

时事简报®

Wellous

2024 第一期

保健知识库

断食属于健康
减肥法吗？

趣味健康

3个月体重管理之旅

食物与营养

瘦身的秘诀：量控饮食法
醋：一个让你越喝越瘦的秘诀？

产品亮点

佳节放纵后
重拾完美体态

中文版本
以下协会成员：



荣获：



编辑部

创意与企业品牌主管	吴悦铃 Vallerie Ng Yuet Ling
创意及品牌经理	廖宇匡 Isaac Liew Yee Hong
平面设计师	庄伟扬 Chin Wei Yang
食品科研部主管	陈慧莹 Chloe Tan Huay Ying
资深研发专员	朱翠虹 Mandy Chee Chui Hong
饮食治疗师	李慧欣 Ginnie Lee Hui Shin
产品与文案经理	蔡梓枫 David Chai
产品与文案副经理	林顺慈 Cynthia Ling Sung Chze
资深文案专员	Nur Syafiqah Azman
文案专员	Ainul Mardhiah Mohamad Zaini
文案专员	何慧妮 Wendy Hor
文案专员	李彦桦 Lee Yan Hwa
WellFam Club 经理	吴佩筠 Joanne Goh Pui Kin
WellFam Club 资深内容专员	温德辉 Daniel Woon Teck Fui

此编辑读物仅供参考用途。在此提醒您请勿使用这些信息代替常规的专业医疗保健和咨询。尽管本出版信息的编译和检查已经过谨慎处理，但对于信息的持续流通或本出版物中的任何错误、遗漏或不准确，出版社、作者、顾问和代理将不承担任何责任或以任何方式承担责任，无论是出于疏忽或其他因素，或因此产生的任何后果。

开启健康之旅，
畅享无限福利！

现在就开始享受
WellFam 专属好康吧！



累计积分及索取礼券



WellFam 专属健康与生活贴士



追踪订单、查看产品评价及下单



与重视健康者互动交流



专属活动与促销抢先知



目录

01

专家见解

佳节放纵后重拾完美体态



03

09



保健知识库

断食属于健康减肥法吗?

08

食物与营养

瘦身的秘诀：量控饮食法

15

食物与营养

醋：一个让你越喝越瘦的秘诀？

17

产品亮点

20



18

唯乐新品

22

趣味健康

3个月体重管理之旅

25

唯乐两三事

32



33





首席执行官专栏

专栏
首席执行官



陈伟权
Andy
Tan

Wellous 集团联合创办人
与首席执行官

首席执行官 的新展望

打造更具韧性的团队

在面对外界环境的激烈竞争，我们依然保持严谨和乐观的态度，因为员工的高度韧性和适应能力，结合具有策略性的举措，使我们拥有应对挑战的毅力。在运营方面，我们正在简化流程并采取创新的解决方案，以提高效率和敏捷性并降低成本。为达成新一年的里程碑，我们设定了两位数的收入增长率为目标。另外，扩展业务及加强我们在关键国际区域的市场占有率将会是 2024 年的主要目标之一。我们的成功取决于几个核心因素，其中包括了区域的扩展计划，将继续驱动销售的增长率。通过识别未开发的市场，我们的目标是建立可持续的合作关系，并在走向国际的计划中迈出关键的一步。

在全球经济转型的情况下，消费者行为发生了明显的转变，尤其是在数码互动及线上网购体验的关注度提高了。通过认识和了解我们服务的每个客户群的独特需求，我们将实现可观的成就。在这段历程中，我们也完成了另一个里程碑，那就是我们成功推出了会员计划。此举的目的不仅是满足，更是超越了我们对多元化会员基础的期望。通过这项计划，我们能够提供个性化服务，以及具有意义及包容性的体验。截至 2023 年 12 月 31 日，我们的会员计划提高了 29% 的客户保留率。我们希望创造归属感、提供个性化福利，并创建一个让会员感受到被重视，保持会员参与度的平台。



凭借稳健的销售业绩，我们在行业中所付出的努力绝对不容忽视。这些非凡的成就已获得各大荣誉，比如最近我们的明星产品被列入大马纪录大全为“大马第一年销量虎乳芝饮”。此认可不仅反映了我们引领市场的地位，更是凸显了消费者对品牌的信任及偏好。获得该项殊荣验证了我们团队不遗余力的付出、创新和以客户为中心的理念。在庆祝这一里程碑之际，我很高兴能够向我们最敬业的团队、志同道合的合作伙伴，以及忠实客户所付出的贡献，表示衷心感谢。这一成就激励我们在行业中继续制定卓越的新标准，并致力于提供优质产品，对消费者生活做出积极的影响。



TIGER MILK KING 荣获马来西亚纪录大全认可



大马第一销量虎乳芝饮



踏入 2024 年，我们将继续关注持续性成长、创新和企业公民责任。我们致力于打造一个注重多元化、并与我们核心价值观一致的社会，将环境、社会责任和公司治理（ESG）视为我们企业精神不可或缺的组成部分。我们正在积极降低对环境造成的影响，并实施可持续的商业实践。最近，我们采取了一系列的举措，将产品包装原料改用为获得森林管理委员会（FSC）认证的来源，并使用大豆油墨进行纸质包装印刷。此举体现了我们对环境责任的重视，同时提倡使用环保原料，为森林保护做出贡献。通过采用 FSC 认证的原料及大豆油墨，我们致力于减少生态足迹，同时保持包装的高品质标准。



遵守 ESG 原则对我们来说不仅是一份责任，也是一个对社区创造积极及持久影响的机会。通过教育、食品及非食品供应，我们坚信可以创造一个更加公平和包容的社会，并为我们所在的社区做出有意义的贡献。为了实现此目标，我们的团队正在积极建立可持续合作关系，主要关注弱势群体，例如养老院、生活贫困的人群及难民。通过这些合作关系，我们希望能够满足各个群体的指定需求，并将资源留给有需要的人。为了增强公司的透明度、诚信度和问责制度，我们引入了全面的举报政策和平台，被视为对公司治理框架的重要强化。在 Wellous，我们力求打造一个安全健康的工作环境，并鼓励员工发声，而无需担心被打压。由于利益相关者极为看重公司的诚信度，通过实行举报政策，可增强投资者对公司的信任和信心。

在我们踏入 2024 年之际，我谨向所有的员工、合作伙伴和利益相关者表示感谢。我们将共同克服挑战、迎接先机，继续打造一个不仅在商业上表现出色而且对世界产生积极影响的企业。

祝愿大家在未来的一年里拥有明确目标，一切顺利！





专家见解



佳节放纵后 重拾完美体态

新春佳节来临，

总免不了与亲朋戚友相聚共度美好时光！在这个欢聚的时刻，我们往往会放纵自己，尽情享受诱人的美食和年饼，如捞生和鸡蛋卷，一不小心就让自己吃多了。很遗憾的是如今春节已结束，我们该面对现实了，尤其是腰间上的赘肉！千万别担心，只要有毅力，加上采用正确的方式，相信你一定很快能恢复到最佳状态！

作者：蔡豈臻教授
Wellous 食品和微生物学顾问



了解假期 “后遗症”

首先，让我们来了解何谓假期“后遗症”，它不仅是体重秤上增加的数字。重口味且油腻的食物、甜食，或者吃太多橘子和喝汽水都将对我们的身体造成负担，而非单纯的体重增加。

众所周知，吃太多年菜会导致体重上涨，不仅让你无法穿上喜爱的牛仔裤，也会对健康造成影响。体重过重会提高患上慢性疾病的风险，例如心血管疾病、糖尿病，甚至是某种癌症，同时也会影响我们的关节、活力水平及自尊心。



佳节期间的过度饮食使血糖和胆固醇水平忽高忽低，导致整个人缺乏活力，疲惫不堪。糖尿病患者的情况更令人堪忧，若不定时测量，血糖水平不稳定将带来许多并发症。免疫系统过度活跃的人及年老的长辈需要加倍呵护以维持健康状态。

总而言之，看似无害的年饼其实属于不健康的加工食品。为了整体健康着想，你应该积极做出改变，回归健康生活。



进入减重的正题

接下来我们将进入正题，开始设定目标。在你开始减重之前，让我们先谈一谈策略吧！与其迷恋体重秤上的数字，身体的组成更真实地反映了你的减重成果。实际上，你的体重并非最重要的指标，身体重量的构成才是至关重要的，而保持良好的肌肉量才是真正的关键。

即便是相同重量的脂肪与肌肉，两者之间对我们的外观，健康及新陈代谢有着不同的影响。让我们来深入探讨为何注重肌肉量有助达到长期的体重管理效果及维持整体健康：

体积和外观

脂肪和肌肉最明显的差别在于它们的密度。同样是1磅的脂肪和肌肉，肌肉的密度要比脂肪高，占据的面积比脂肪少。换句话说，相比起脂肪，肌肉比较密实，可以让你看起来更紧实。即使两人有着相同的重量，拥有高肌肉量和低脂肪量的那个人会看起来更瘦、更有线条感。



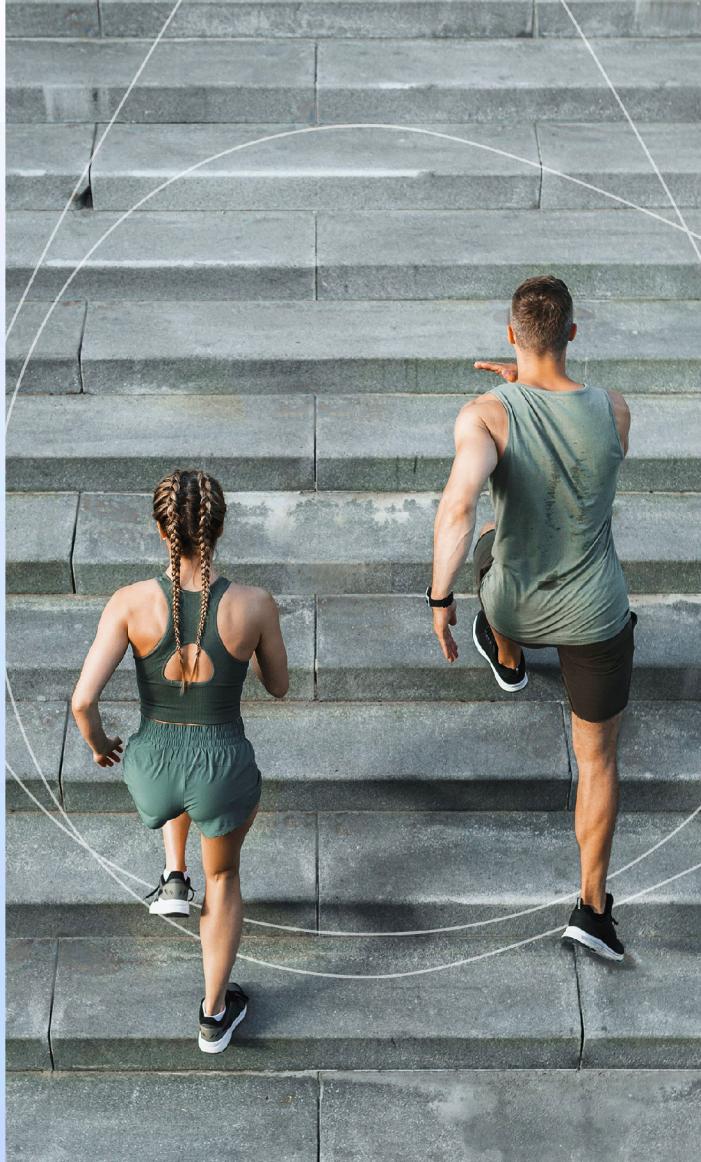


新陈代谢优势

肌肉是代谢活跃的组织，这意味着即使在休息时你的身体也在燃烧卡路里。相反的，脂肪组织的代谢比较不活跃。当你的肌肉量越多，即便是在不运动的情况下，你的身体在一天中燃烧的卡路里会更多。增加和维持精瘦肌肉质量可以促进新陈代谢，从而更轻松地管理体重并避免体重随时反弹。

功能性力量和活动能力

除了美观和新陈代谢外，拥有足够的肌肉质量对于功能性力量和活动能力也至关重要。强壮的肌肉帮助维持良好姿势、关节健康和整体运动模式。无论是手提日常用品、爬楼梯或是肢体活动，拥有强壮的肌肉可以提高进行日常活动的能力，并降低受伤的风险。



长期的体重管理

长期下来，拥有更多的肌肉可以帮助你更有效地维持体形和体重。相比起脂肪，肌肉需要更多的能量来维持，因此通过增加肌肉质量，你的身体将更有效地燃烧卡路里。



专家见解



回归健康生活的贴士

了解了减重的基本知识后，让我们直接进入重点！以下是一些经过验证的贴士，可帮助你在新春佳节放纵后，回归健康生活，并重拾之前的最佳状态：

01 重置饮食

向自助餐告别，开始富含蛋白质、高纤维蔬菜和健康脂肪的均衡饮食。记得要控制分量，注意宏量营养素的分布，并以健康的选项代替含糖零食。



02 正念饮食

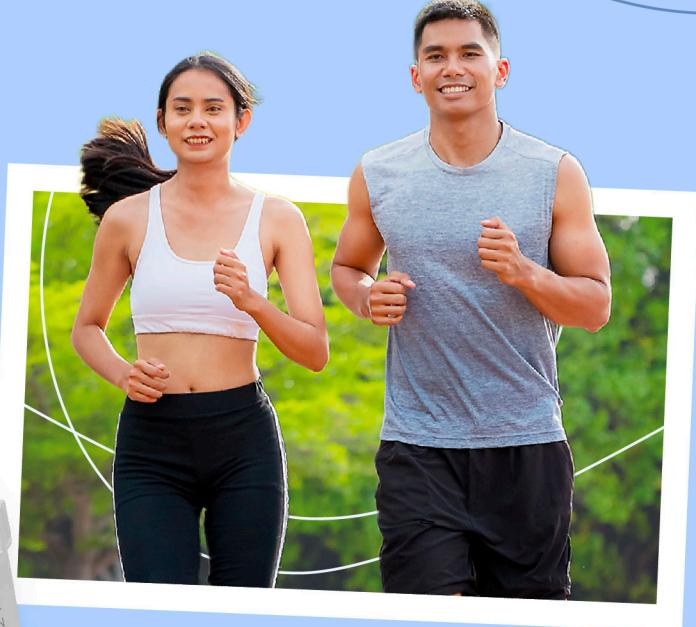
美食当前，很多人会忍不住大快朵颐，但是正念饮食才是你保持理智的方法（至少能让你穿上小尺码的裤子）。用餐时细嚼慢咽，品尝食物的味道，聆听身体发出的饥饿信号。在你想要吃第二片水果派之前，先问问自己：“我是真的感到饥饿，或者只是在满足情绪上的饥饿呢？”





03 加强锻炼

拍一拍运动鞋上的灰尘，准备好就开始行动吧！锻炼不仅可以燃烧卡路里，也有助保持心情开朗、提高新陈代谢，以及塑造精瘦的肌肉。



04 充足睡眠

最后，确保你的睡眠充足！你的身体需要充足的休息时间来修复和充电，同时睡觉有助克制你在深夜进食。每天至少睡足 7 – 9 小时，隔天醒来才会神清气爽，有精力去面对接下来一整天的事物。

05 设定S.M.A.R.T.目标

设下具体 (Specific) , 可测量 (Measurable) , 可达成 (Achievable) , 相关 (Relevant) , 有时限 (Time-bound) 的目标。设定可实现的目标有助你更有效地增肌减脂!

具体 (SPECIFIC)

当在设定减重目标时，你必须定下想要达成的具体目标。与其说“我想减重”，不如把具体的数字和时间列出来：“我想要在 2 个月内减去 5 公斤”。



可达成 (ACHIEVABLE)

确保你的目标是实际且可以实现的。两个月内减掉 5 公斤通常是可实现且健康的，因为平均每周减重约 0.5 – 1 公斤被认为是安全的减肥速度。



有时限 (TIME-BOUND)

设定实现目标的最后期限，以营造紧迫感和动力。就如我们假设的目标是在两个月内减掉 5 公斤，这提供了明确的时间期限。



可测量 (MEASURABLE)

你的目标必须是可量化的，这才方便你追踪自己的进度，比如减掉 5 公斤是一个可测量的目标。你可以定期追踪你的体重，看你是否达成目标。

如果将 S.M.A.R.T. 减重目标整合起来：“在未来的 2 个月内，我将通过均衡的饮食、规律的运动，以及正念饮食习惯来减掉 5 公斤。”

虽然设定目标很重要，但别忘了根据你的进度和身体状况反应做出灵活的调整，并时刻以整体健康优先，而不是只着重在减掉特定的重量。

所以大家赶紧试试吧！只要有决心，并领悟其中的精髓，再加上你对假期的期待，很快你就可以恢复身形，并在下一个佳节期间绽放魅力。祝你生活更健康、更快乐！





断食等于健康减肥吗？



断食是什么？

断食减肥法逐渐成为一种流行且备受欢迎的减肥方法，它包括多种不同类型和方式。断食指的是在一段时间内停止进食某些或所有食物或饮料。在众多方法中，间歇性禁食（IF）是目前全球最流行的减肥方法之一。这是一种在断食和定时进食之间切换的饮食计划。IF 因号称无需计算卡路里、不限制食物种类、简单且灵活性高而大受欢迎。最常见的 IF 方法包括 168 断食法（16小时断食，8小时进食窗口）和 52 轻断食法（5天正常饮食，2天非连续轻断食）。

除了自愿减重，断食行为也存在于某些宗教信仰准则中。全球的穆斯林都必须遵守斋戒月，连续 29 至 30 天在日出之后不进食、不喝水，直到日落。由于马来西亚靠近赤道，因此每年的斋戒月的时间为每天 12 至 14 小时。



斋戒与间歇性 断食相同吗？

斋戒也是属于一种间歇性断食，与 168 断食法有着异曲同工之妙。除了其目的、时长和弹性，唯一的不同之处是斋戒月期间是不允许喝水的，而间歇性断食则允许。





这意味着短期的断食能有效促进脂肪燃烧和代谢。斋戒月的断食仅从黎明持续至黄昏，因此在黎明和黄昏前进餐是补充和储存能量的良好机会。这提供了从使用葡萄糖到脂肪作为主要能量来源的逐渐过渡，并防止肌肉分解成蛋白质。

断食如何达到减重目的？

断食有助于减肥的最直接和主要原因是制造热量赤字。通过限制进食的时间窗口，断食自然而然会减少进餐次数和机会。对于许多人来说，这会导致总体热量摄入显著降低，从而达到体重减轻的效果。

另一个机制指的是身体从进食状态转为断食状态。在正常进食状态下，糖原是人体的主要能量来源。在断食期间，人体储存的糖原将被用于产生能量。肝糖原会在最初的 18 至 24 小时内耗尽。在断食的状态下，一旦人体储存的糖原被耗尽，脂肪将会是身体的下一个能量来源。





为何斋戒月期间体重不减反增？

断食其实不一定能确保减重，有些人甚至可能在斋戒月断食后长胖。斋戒者在 4 周内平均减重约 1 公斤，而且体重很快反弹。

最常见的原因是开斋期间暴饮暴食。经过一天的断食后，人们通常会在开斋期间吃下大份量且高热量的食物来补偿，这可能会导致热量摄入过多。一般来说，人们倾向于过度购买，尤其是在逛斋戒集市的时候。这些食物通常糖分和脂肪含量较高，并缺乏纤维。此外，斋戒月期间享用开斋大餐也是导致肥胖的主要原因之一。



断食期间的疲劳感和日常生活的改变使肢体活动水平下降，也是导致肥胖的原因之一。另外，虽然断食可促进脂肪燃烧，但不幸的是，这只是个短暂的方案。长时间断食会造成代谢适应，可能会减缓新陈代谢（身体燃烧卡路里的速度）。



斋戒月期间 如何健康地 管理体重？

想要在斋戒月达到断食的良好效果，
必须严格控制食物的摄入量。



1



黎明的 封斋餐十分重要

封斋餐应包含均衡的膳食，提供饱腹感和全天持久的能量。尽可能晚点才吃，确保在晨礼开始前食用，最好是在晨礼时间前十分钟内食用，以避免不必要的长时间断食。



不建议延迟开斋餐

建议吃 2 至 3 颗蜜枣作为迷你开斋，因为它含有糖分和纤维，有助补充能量。然后，在昏礼祈祷后才吃主食。



3



在封斋餐和开斋餐中加入蔬果类

每天坚持至少吃 5 份水果和蔬菜。

4



少吃油炸或油腻，以及含糖量高的食物

5



喝足够的水

在开斋餐和封斋餐期间喝足够的水，并少喝含咖啡因的饮品（咖啡、茶、汽水），因为它们具有利尿效果，可能会导致身体缺水。





6



采用四分之一、 四分之一、二分之一 健康餐盘概念来吃主食

开斋餐和封斋餐的饮食中应包括复合碳水化合物、高纤维食物、充足的蛋白质和健康脂肪。



总而言之，无论是间歇性断食或者斋戒月，在进食窗口时选择的食物份量和质量非常重要。此外，需要注意的是，并非所有人适合断食，尤其是患有某些健康状况的人。斋戒月是一个鼓励自我反思和自我控制的月份，对此我们应该予以高度重视。然而，在体重管理方面，我们也必须谨慎对待。记住，可持续的体重管理需要改变生活方式，而不仅仅是依赖断食的方式。

量控饮食法

瘦身的秘诀



马来西亚健康餐盘的黄金比例

减重的关键在于减少饮食分量。不妨参考《马来西亚健康餐盘》，可以帮助你达到更均衡的饮食。这份健康餐盘的设计概念为“Suku Suku Separuh”（四分之一、四分之一、二分之一），强调用餐时以适当的分量，摄入不同的食物。简单易懂的饮食指南让你更直观地搭配均衡和健康的饮食。



1/4 盘

的蛋白质。比起红肉，
多摄取精瘦蛋白质。

1/4 盘

的碳水化合物。确保饮食
中至少有一半的谷物是
全谷粮。

1/2 盘

的水果和蔬菜。每天至
少吃3份蔬菜和2份不同
颜色的水果。

一份
蛋白质

一个手掌
的大小

蔬菜水果

两份捧在手心
的份量

一份
碳水化合物

一个拳头的大小



醋 一个让你 越喝越瘦 的秘诀？



为了寻求有效的瘦身方法，许多人转向节食、运动和保健食品。近年来，一种常见的厨房调料——醋，因其潜在的瘦身功效而受到关注。其中，最常见的瘦身醋是苹果醋，但还有一种鲜为人知但更具价值的种类 —— **KUROZU 黑醋**。



KUROZU 黑醋

是什么？

KUROZU, 取自“黑醋”之意，名字来源于其深色的液体。鹿儿岛县福山地区的黑醋酿造工艺，已有 200 年历史。福山地区气候温暖，拥有丰沛的泉水资源，为理想的醋酿造提供了最佳的条件。福山的泉水因对人体带来的功效和益处而闻名，更成为制作黑醋不可或缺的重要元素。

KUROZU 黑醋

拥有哪些独特之处？



加工醋

由多种来源制成，
如苹果、葡萄或谷物

经过工业加工，加快发酵速度

营养成分各有不同

KUROZU 黑醋

主要由发酵糙米制成

经历漫长的传统发酵过程，
呈现层次丰富的味道

在发酵过程中，产生额外的营养物
质和生物活性化合物
(氨基酸、多酚和抗氧化剂)



探索 KUROZU 黑醋 的4大“纤瘦”功效

KUROZU 含有乙酸，有效帮助分解脂肪和碳水化合物，从而提升身体的新陈代谢功能。Kurozu 的“纤瘦”秘诀如下：

全面提升 代谢和营养吸收

步骤
01

细胞 更好地利用营养和排毒

步骤
03

步骤
02

快速传送 营养到
全身细胞

步骤
04

提升 体内糖、淀粉和
脂肪代谢

一项针对 48 名日本成年超重者进行的临床研究表明，在经过 12 周食用 Kurozu 后，他们的内脏脂肪和总脂肪都显著减少。

内脏脂肪

-11.4%

总脂肪

-4.5%



采用 Kuro 黑酢 zu 黑醋

以及荣获科学认证的世界级成分调配而成



ZENS™

带领你迈向健康体重管理之旅



KURO DAITTO

全卡轻食

含有 Kurozu 黑醋、专利成分 Slimaluma® 仙人掌提取物和 7 种天然成分：猴面包果粉、纤维植脂末、大豆分离蛋白、乳清蛋白分离物、中链甘油三脂油粉、魔芋粉和 18 种维生素和矿物质

功效 → 抑制食欲，减少热量摄入

KURO MIZU

消水肿配方

含有 Kurozu 黑醋、名牌成分 CactiNea™ 仙人掌果提取物和 4 种天然成分：杜松果提取物、绣线菊提取物、姜根提取物和日本红梅

清除体内多余的
钠和水分，改善面部和四肢肿胀

功效



KURO OIRU

阻油配方

含有 Kurozu 黑醋，名牌成分 Morosil™ 血橙萃取物和专利 IGOB131® 非洲芒果萃取物和 5 种天然成分：藤黄果提取物、左旋肉碱、壳聚糖、紫茶提取物和扁尖柠檬粉

促进脂肪燃烧
和新陈代谢，抑制脂肪合成和吸收

功效



KURO SHUGA

阻糖配方

含有 Kurozu 黑醋、名牌成分 CQR-300® 翡翠阁萃取物和 6 种天然成分：白芸豆、绿茶萃取物、冲绳山药、L-阿拉伯糖、氯化铬和匙羹藤萃取物

功效 → 抑制糖分的消化和吸收



ZENSO 通过科学方式帮助你重塑理想体重：

减少摄入

减少吸收

减少积累

促进新陈代谢

抹茶的神奇功效

一种天然的超级食物，助你轻松掌控体重



深受日本传统文化影响，抹茶以其醇厚颜色和独特风味备受推崇，如今已超越国界，成为全球热门的饮品。除了令人陶醉的口感外，抹茶还蕴含着众多健康益处，其中包括有助于体重管理的潜在功效。现在，让我们一起探讨如何将抹茶巧妙地融入你的日常饮食，助你轻松保持理想体重：



激活新陈代谢

研究表明，抹茶中的儿茶素具有促使身体产生热量的特性，进而加速卡路里的燃烧速度。这种生热作用将会引发更高的新陈代谢率，随着时间的推移有助于减重。



促进脂肪氧化

科研指出，摄入抹茶可增强身体在休息和运动时对脂肪的氧化过程。这表示身体可能更有效地利用脂肪作为能源，从而促进更多脂肪的消耗。

提升饱腹感

抹茶富含膳食纤维，有助于提高饱腹感。这不仅有助于减少卡路里摄入，还能有效预防过度进食，为体重管理提供支持。

热量控制

抹茶本身的热量极低，尤其在未添加甜味剂或高热量添加物的情况下。它可作为含糖饮料和高热量零食的美味替代品，有助于掌握热量摄入，同时满足口腹之欲。



DAITTO NIKO NEKO MATCHA



隆重推介我们的新品——Kuro Daitto 抹茶口味，采用了 Niko Neko 顶级抹茶为原料。Niko Neko 是一家以优质抹茶产品闻名的公司。Kuro Daitto 作为一款富含营养的全卡轻食，为追求体重管理的用户提供了美味又便捷的选择。每份抹茶口味的 Kuro Daitto 仅含 122 卡，富含蛋白质和膳食纤维，是让你全天保持饱腹感和充满活力的理想选择。每一口都能感受到 Niko Neko 独特的抹茶口感和 Kuro Daitto 优质营养的完美融合，为你的健康之旅带来全新的体验。

全新 一年， 崭新自我

3个月体重管理之旅



想要在 2024 年塑造全新的自己吗？赶快踏上为期三个月的蜕变之旅，拥抱更健康、更快乐的自己。在这段旅程中，我们将每个月份专注一个重点，分别是饮食、活动和锻炼挑战。你准备好了吗？让我们开始这段激动人心的旅程吧！



#第1个月 调整你的饮食

体重管理的首个月将以饮食调整为切入点，让你更加自觉地选择健康的食物，摄入更多的水果、蔬菜和全谷粮。同时，尝试新的食谱，发掘美味又充实的膳食世界。相信你将获得丰富的收获，激励你走得更远！

第1天

设立目标

在“全新一年，崭新自我”日记中写下你的目的、目标、当前体重和身体部位尺寸。

第2天

整理厨房

给自己一个新的开始，将冰箱中的垃圾食品都清空掉！

第3天

食材采购日

逛菜市场购买食材是一种燃烧卡路里的运动！

第4天

自制便当

今天开始自制便当，可以更有效地控制你所摄取的营养。

第5天

多喝水

每天至少喝8杯水，让身体充分补充水分。

第6天

新鲜水果

比起果汁，选择整颗水果可以获取更多纤维和全面的营养。

第7天

控制食量

减少你日常的膳食分量，控制卡路里的摄入量。

第8天

全麦食品

将米饭、面食或面包改为全麦食品。

第9天

减少添加糖

少吃糖果、碳酸饮料和加工食品，降低添加糖的摄入量。

第10天

健康零食

告别不健康的零食，用水果和蔬菜来代替它们吧！

第11天

喝花茶

把你每天必喝的咖啡或碳酸饮料换成一杯清爽的花茶。

第12天

拒绝低脂产品

避免食用含有添加糖的低脂产品，如低脂甜麦片或低脂酸奶。

第13天

少吃盐

无论在家做饭还是外出用餐，记得尽量选择少盐饮食。

第14天

低GI米饭

想要控制血糖水平，可以选择低血糖指数(GI)的米饭，如印度香米或糙米。

第15天

正念饮食

用餐时细嚼慢咽，品尝食物的味道，聆听身体发出的饥饿信号。



第16天 尝试新食谱
今天来探索你从未尝试过的健康食谱吧！

第17天 丰富早餐
吃营养丰富的早餐可以预防变胖，还给你满满的能量！

第18天 彩色饮食日
多吃各种颜色的食物，最大限度地摄取多种维生素和矿物质。

第19天 尝试新的蔬菜
选择一种你从未吃过的蔬菜，然后用个全新的食谱来烹煮。

第20天 健康的调味料
在为食物调味时，使用香料来代替盐或高热量酱汁。

第21天 摄取鱼肉
在饮食中加入富含脂肪的鱼类，如鲑鱼或沙丁鱼，有助于减重。

第22天 无油饮食
比起油炸，选择健康的烹饪方式，如烧烤、烘烤或空气煎炸。

第23天 摄取蛋白质
在每餐饮食中加入鸡胸肉和希腊酸奶等瘦肉蛋白质，提高饱腹感和维持肌肉量。

第24天 无糖挑战
今天开始无糖挑战！避免在食物和饮料中添加任何的糖分。

第25天 彩色沙拉
选择至少3种不同颜色的蔬菜制作沙拉。

第26天 不吃零食
挑战在两餐的间隔不吃任何零食。

第27天 健康电影之夜
和你爱的人一起享受电影时光，享用无油爆米花和新鲜果汁等营养小吃。

第28天 健康聚餐
举办一场健康饮食聚餐，邀请你的朋友和家人一同参与。

第29天 奖励自己
挑战即将结束，让我们预先奖励自己，享受一天的“作弊日”吧！

第30天 饮食日记分析
查看这个月的饮食日记，根据需求进行调整。

#第2个月 保持身体活跃



现在，你已经成功掌握了健康饮食的秘诀，让我们开始维持身体的活跃度吧！你可以在日常生活中融入一些简单的运动，如锻炼或伸展运动。我们的目标是让身体保持活跃，提升整体的健康水平。请记得，你迈出的一小步将带来巨大的变化！

第1天

事先计划

在正式开始前，为本周的路线和活动进行规划，确保你的体重管理之旅更加顺畅。

第2天

正念冥想

开始 10 分钟的正念冥想，促进心理健康，提升生活质量。

第3天

全新通勤方式

尝试步行、乘坐公共交通工具以及使用楼梯。

第4天

晚间散步

下班后，安排 30 分钟的步行时间，放松身心，促进新陈代谢。

第5天

街区散步

在住家附近的街道散步，呼吸新鲜空气。

第6天

避免久坐不动

每隔一小时起身步行几分钟，保持身体活跃，减少久坐时间。

第7天

家务活动

打扫和清洁房子四周，劳动的同时也可以锻炼身体。

第8天

放松和伸展身体

在家中做一些简单的伸展运动，放松一下吧！

第9天

养成早起习惯

提早起床，进行慢跑或快走，练习深呼吸，开始平静的一天。

第10天

爬楼梯挑战

挑战一天不使用电梯，上下楼梯当作运动。

第11天

瑜伽课程

参加温和瑜伽课程，让肌肉放松伸展。

第12天

长距离步行

开始一场长距离步行，突破你平时的行走步数吧！

第13天

骑自行车

租借一辆自行车，在你喜欢的公园里享受骑行的乐趣。

第14天

轻运动

在步道上悠闲漫步，度过轻松的时光。

第15天

保持健康和社交活跃

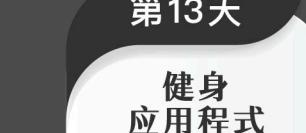
参加社区锻炼活动，如尊巴舞或太极拳，保持身心健康。

第16天	园艺活动 园艺活动帮助改善情绪和减轻压力,还能燃烧卡路里。 	第17天	户外瑜伽 在公园或后院练习瑜伽,感受大自然的美好。 	第18天	尝试新的运动 选择一项新的体育活动,如游泳、羽毛球或五人足球。 	第19天	笑一笑 欢笑能够消耗卡路里!看你看的喜剧,多和能够让你快乐的人在一起。 
第20天	徒步摄影活动 展开一场徒步活动,捕捉大自然景色,感受徒步摄影的乐趣。 	第21天	身心休息时间 专注放松身心和伸展身体,尽量把烦恼抛开。 	第22天	游泳日 选择游泳或其他水中有氧运动,迎接清爽的一天! 	第23天	修复瑜伽 进行修复瑜伽来减轻压力,抑制对垃圾食物的渴望。 
第24天	晚间慢跑 结束一天的工作后,在附近的公园慢跑,帮助缓解压力并燃烧卡路里。 	第25天	逛街购物 今天的休闲运动是逛街,马上前往你喜爱的购物商场吧! 	第26天	环保活动 参与社区清洁活动,帮助美化环境的同时也能让身体动起来! 	第27天	户外社交活动 和朋友一同参与彩弹射击或冒险乐园等户外活动,用有趣的方式让身体保持活跃。 
第28天	自我反思 前往公园散步,利用独处的时间自我反思,深入了解自己。 	第29天	关爱自己 给自己上一堂冥想和芳香疗法课程吧!好好爱自己,身体更健康。 	第30天	挑战结束! 回顾挑战成效,然后规划接下来的健康和健身目标吧! 		

#第3个月 开启锻炼挑战



迈入第三个月，我们为你安排了专业的锻炼运动，提升了这场蜕变之旅的难度，包括挑战身体的极限，重新发掘你的力量和耐力。我们结合了有氧运动、力量训练和柔韧训练，帮助你突破体重管理旅程的瓶颈期，提升你的整体健康水平。

 第1天 基础有氧运动 快走或慢跑 20 分钟，激活心血管系统，有效燃烧卡路里。	 第2天 强化核心 挑战 1 分钟平板支撑，改善肢体平衡、姿势和新陈代谢。	 第3天 温和瑜伽 参加温和瑜伽课程，让你的肌肉愈合并增强力量。	 第4天 下肢运动 做 3 组力量锻炼(深蹲或弓步)，开启一个充满活力的早晨！
 第5天 上肢运动 做 30 分钟上肢锻炼(二头肌弯举或俯卧撑)，可燃烧约 90-180 卡路里。	 第6天 肌肉修复活动 开始 30 分钟步行或任何简单的运动，帮助修复肌肉，可燃烧约 100 - 200 卡路里。	 第7天 休息日 多喝水，摄取营养，放松肌肉，让身体好好地休息吧！	 第8天 间歇有氧运动 有氧运动全面升级！步行或慢跑 25 分钟，结合间歇冲刺，挑战自己的极限。
 第9天 全身运动 设计并完成一组简单的全身运动，涵盖上半身、下半身和核心锻炼。	 第10天 普拉提课程 入门级普拉提课程是一种温和型锻炼，对增强核心力量非常有效。	 第11天 有氧跆拳道 今天挑战高强度动作的跆拳道课程，提高肢体协调性，燃烧卡路里。	 第12天 跳绳运动 勇敢接受挑战！进行 30 分钟的跳绳锻炼，可燃烧多达 300 卡路里。
 第13天 健身应用程式 下载健身应用程式，开始一项你从未做过的锻炼。	 第14天 休息日 简单做一些有助于肌肉恢复的拉伸运动或冥想。	 第15天 高强度间歇训练 开始 20 分钟的高强度间歇训练，提升运动强度。	



恭喜你！成功完成了三个月的“崭新一年，全新自我”之旅！在这段时间里，你按照计划实现了健康的生活方式，并且取得了显著的改变，你真的很棒！希望你学以致用，时刻保持挑战的心态。未来，期待你继续挑战自我，拥抱更健康、更快乐的自己！加油！

活动与新闻

10²⁰²³
十二月

MOVEON x Salomon 圣诞路跑活动，欢乐开跑！

为了提倡健康与健身意识，以及促进运动社群的团结精神，骨关节灵活饮的引领者 MOVEON 与 Salomon Malaysia 联办了《MOVEON x Salomon 圣诞路跑活动》，在武吉免登啦啦宝都购物商场（Lalaport BBCC）全力开跑！

这场长达 5 公里的路跑活动是由 MOVEON 和 Allswell 联合赞助，吸引了众多跑者前来参与。活动当天，大家戴上圣诞头饰，感受仪式感满满的节日气氛。路跑结束后，参与者们进行了圣诞礼物交换和幸运抽奖环节。恭喜 20 位幸运的获奖者，赢得了惊喜礼袋！

在此特别感谢所有的参与者，你们的热情和支持成就了这场非凡的聚会。期待在下次的路跑活动和大家见面！



11
十二月
2023

ZENSO Buddies 新加坡欢聚会



在 2023 年 12 月 11 日，ZENSO Buddies 欢聚会于 Nico Café 举行，现场聚集了 ZENSO 的忠实用户，一同分享并见证彼此的体重管理旅程。

本次聚会主要为用户们提供一个互动交流的平台，增进用户之间的联系，分享彼此的经历并推广 ZENSO 产品理念。由于临近圣诞节，出席者们在温馨愉快的氛围中，一起动手制作圣诞花环。

活动当天，我们的营养师特别前来分享产品资讯和健康营养贴士。通过互动交流，大家更深刻地了解到如何将 ZENSO 融入生活中，更有效地达到体重管理的目标。

在分享环节中，用户们讲述了自己在食用 ZENSO 后的真实体验和感受。最后，活动以大合照环节圆满结束，为所有出席者留下了珍贵的回忆。



唯乐两三事



26
2024
一月

历史新高纪录

Tiger Milk King
虎乳芝荣获
马来西亚纪录大全
(Malaysia Book of Records) 认证

我们很高兴地宣布，Wellous 旗下备受喜爱的 Tigrox 系列产品——Tiger Milk King 虎乳芝保健饮，近日创下了历史性的新纪录！Tiger Milk King 虎乳芝荣获马来西亚纪录大全 (Malaysia Book of Records) 认证，被授予《马来西亚年度最畅销虎乳芝饮》的荣誉。在颁奖仪式上，我们邀请到 Tigrox 品牌合伙人林德荣先生出席，共同见证这个激动人心的时刻。

Tiger Milk King 虎乳芝采用了大马特有的虎灵芝为配方，因其对呼吸系统有助益而广为人知。自产品推出至今，备受忠实客户的喜爱和支持，我们对此倍感荣幸！

在 Wellous，我们致力于提供优质的产品，以维护客户的健康。未来，我们将继续努力，持续创新，为客户带来卓越品质的产品。





28
2024
一月

Tigrox 和林德荣 邀众人观看《扑克王者 All In》电影

为了感谢顾客们一直以来的支持，Tigrox 特别举办了一场与顾客们近距离互动的活动，邀请大家前来观看由 Tigrox 品牌合伙人林德荣主演的《扑克王者 All In》电影特别优先场。

活动当天，我们为顾客们准备了丰富的惊喜，电影演员们亲临 GSC Mid Valley 影视院现场，与观众互动，为大家创造了难忘的回忆。

通过这次活动，我们希望能够进一步扩展顾客们对产品的认知，并呼吁大家支持本地优秀电影制作。

对于所有参与者热烈的响应，我们深表感激，期待在未来有更多机会与大家相聚！



29
一月
2024

龙年送福

Wellous 推出 新年贺岁惊喜



Wellous 迎接龙年的到来，精心准备了一系列贺岁惊喜！2024 年适逢奥运会，Wellous 推出《唯乐 GOLD GOLD 力》标语，寓意着冠军、荣耀与力量的象征。我们希望借此标语，祝愿大家在新的一年里都拥有如“Gold”一般的幸福、财富、人缘和健康。

在 1 月 29 日，我们推出了与标语同名的龙年贺岁歌曲。本次 MV 聚集了 50 位唯粉进行拍摄，伴随着轻快的旋律一同载歌载舞。同时，我们也前往本地多家慈善机构传递关爱之情，送上物资并布置新年装饰，大大增加了这首贺岁歌曲的意义。

为了让大家拥抱龙年好运气，我们还推出了限量新春礼盒，内含制作精美的红包封、杯垫、福袋、装饰挂件、对联和贴纸等。每一件都由我们精心挑选设计，蕴藏着真诚的祝福，向你传达满满的福气。





Wellous 举办了一场星光闪耀 MOVEON 灵活饮粉丝见面会，亲历 MOVEON 灵活饮的成功见证。国际艺人吴岱融以及马来西亚羽毛球奥运银牌得主吴柳莹，作为 MOVEON 推荐官以及爱护骨关节大使前来一同庆贺，共同为活动增添了不少声色，不仅为产品站台，也分享了自身的产品体验。

MOVEON 采用顶级营养成分研发而成，并以严谨的研究为后盾，充分证明了 Wellous 致力于提供优质健康解决方案的决心。此次活动增强了品牌的透明度和可信度，在经销商和客户之间建立了信任。MOVEON 不仅仅是一款普通的关节保护饮，它更象征着 Wellous 的使命，即帮助人们实现更健康、更积极的生活。



星光熠熠时刻 吴岱融和吴柳莹 莅临 MOVEON 灵活饮粉丝见面会





7-9
二月
2024



跟 Tigrox 一起“Balik Kampung” 农历新年前夕在休息站 传递健康和欢乐

配合农历新年，我们很高兴地与大家分享 Tigrox 在 2024 年第一季度的更新！

与 Tigrox 一起“Balik Kampung”的活动取得了巨大的成功，在马来西亚各地传播欢乐及健康意识。活动于2月7日至2月9日举行，Tigrox 的团队在多个休息站与大众互动，包括 Temerloh Eastbound、Restoran Jejantas Ayer Keroh Southbound 以及 Rawang 休息站。我们送出了超过 300 份赠品和礼物，其中包括毛毡购物袋、Tiger Milk King 试用装等，同时也让大众更加了解我们产品的好处。

在为 Wellous 社群的新发展上我们永不停歇，想要了解更多的详情，请浏览我们的脸书页面 Wellous Malaysia，以获取最新的更新和资讯。从即将推出的活动、竞赛到产品发布，都陆续有来。敬请期待！

感谢你成为我们的一份子，一起迈向更健康的马来西亚！





07
二月
2024

恭喜所有 ZENSO 享瘦赢2.0 的获奖者!



享瘦赢 2.0 的参赛人数远超第一届竞赛，超过 300 位参赛者参加，竞争相当激烈。其中，超过 40 人脱颖而出，成功减去至少 5 公斤的体重和 2% 的体脂。更令人振奋的是，这次的安慰奖获胜者还包括了来自新加坡和香港的参与者。

相较于上一次以超重和肥胖分组的享瘦赢 1.0，这次我们的前三名分成男子组与女子组，并且添加了更多奖项。除各组别的前 3 名，前 30 名获胜者可获得 300 令吉的现金奖以及价值 300 令吉的运动用品礼券。

我们向所有参与和支持 ZENSO 享瘦赢 2.0 挑战的人表示衷心的感谢。你的奉献和毅力得到了回报。祝贺所有杰出的获胜者！

请关注我们的脸书页面 Wellous Malaysia，以获取最新的更新和资讯。感谢你成为 Wellous 社群的一份子！





为庆祝国际妇女节（女神节），Wellous 旗下的女性护理系列 Femoire 在 I DO PILATES Studio 组织了一场自我关爱活动，致力于培养每位女性成为自己的女神，活动以普拉提作为核心。

这场独特的自我关爱活动包括由知名导师教练带领的普拉提课程、DIY 工作坊、健康分享会以及与热爱健康的同好互动的机会。通过连接志同道合的女性，Femoire 旨在宣扬女性应该宠爱自己以及保持健康心理的重要性。

我们将以提升女性“美力”为宗旨，策划更多女性关爱自己的活动，请继续关注 Femoire 后续精彩活动。



普拉提 自我关爱活动 齐庆女神节





2024
第一期