



XS 增肌易

培训

2023年10月16日 | 晚上08:00

龍佩珊

Claudine Loong

品牌开发与培训 – 主导讲师 (保健与健康)



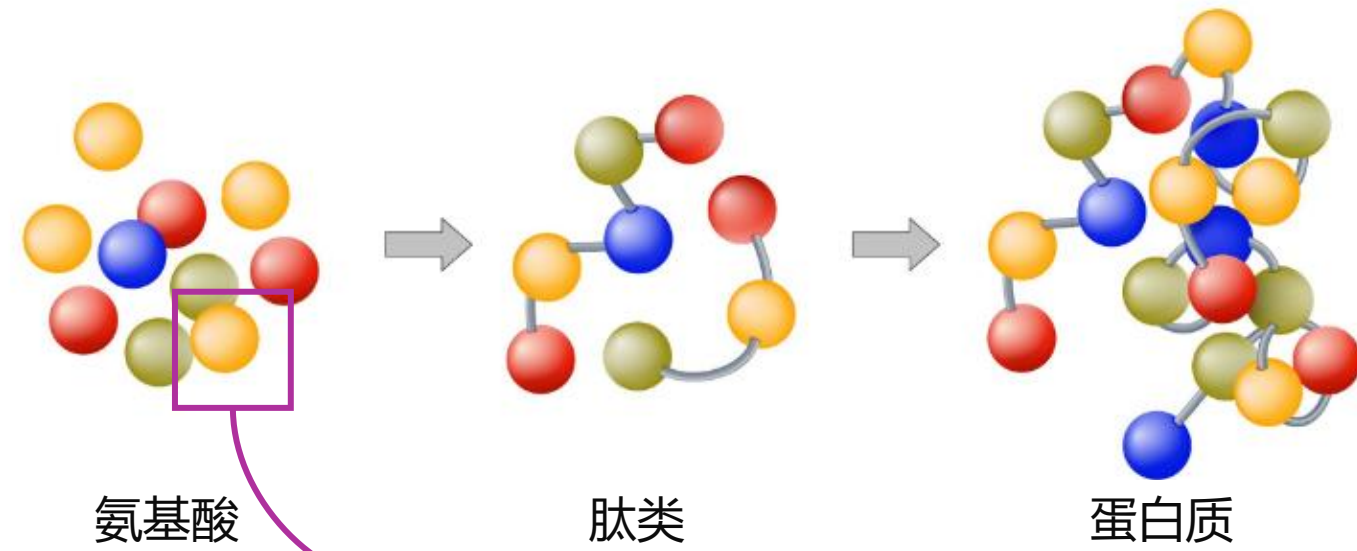


免责声明

所有信息仅用于您的一般知识，不能代替医疗建议或特定疾病的治疗。以下信息和产品不用于诊断、治疗、治愈或预防任何疾病。本信息并非旨在取代您个人医学专业的建议。

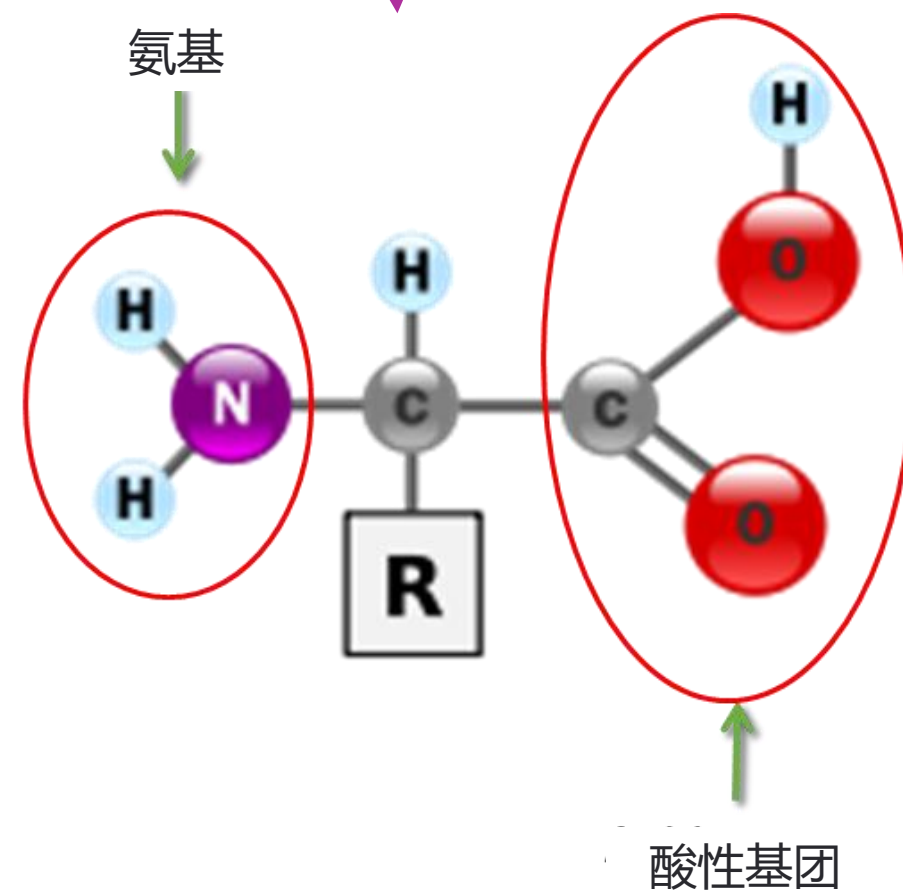
Copyrights

All information presented in the following slides are intended to be use within internal Amway circulation only. Any duplication or amendments to the following slides are prohibited. All rights reserved



氨基酸

蛋白质的组成部分

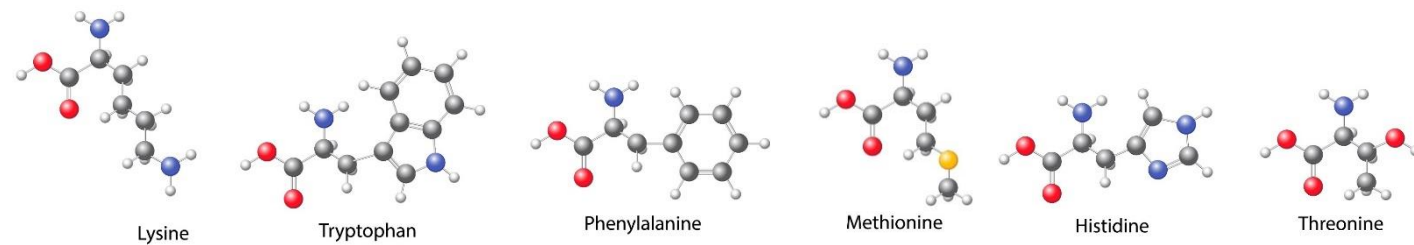
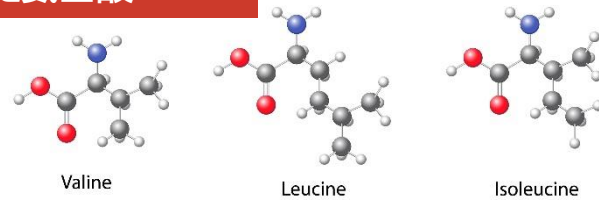


结构特征

氨基酸



链氨基酸

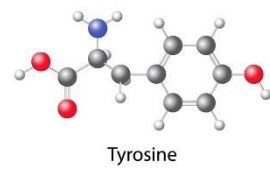


必需氨基酸

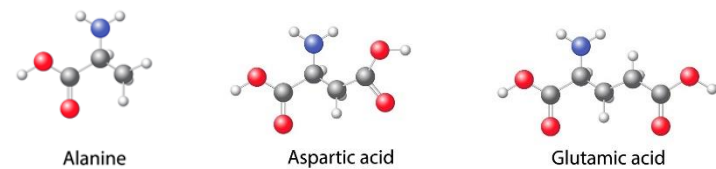
有条件的必需氨基酸



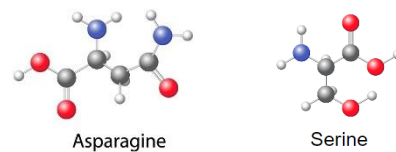
有条件的必需氨基酸



非必需氨基酸



有条件的必需氨基酸



11非必需氨基酸

身体可以制造这些氨基酸

7有条件的必需氨基酸

非必需氨基酸在特殊情况下变得必不可少，如危重、摄入不足、有代谢问题的人

9必需氨基酸

身体不能制造或不能制造足够的数量，必须在饮食中提供

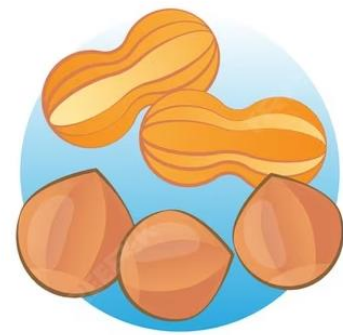
3支链氨基酸

具有蛋白质合成特性的必需氨基酸

必需氨基酸的膳食来源



鱼



坚果



牛奶



燕麦



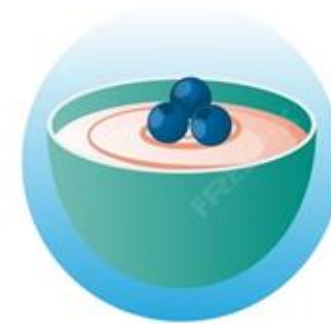
种子



鸡蛋



杏仁



酸奶



鸡肉

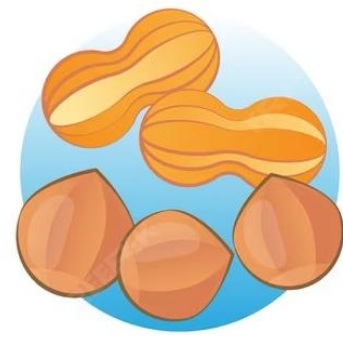


小扁豆

必需氨基酸的膳食来源 - 素食者



鱼



坚果



牛奶



燕麦



种子



鸡蛋



杏仁



酸奶



鸡肉



小扁豆



氨基酸

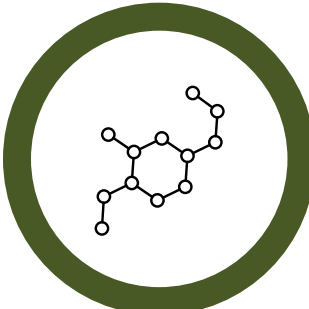
每个身体系统,身体组织都需要



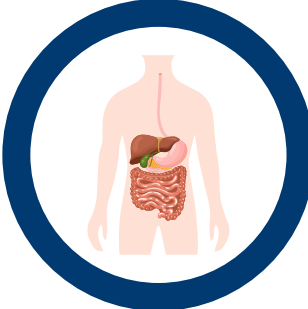
食欲
饱腹感



能量生产



激素,
维生素,
酶类



消化和
吸收



健康的头发,
皮肤和指甲



神经递质, 情绪

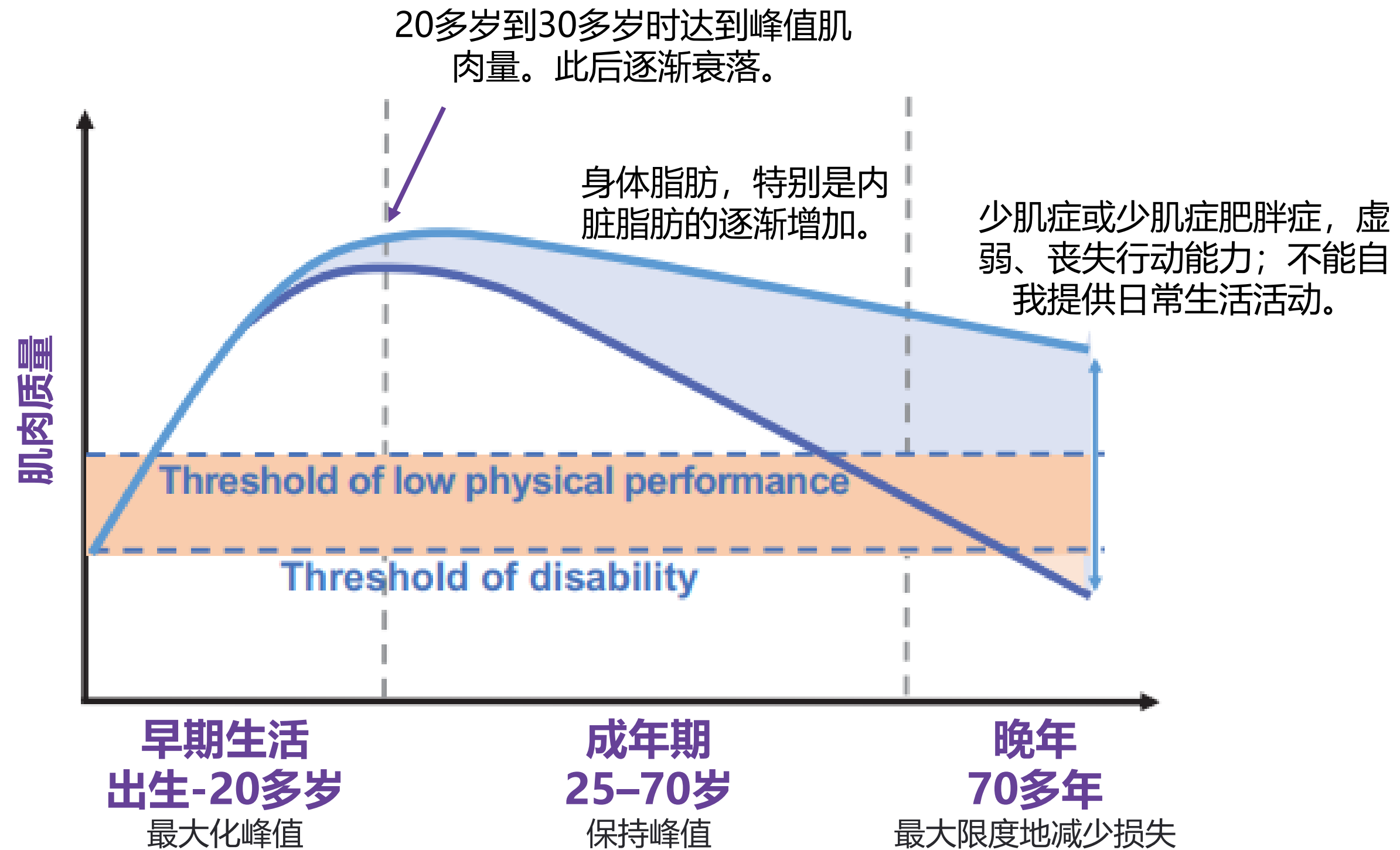


免疫



构建、维护
所有器官和组织

肌肉质量和表现随时间的下降





终身瘦肌肉质量损失



每十年0.5%-1%

20多岁-30岁



每十年7-8%

40岁以后



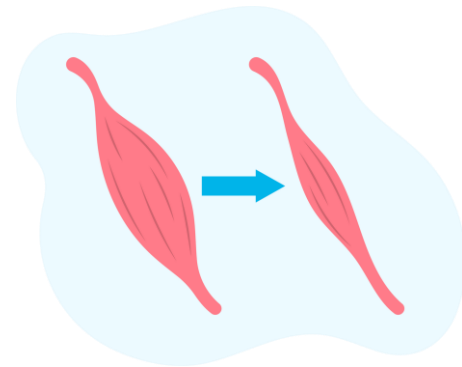
每十年15%

70岁以后

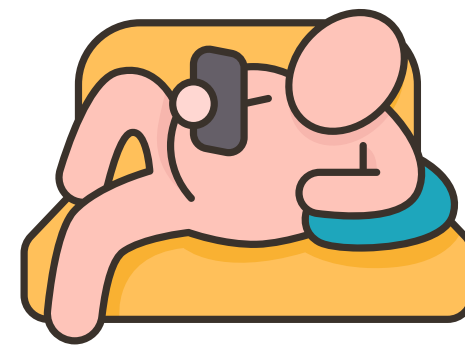
25%

当一个人达到70岁时
肌肉质量损失

导致肌肉健康状况逐渐下降的因素



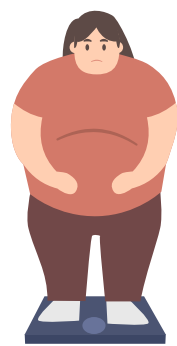
与年龄相关的肌肉损失



久坐的生活方式



急性和/或慢性疾病



超重与肥胖



某些药物



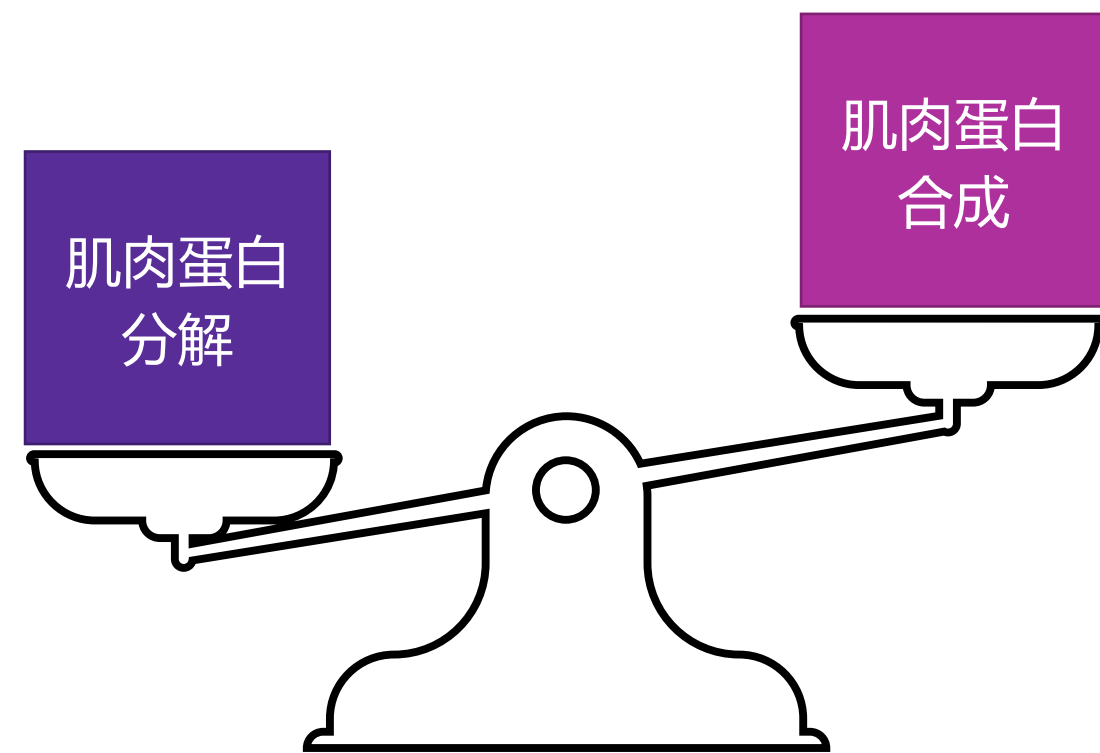
食欲不佳、吞咽困难



不良饮食

肌肉-蛋白质平衡

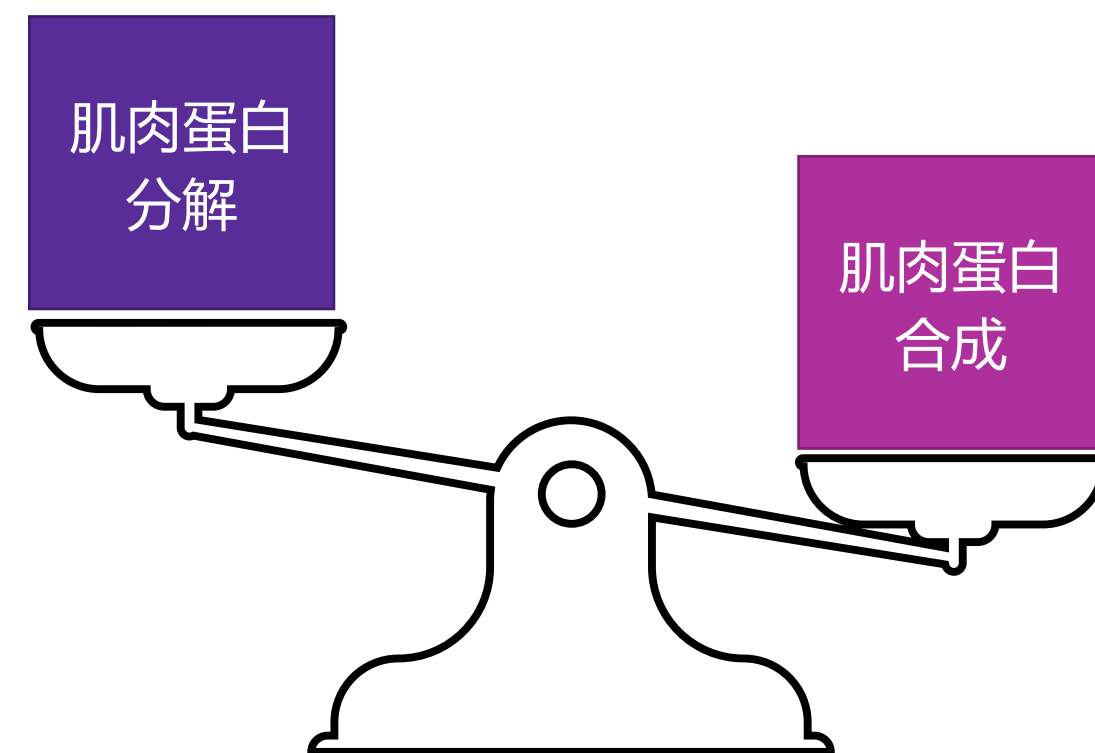
肌肉蛋白合成（合成代谢）与肌肉蛋白分解（分解代谢）



分解代谢

肌肉蛋白分解 > 肌肉蛋白合成

失去瘦肌肉质量



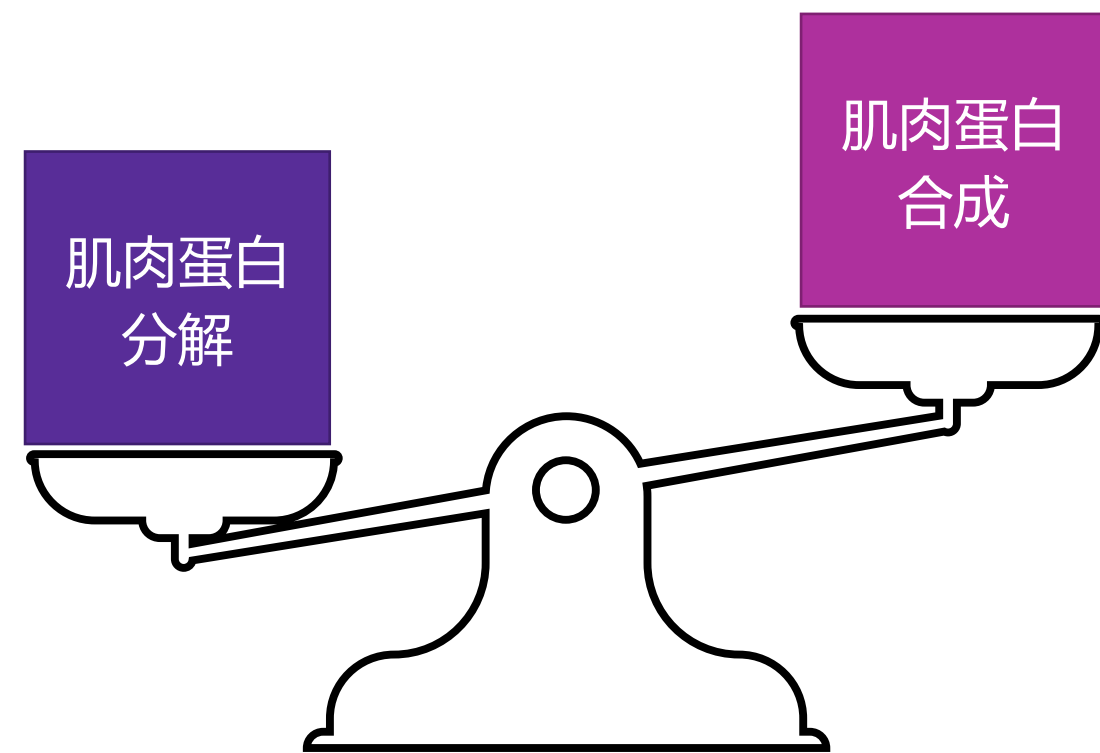
合成代谢

肌肉蛋白合成 > 肌肉蛋白分解

肌肉蛋白合成

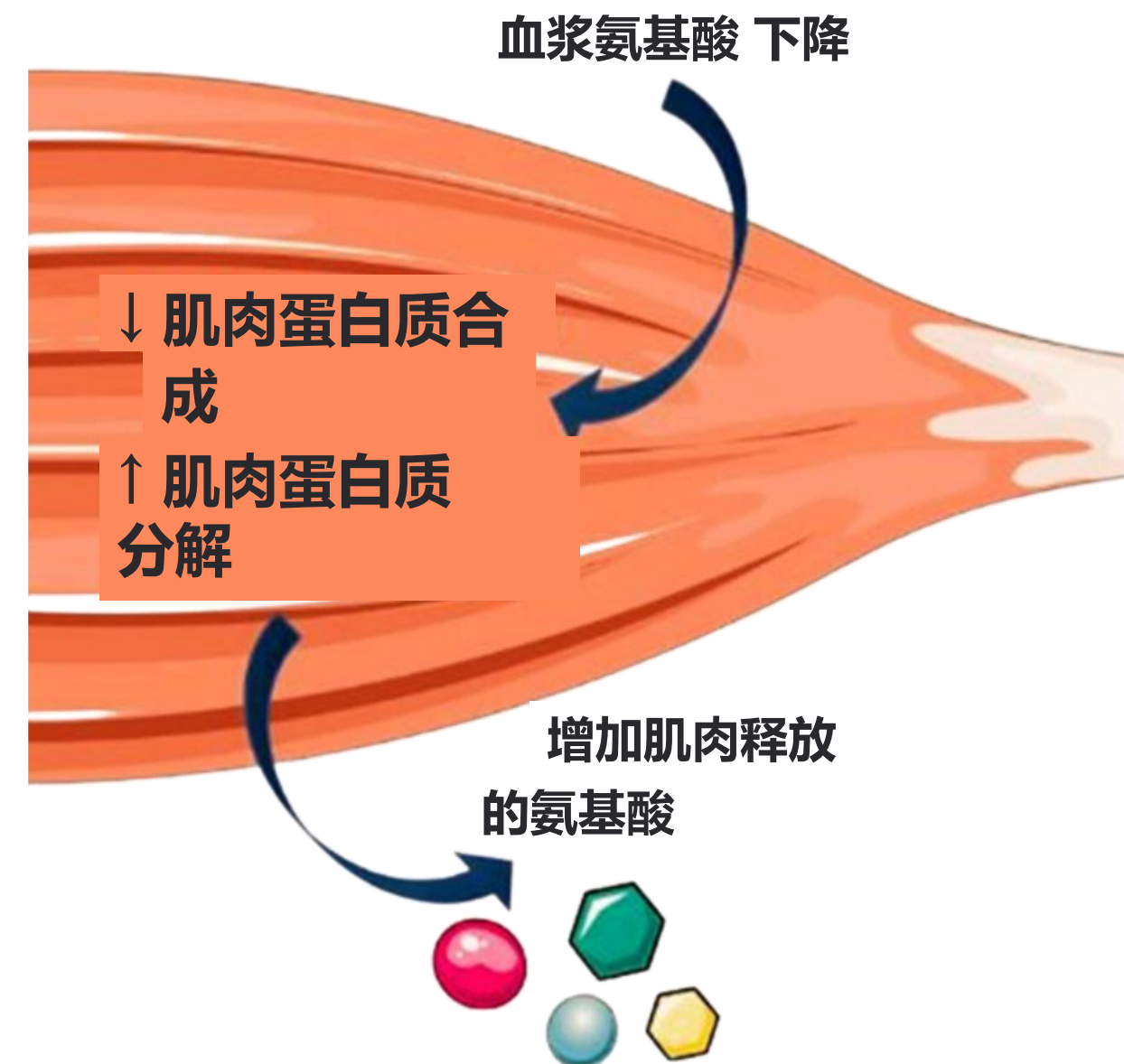
肌肉-蛋白质平衡

肌肉蛋白合成（合成代谢）与肌肉蛋白分解（分解代谢）



分解代谢

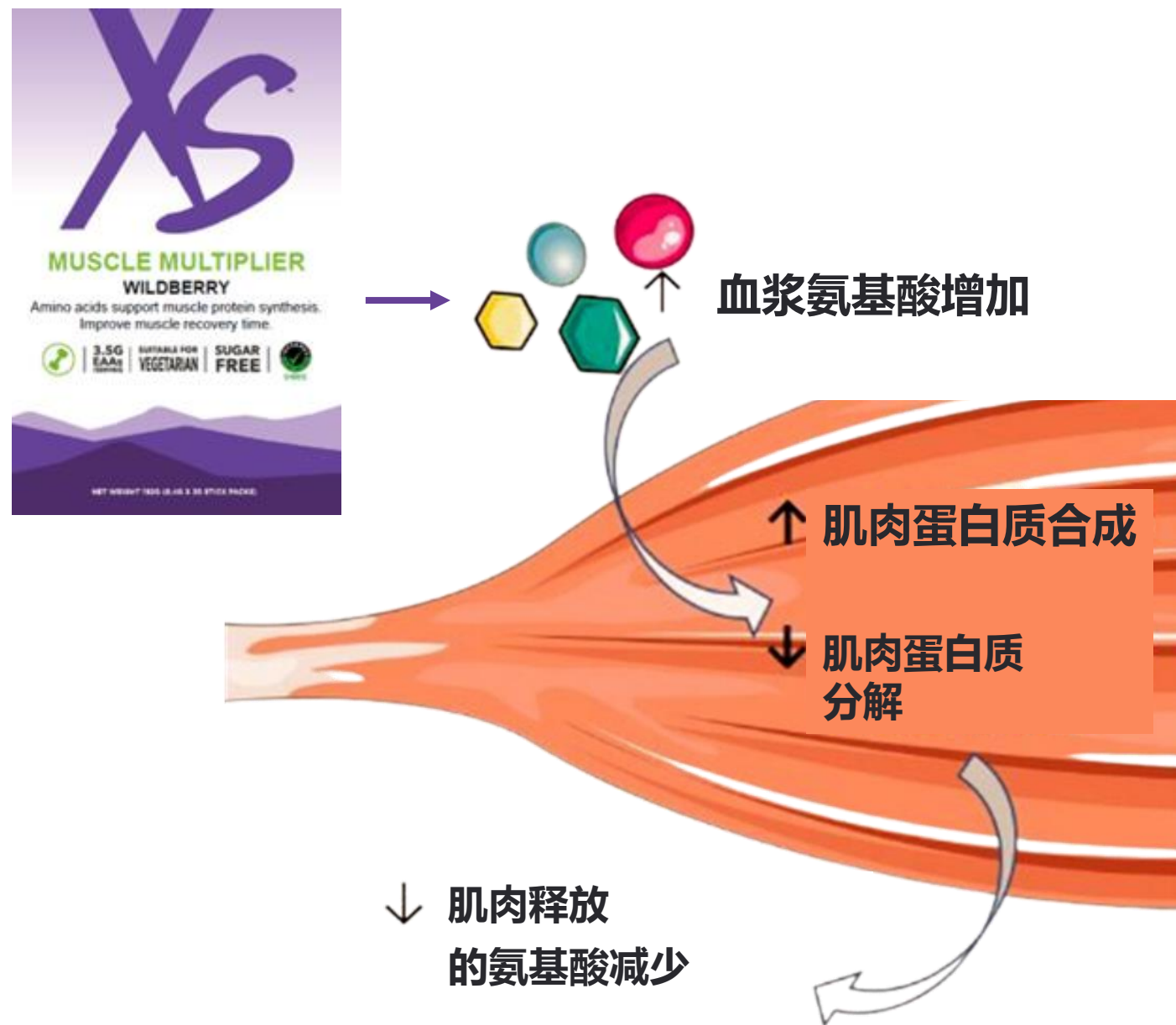
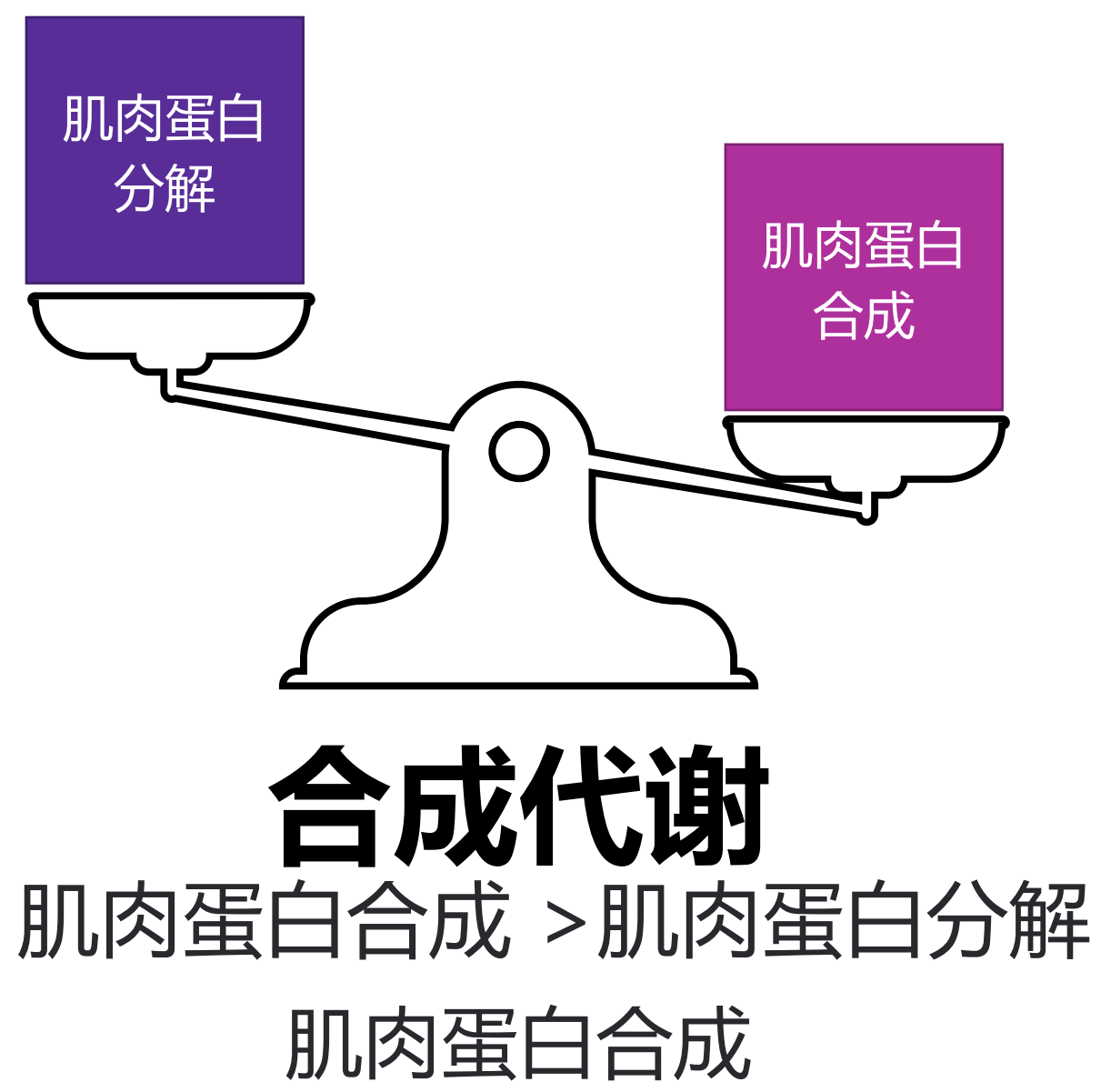
肌肉蛋白分解 > 肌肉蛋白合成
失去瘦肌肉质量





肌肉-蛋白质平衡

肌肉蛋白合成（合成代谢）与肌肉蛋白分解（分解代谢）



补充必需氨基酸与蛋白质之间的必需氨基酸密度

较高的必需氨基酸密度可以少量食用，但能让血液中必需氨基酸浓度增加。

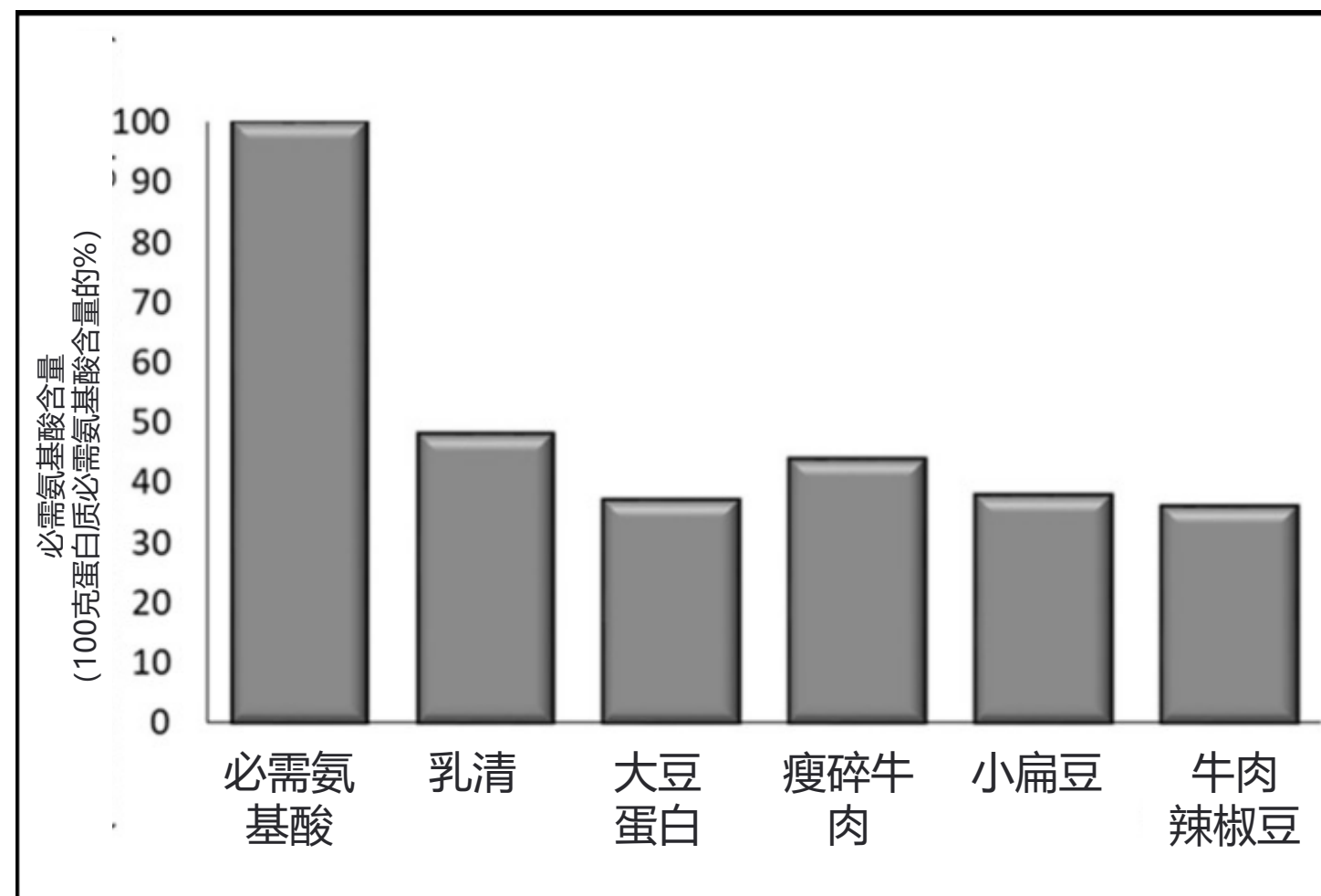
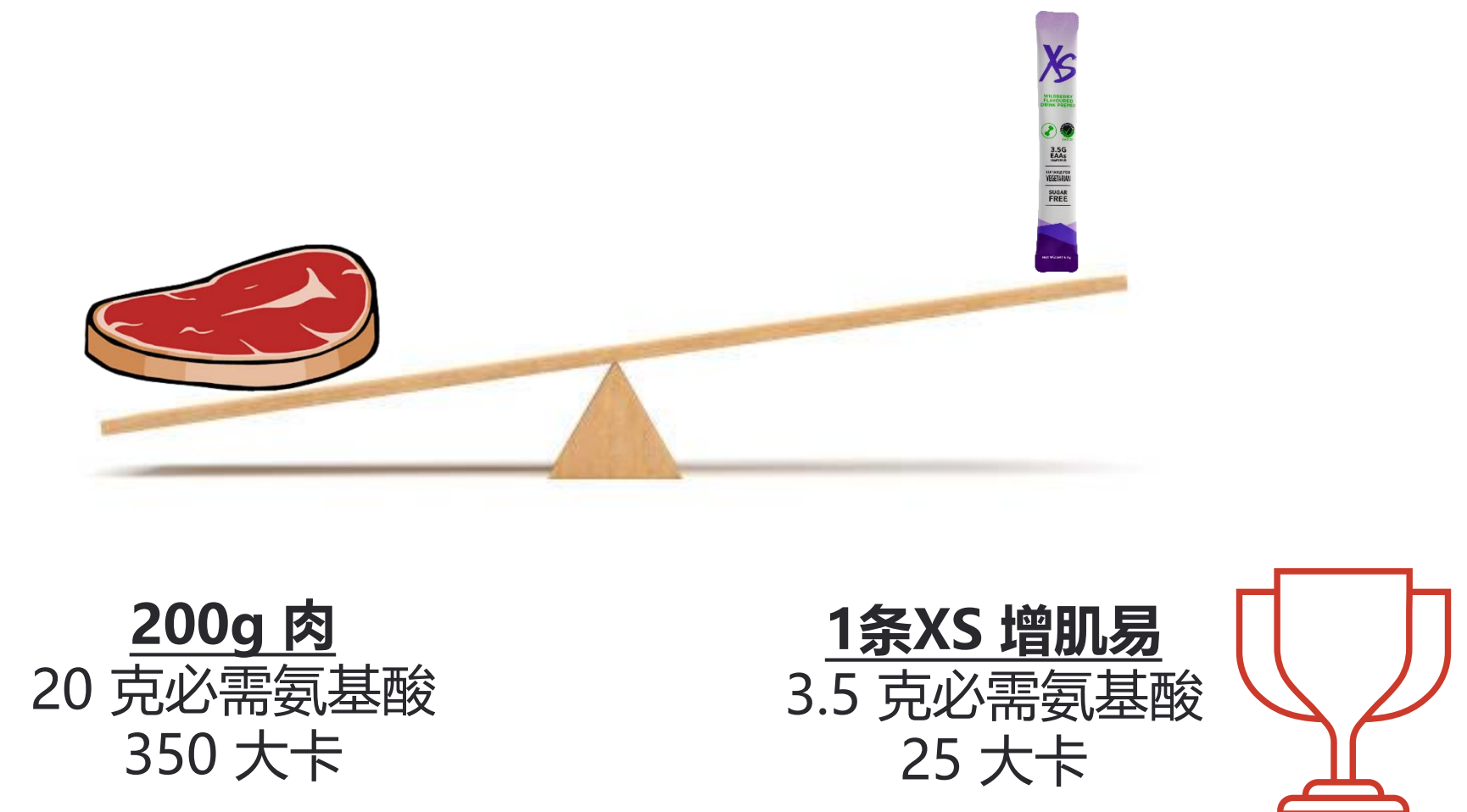


Figure 3: Relative essential amino acid content of free-form essential amino acids, various intact proteins, and a protein-containing mixed meal.

Figure taken from Gwin, et al. Nutrients, 2020



补充的剂量和时间

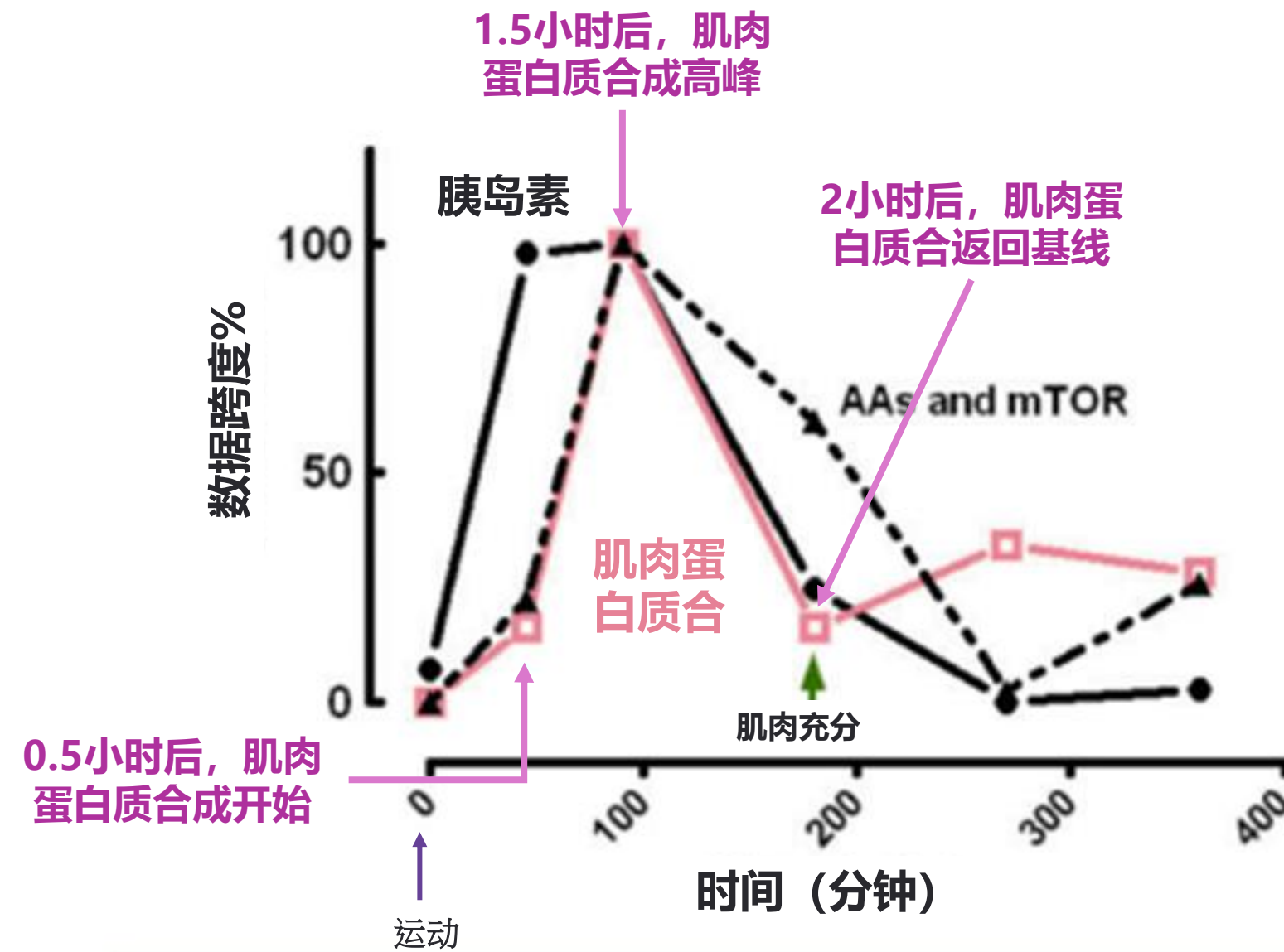
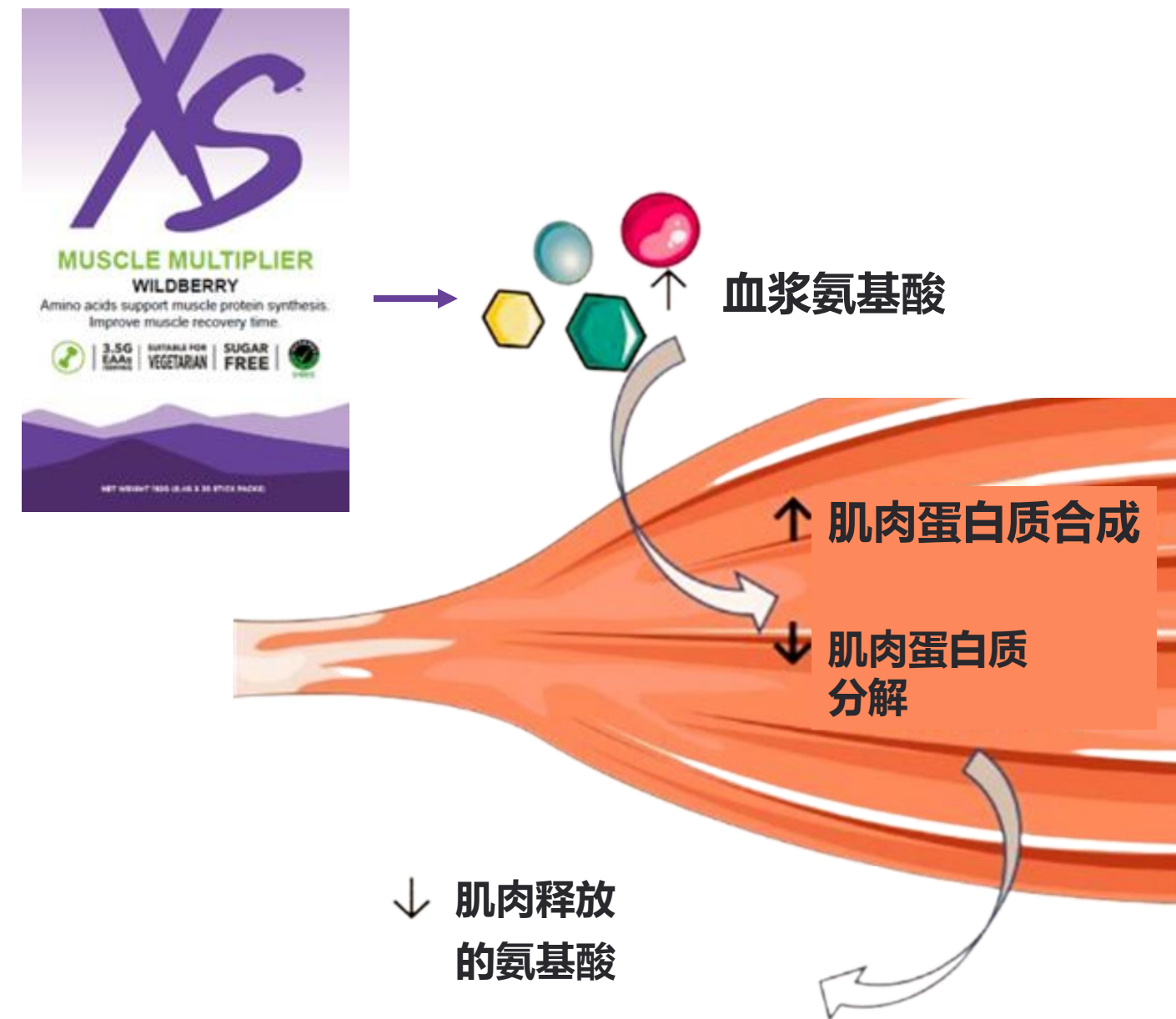
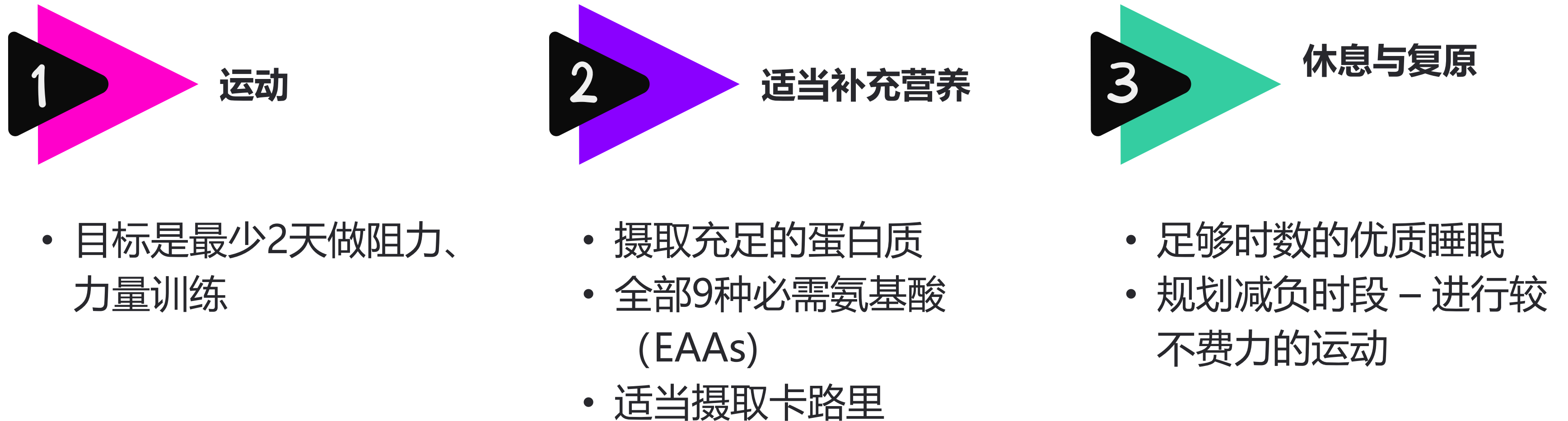


图1：“肌肉充分”效应。肌肉蛋白质合成、氨基酸与肌内信号传导的关系

Atherton PJ, et al. J Physiol. 2012; 590: 1049-1057



建立瘦肌肉质量的基本组成部分





XS 增肌易简介

3.5克必需氨基酸

- 所有9种必需氨基酸
- >每份2.75克支链氨基酸，2:1:1比例（亮氨酸：异亮氨酸：缬氨酸）
- 所有这些都是游离形式的氨基酸
- 有助于保持肌肉蛋白质平衡
- 支持建立和维持瘦肌肉
- 促进肌肉蛋白质合成
- 帮助肌肉恢复

含有条件必需氨基酸

- 512毫克精氨酸和42毫克谷氨酰胺
- 有助于提高运动表现
- 支持肌肉恢复

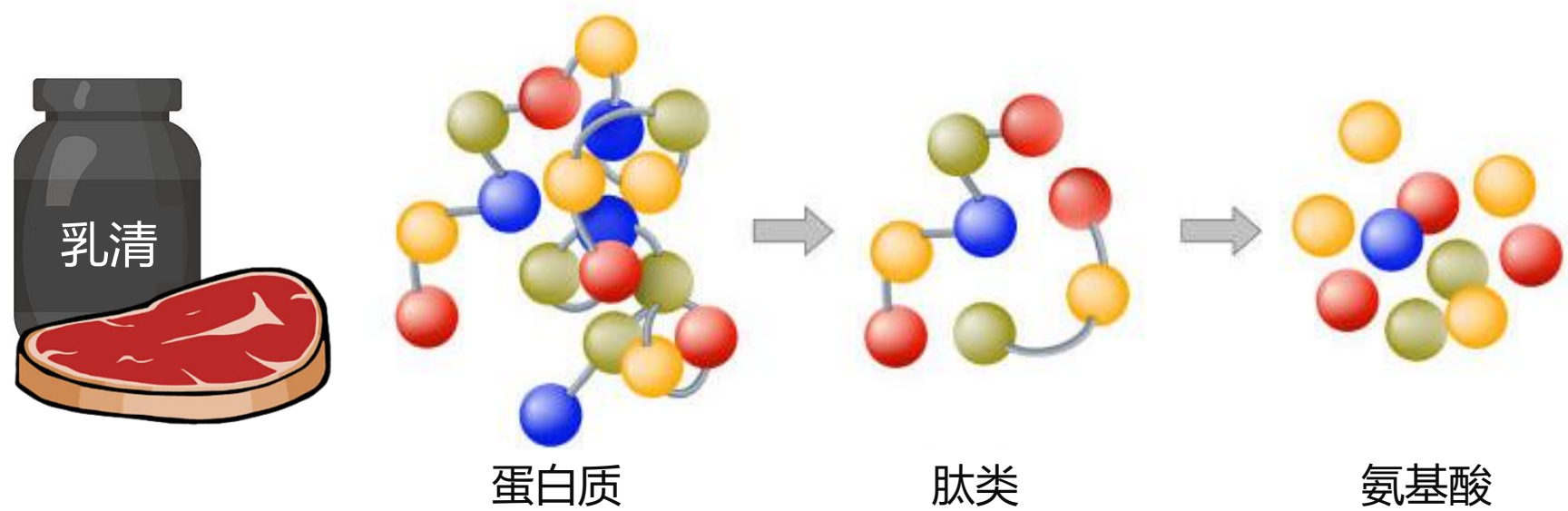
支持各种健康和身心健康目标

- 体重管理
- 健身
- 活动老化

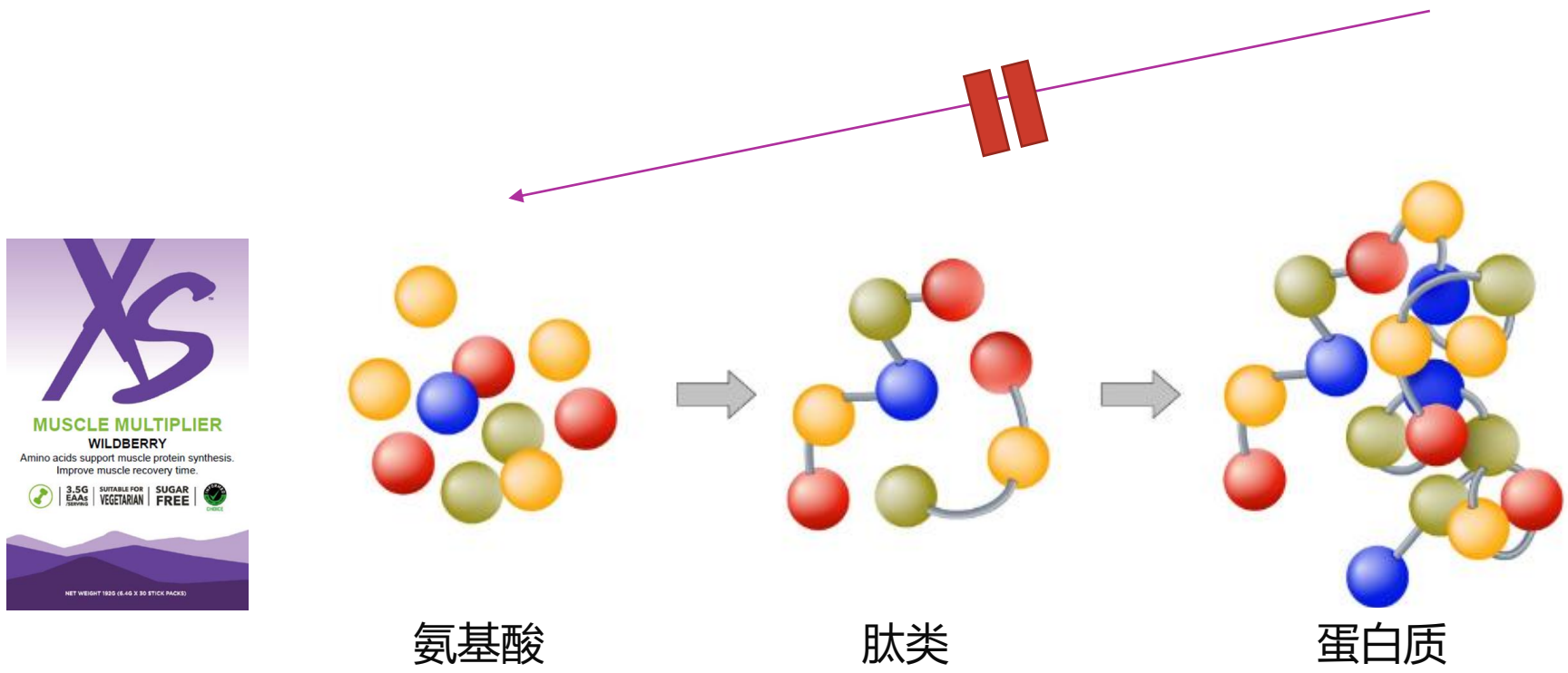
适用于所有年龄段成年人的产品



补充必需氨基酸与补充蛋白质



蛋白质被分解成氨基酸

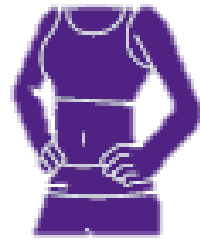


氨基酸会形成蛋白质（肌肉）





XS 增肌易简介非常适合：



想要增加肌肉和改善身体成分的个人

- 建立瘦肌肉群
- 获得更好的体型



生活方式不活跃或经历肌肉损失的个人

- 保持肌肉质量，防止肌肉流失



健身爱好者

- 增加肌肉生长
- 促进肌肉恢复和修复
- 提高训练表现
- 更快地恢复体力





XS 增肌易使用说明



每天食用1-3份



在运动日，在活动后
30分钟内进食



在非运动日，在两餐
之间进食

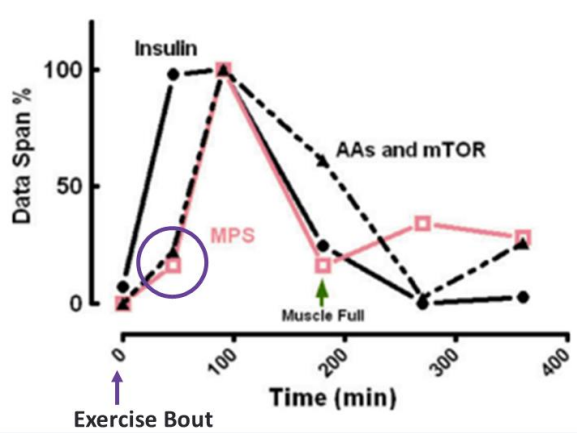


Figure 1. The 'muscle-full' effect. Relationship between MPS, AA and intramuscular signalling

无论哪种情况，都
可以在没有其他膳食蛋
白质的情况下食用



总结



只有25卡
路里!

无糖

不含大豆

无麸质

不含乳制
品

无过敏原

没有人造
色

不含防腐
剂

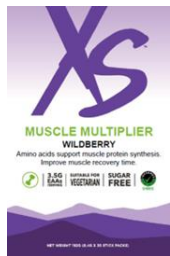
素食主义
者友好

知情选择
认证

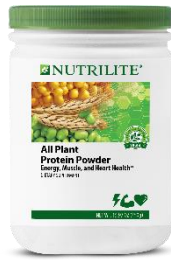


常见问题解答

该产品与其他蛋白质来源（如Nutrilite全素蛋白质粉）有何不同？



XS 增肌易



Nutrilite 全素蛋白质粉

• 九种必需氨基酸 • 支链氨基酸亮氨酸、异亮氨酸和缬氨酸	成分	• 完全蛋白质，包含了： • 九种必需氨基酸 • 非必需氨基酸
• 雕塑体型 • 促进肌肉复原 • 提亮肌肉量增长率 • 增强体力和身体机能	功能	• 助于补充身体的营养需求量



一天中使用本产品以最大限度地提高潜在效益的最佳时间是什么？

对于参加阻力训练的个人，XS 增肌易应在

- 阻力训练后30分钟至2小时内立即消耗。

在非运动日，XS 增肌易可以

- 在一天中的任何时间使用，但在不含其他膳食蛋白质或氨基酸的情况下使用最有效。

建议在XS 增肌易后至少一小时摄入蛋白质。

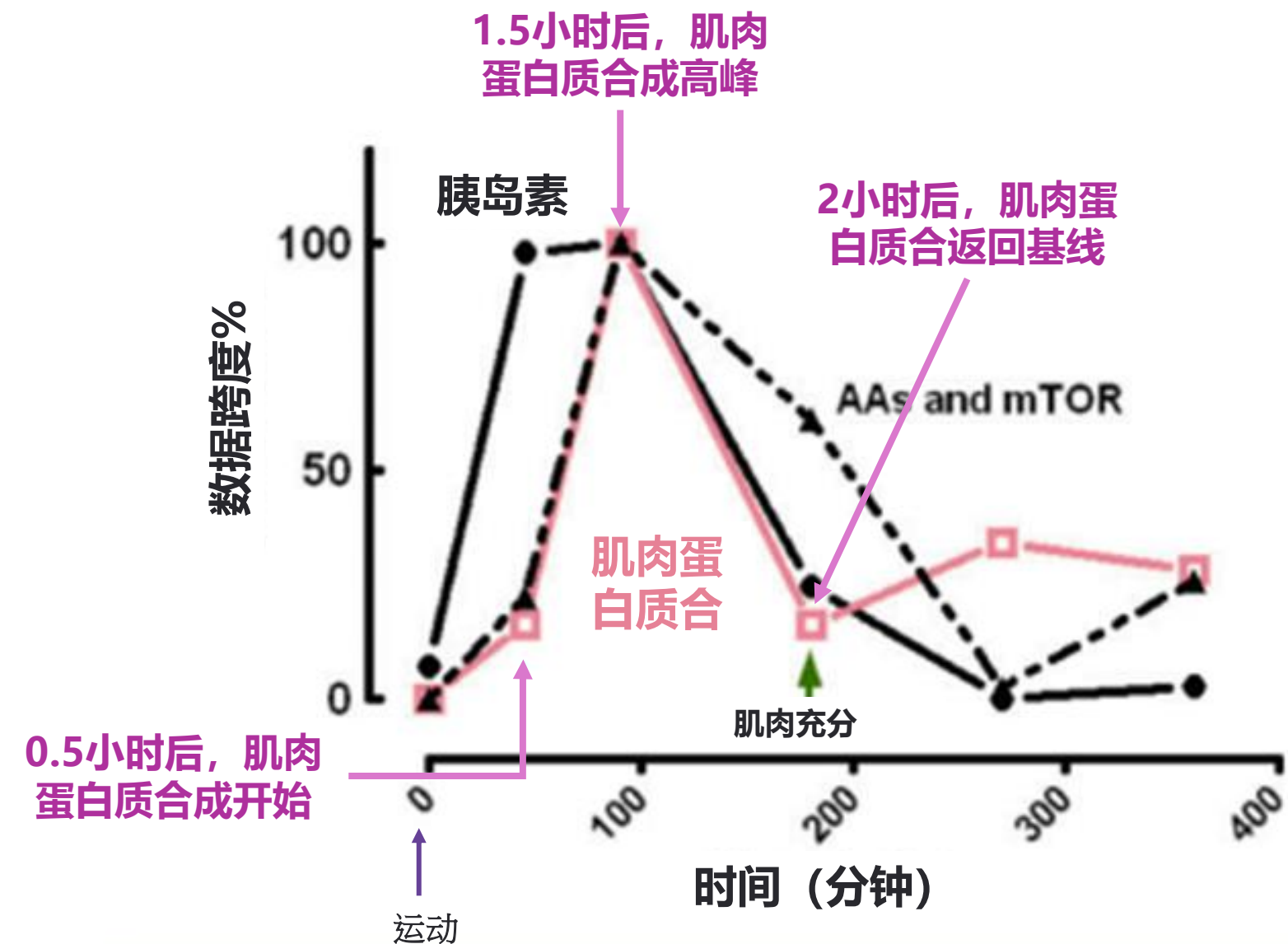


图1：“肌肉充分”效应。肌肉蛋白质合成、氨基酸与肌内信号传导的关系

该产品与支链氨基酸（BCAA）补充剂有何不同？



许多支链氨基酸补充剂只提供支链氨基酸。

研究一致表明，支链氨基酸对建立瘦肉肌肉质量是必要的，但还不够。

要建立瘦肉肌肉，必须提供所有九种EAA，包括三种支链氨基酸。

该产品提供所有九种必需氨基酸，包括支链氨基酸。



XS 增肌易

培训

2023年10月16日

增肌塑型
倍添潜力!

包含

- ✓ 氨基酸
- ✓ 支链氨基酸
- ✓ 谷氨酰胺和精氨酸

提高肌肉量增长率

促进肌肉复原

增强体力和身体机能

XS增肌易
适合各年龄层的成年人

XS MUSCLE MULTIPLIER WILDBERRY
Amino acids support muscle protein synthesis, improve muscle recovery time.
3.5G EAAs PER SCOOP
SUITABLE FOR VEGETARIAN
SUGAR FREE
NET WEIGHT 180G (6.49 OZ) 30 SCOOP PACK