菜等。含銅豐富的食物:牡蠣、魚蝦類、瘦肉、豆類、芝麻、大白菜等。富含銅的食物是動物肝、家禽肉、水果、硬殼果、番茄、貝類、紫菜、巧克力等。至於鎂，紫菜含鎂量最高，每 100 克紫菜中含鎂 460 毫克，居各種食物之冠，被喻為“鎂元素的寶庫”。其他含鎂食物有：小米、玉米，燕麥，豆類和豆腐；辣椒、蘑菇，桂圓、核桃仁，芝麻和海產品等。

8. 服用姿藍美以後有什麼感覺？

多數人有三個感覺:身體有勁，饑餓感和食欲降低。姿藍美就像脂肪熔爐，它加速體內能量的燃燒，為人的運動和思維活動提供能量。當體內儲存的營養變成能量消耗以後，會產生饑餓感。但是，這個饑餓感和低血糖或者心理性的饑餓感不同，它不產生急迫的進食欲望。服用姿藍美產生的饑餓感實際上是身體要求調出儲存的能量，是脂肪溶解過程的表現，隨著體內儲存的能量不斷被釋放出來，滿足了身體的需求，饑餓感就逐漸降低，最後結果是食欲降低，脂肪減少，達到減肥的目的。

9. 我可以將一顆膠囊分兩次服用嗎？

可以。姿藍美的劑量是按照減肥目的設計的，個別人服用初期可能不適應。所以第一次服用姿藍美時，可以將姿藍美分為兩次服用，確定自己的適應程度以後再增加劑量。姿藍美中的微量元素都存在于天然食物中，可以和食物混合服用。

10. 姿藍美多長時間可以看到效果？

首先提醒一下，追求快速減肥效果，本身就是一個誤區，因為減肥仍然是世界難題。目前大多數快速減肥方法都是通過傷害肝腎功能，破壞消化吸收系統來實現減肥，即傷身，又容易反彈。姿藍美不“減少”人體功能，而是“增加”人體特別是肥胖患者缺乏的微量元素，加速脂肪的燃燒代謝，所以是一種“溫補”的減肥過程。有些人在一個月左右就可以看到明顯的減肥效果，有些人需要更長的時間。因為長期服用姿藍美對健康無害，所以堅持服用，必有功效。

11. 我服用姿藍美兩個月，體重減少了 15 磅，我應該停止服用嗎？

不需要停止服用。姿藍美只是讓你的代謝能力達到健康水平，不會破壞代謝平衡，所以體重達到正常水準時就不會繼續下降。你的體重在短時間內明顯減少，說明你的飲食中長期缺乏這些微量元素，應該相應地調整飲食結構，減少精加工和快速食品，然後再停止服用姿藍美。

12. 我是孕婦，請問可以服用姿藍美嗎？

可以。姿藍美的標籤內容經過藥監部門的嚴格審查，如果對於孕婦有任何禁忌和毒副作用，一定會在標籤上注明。實際上，懷孕期間服用姿藍美，可以防治妊娠糖尿病。

13. 請問可以空腹服用姿藍美嗎 “

不可以。姿藍美的標籤上推薦與食物同服，所以不應該空腹服用。姿藍美是

體內脂肪的“燃燒彈”，體內最好有“燃料”以供燃燒。從代謝過程看，應該是從體內食物代謝開始，然後過渡到體內脂肪，這樣效果才好。

14. 我是糖尿病患者，可是非常瘦，是否可以服用姿藍美？

完全可以，相信你問這個問題是因為知道這些微量元素對於防治糖尿病有非常重要的作用。姿藍美即可以幫助糖尿病患者減肥和預防肥胖，也可以幫助因為糖代謝障礙產生的消瘦。因為糖尿病的肥胖或者消瘦的原因是因為糖代謝和脂代謝失去平衡。姿藍美的作用是克服這些代謝障礙，使代謝達到健康的平衡。所以如果你是因為糖尿病消瘦，姿藍美可以幫助你恢復到正常體重。