

睡得好、健康 吃，打造活力 體質

naturgy 我的黃金比例
| 營養師精選手冊，帶
你發現健康睡眠與營養
均衡的完美結合，重拾
活力生活。

naturgy
我的 黃 金：比 例





現代人的- 「腦霧危機」



早晨昏沉不清醒

醒來後依然感覺疲倦，難以集中注意力開始新的一天。



工作無法專注

記憶力明顯下降，需要重複閱讀相同資訊才能理解。



思考反應遲緩

腦霧是身體警訊，顯示你的睡眠品質需要改善。

naturgy
我的黃金：比例



活力體質的核心：粒線體

細胞能量發電廠

粒線體將營養與氧氣轉化為身體所需的動力來源。

健康粒線體效益

精神充沛、抗老化能力強、壓力調適佳、恢復力快。

受損粒線體危害

容易疲勞、免疫力下降、老化加速、代謝異常。

睡得好：修復 粒線體的關鍵



清除代謝廢物

睡眠時腦部啟動清潔系統，排除一整天累積的毒素。



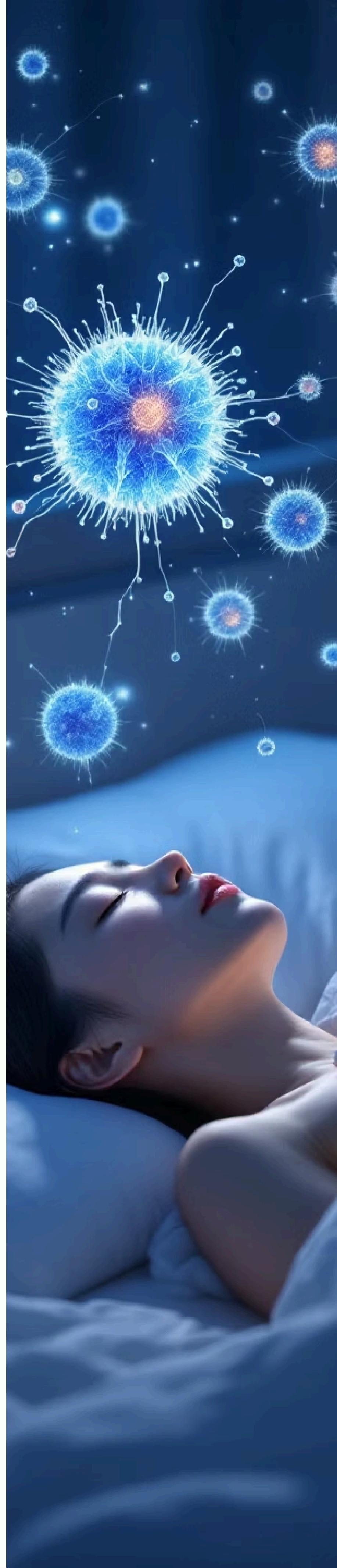
修復細胞

深度睡眠時進行細胞修復與免疫系統調整。

調整神經與荷爾蒙

重置神經傳導物質，確保情緒穩定與認知功能正常。

naturgy
我的黃金：比例





失眠的代價

心血管風險增加



長期睡眠不足提高血壓與心臟疾病風險。

認知與情緒失衡



注意力不集中、判斷力下降、情緒波動大。



免疫力下降

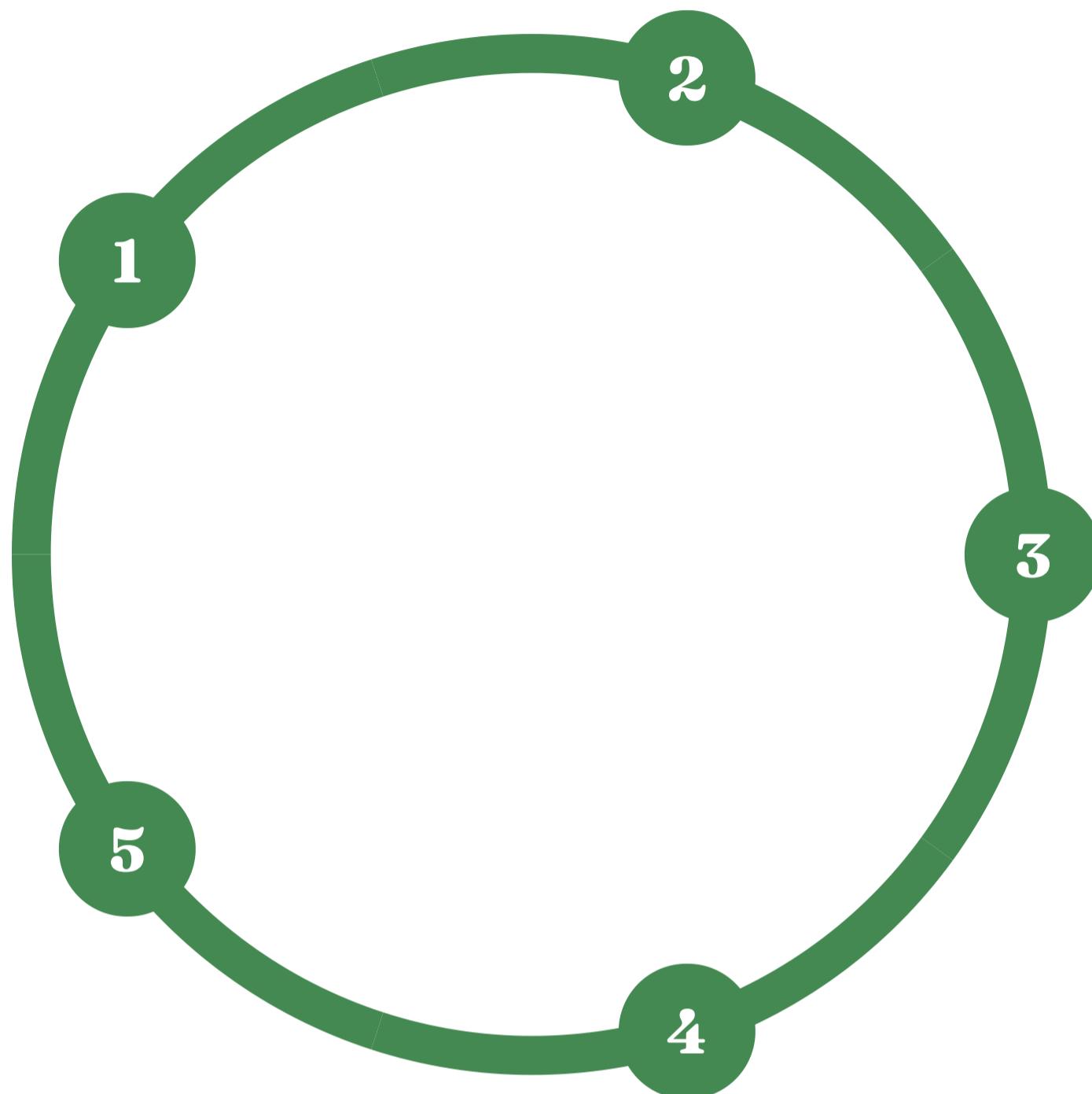
抵抗力變差，容易生病且恢復較慢。



粒線體慢性損傷

能量產生效率降低，加速細胞老化。

如何檢視你的睡眠品質？



1 睡眠時間與品質

每晚實際睡眠時數及主觀感受。

2 入睡時間

從上床到入睡所需的分鐘數。

3 夜間中斷頻率

睡眠中醒來的次數與原因。

4 睡眠效率

實際睡眠時間佔床上時間的百分比。

5 白天功能表現

日間精神狀態與活動能力評估。

健康吃：粒線體的最佳燃料



抗氧化食材

藍莓、深綠葉菜、堅果等保護粒線體免受氧化損傷。



營養黃金比例

碳水45-55%、蛋白20-25%、好脂肪20-25%。



全食物優先

減少加工食品與高糖飲食，選擇完整營養的天然食材。





5大日常行動，提升活力

固定作息

21:30-22:30就寢、6:30-7:00起床，規律睡眠保護粒線體。



午間靜心

10-15分鐘深呼吸，放鬆神經系統，恢復精神狀態。



水分管理

每日1.5-2公升水，避免含糖飲料。



完整早餐

蛋白質+複合碳水+蔬果，啟動一天能量循環。



均衡加餐

堅果+優格或蔬果沙拉，維持血糖穩定。



打造黃金活力體質

睡得好

讓粒線體獲得修復，建立活力基礎。

養成習慣

每日5項行動，逐步建立健康體質。

吃得對

提供優質燃料，支援細胞能量生產。

適度補充

關鍵營養素助力細胞再生與修復。

naturgy

我的黃金：比例

強健細胞能量，讓健康成為最佳投資

健康不是運氣，而是需要投資的重要資產。

台灣人活得長，但健康品質才是真正重要的。



管理健康資產

就像選好股票，好體質是穩定成長的基礎。



細胞能量提升

從細胞開始，建立全面健康基礎。



多動多活力

適當運動是細胞健康的第一步。



naturgy

我的黃金：比例

動的夠
活力加倍增值



運動是關鍵：你達標了嗎？

每週標準：

至少150分鐘中等強度運動，培養粒線體健康基礎

1

靈活安排：

可分散為每天30分鐘，或3-4天集中鍛鍊

3

循序漸進：

運動量從小開始，每週增加5-10分鐘，避免受傷

5

強度判斷：

心率達最大心率60-70% (220減年齡)，微喘但能對話



3



多樣選擇：

健走、游泳、騎單車、有氧課程都是優質選項



推薦運動組合：雙管齊下，升級粒線體



阻力訓練（彈力帶）

增加粒線體密度與肌力，小道具帶來大效果。

- 可在家中輕鬆進行
- 提升基礎代謝率
- 強化肌肉耐力

實作影片帶動：體驗3分鐘高效訓練！



有氧訓練（超慢跑）

低衝擊、高效能，適合各年齡層日常鍛鍊。

- 改善血液循環
- 強化心肺耐力
- 促進脂肪燃燒

技巧：保持輕鬆步伐，配合160-180 bpm 音樂節奏更穩定。



修復與營養補充：粒線體的後援團

定期補充這些營養素，能讓粒線體更好地工作，維持您的活力。

運動後修復機制

運動會產生自由基，需要抗氧化物質來平衡。充足的休息和良好的睡眠對恢復能量很重要。

抗氧化營養素

維生素C、E、輔酶Q10、超氧化物歧化酶、花青素和蝦紅素都能保護粒線體。

必需脂肪酸

Omega-3魚油有三種好處：減少發炎、加速修復、緩解運動後肌肉痠痛。



立即行動，開始活力生活

1

每週至少中等強度運動 150 分鐘

分成三到五天做，每次至少 10 分鐘。
不用太激烈，持續做才重要。

2

結合慢跑和彈力帶訓練

兩種方式一起做，全面增強心肺功能和
肌肉力量。每週各做 2-3 次，效果更
好。

3

運動後補充抗氧化營養和 Omega-3

幫助身體恢復。選擇高品質的營養品。

4

強健身體，保持健康活力

從今天開始，一週就能看到效果。三個
月成為習慣，受益一輩子。

了解黃金活力體質的核心，現在開始改變。

專業配方

naturgy針對粒線體健康需求設計。

實證成分

魚油、葉黃素、鎂鋅B群等關鍵營養素，支持細胞活力。

專家團隊

營養師與睡眠專家提供個人化建議，助您建立健康習慣。

今日開始，為細胞注入活力，遠離疲勞與腦霧！

[瞭解更多保健產品](#)

[營養師免費諮詢](#)

naturgy
我的黃金：比例