

## 減肥秘訣：增加瘦體重

很多人經常把減肥和減少體重畫上等號，其實兩者並不是相同的概念。減肥是指減少脂肪，並不是單純地減少體重。人體健康有一個重要指標：瘦體重，通俗一點說就是“瘦肉率”。瘦肉率是體重中的瘦肉和脂肪比例，這是運動員日常關注的指標，但是因為沒有專業設備不容易測量，所以大多數人並不瞭解瘦體重的重要性。

人的前半生隨著生长发育，體重一直在增加，身體在婚育年齡時處於最佳狀態。然後，脂肪傾向於增加，瘦體重傾向於減少。據統計，大多數男性從二十歲到五十歲時瘦體重減輕十多公斤，而脂肪增加十幾公斤，表面上體重變化不大，但脂肪率則從15%上升到25%。而女性由於周期性的雌激素作用，從二十歲到五十歲瘦體重變化不大，這期間增加的體重主要是脂肪。當周期性的雌激素分泌停止後，女人的瘦體重會隨著年齡的增加而減輕。所以科學的減肥方案要根據男女和年齡的不同而變化。減肥的重點包括年輕時增加瘦體重，中老年時維持瘦體重。

瘦體重降低對健康影響非常大。首先影響的是體型，伴隨著脂肪的增加和瘦體重降低，人的身材變得臃腫，不再那麼結實靈便。第二個影響是體能的下降，瘦體重包括肌肉和一部分內臟是體能的物質載體，它們的減弱直接影響人的體能和運動能力。比如心肌的減少讓人容易氣喘，使人因缺氧而疲勞。第三個影響是引起肥胖，瘦體重的減輕會降低基礎代謝率，使人體在靜止時的熱量消耗降低，這也是為什麼在相同生活條件下有人胖有人瘦的原因。同時由於體能下降也引起的運動量減少，這兩者造成熱量在體內的積蓄，從而導致肥胖。

瘦體重的自然減輕和體內激素隨年齡減少有關。從這個意義上說，瘦體重的減輕是一種老化現象。但是，瘦體重的自然減輕是可以延緩的。臨床實驗表明，即使七十歲以上的人，肌肉仍然可以增長而不衰退。值得注意的是，如果單純依靠節食來減肥，在減少脂肪的同時也減少瘦體重，所以減肥效果不好容易反彈，也容易人為造成老化加速。瞭解了瘦體重的的重要性我們就會明白，減肥的核心是瘦身而不是減重。瘦身是一種積極主動的健康減肥。運動是瘦身的重要手段，調節飲食營養則是瘦身的必要條件。臨床發現，很多人的瘦體重下降，是和體內缺乏微量元素有關係，所以保證充足的微量元素，是瘦身的物質基礎。

姿藍美瘦身膠囊（Slimineral）就是為瘦身所全面提供的微量元素。姿藍美的作用就像人體脂肪燃燒彈，它加速體內能量的燃燒，為人的運動和思維活動提供能量，促進體內儲存能量的消耗。在減少體內脂肪的同時，刺激人體生成瘦肉（肌肉），維持和增加瘦體重。和那些依靠傷害肝腎功能破壞消化吸收系統的“減肥”產品完全不同，姿藍美不“減少”人體功能，而是“增加”脂肪的燃燒代謝和“增加”肌肉含量，是一種對健康無傷害，對人體正常功能“無介入”的新型正面減肥產品。

姿藍美是由加拿大寶力藥業有限公司出品。姿藍美瘦身膠囊的效果，安全性和質量通過了加拿大衛生部的嚴格審查，由加拿大質量最高標準GMP工廠生產，獲得

了加拿大衛生部的認證(NPN 80028022)。