

一年之计在于春

草长莺飞，万物复苏，正是三月天，处处充满希望。一年之计在于春，春天是开始，带着新生和朝气，唤醒沉

睡的万物。我们的养生也要从春天开始，从生活的方方面面做起，遵循季节变化规律，科学调养，保持健康活力。

肠道健康指南：春季养生从护好肠道开始

春意渐浓，虽然天气渐渐回暖，但仍旧阴晴不定，正是乍暖还寒时候，忽冷忽热的天气很容易使肠道受到刺激。

维护肠道健康 要多管齐下：

注意保暖：早晚外出要注意腹部的保暖，随气候的变化适时增减衣物；

注意饮食：春季应少吃辛辣食物，少吃野菜、河蚌等性寒的食物和生冷的水果；

注意运动：运动可以增强体质，也会让胃肠更加健康。

以上内容仅用于知识科普，不用于产品宣传，请理性阅读

产品推荐：变通牌益生菌粉

科学、适当补充益生菌是春季护理肠道的不错方式。补充益生菌有助于平衡肠道菌群，促进肠道健康。推荐使用变通牌益生菌粉，一袋约等于100杯100ml的冷藏酸奶。

“741”三维组方 更全面

7联菌种，大肠小肠全覆盖，维持肠道微生态平衡；4种益生元，稳定性好，人体几乎没有可分解它们的酶，可以直接到达肠道，为有益菌提供营养；1种维生素C，营养肠道。

护肠健康卡

999元可吃一整年 P7▶

(变通+益生菌+变通+益生菌 帮助调理便秘问题，维持肠道微生态平衡)



肠道健康1+1

满足更多健康需求 P9▶

(买变通+益生菌礼包，加1元再多送1份健康礼)



肠道免疫双礼包

99元带回家 P11▶

(益生菌+果蔬茶；益生菌+VC 肠道养护更健康)



骨骼健康指南：

春季养骨正当时 别错过养骨好时期

小御养身建议：春季养骨很重要，动则生阳，这是长骨健骨的好时期。在春季将骨骼和关节调养好，当秋冬来临，可减少骨关节问题带来的烦恼。

适当补钙 养生有道

首先适当补钙、增加室外运动量必不可少；饮食上也要注意，可以多进食一些含钙量高，易于吸收的食物，例如：鱼、虾、牛奶和各种奶制品以及豆制品。每天晒晒太阳，有助于促进钙的吸收。延缓钙的流失，要坚持运动。

参考资料：
《春季护胃有妙招》—人民日报海外版赵建业，何清湖。
谈四时养生之春季养生[J]. 中华中医药杂志，2014, 29(02): 336-338.
《一年之计在于春，春季养骨正当时》——大豫骨医
《春季养生先养骨唤醒起骨年轻》——河北新闻网

“钙”和“胶原蛋白肽”解不开的缘分

很多补钙人的反馈：“你看现在我们都有骨骼问题，但是这些年呢，常规的都是补钙，补来补去，也没见着有什么好的作用”。

解决骨骼问题不仅仅是补钙，更重要的是补肽。骨骼有软骨和硬骨之分，软骨中59%是胶原蛋白，所以必须要补充胶原蛋白。

硬骨中67%是钙，32%是胶原蛋白，

有了胶原蛋白，钙才能完整被吸收到体内，转移并沉积在骨骼上，真正达到补钙目的。

胶原蛋白肽是胶原蛋白的小分子形式，直接补充吸收更快。

金教授经过5年探索，20多种组方，400多次人体试服体验，研发“钙肽同补”新方法。

—— 此内容仅为春季养生科普，不作为产品宣传，请理性阅读

优初集™双肽高钙压片糖果

钙肽同补 骨骼双营养
1种钙+2种胶原蛋白肽

规格:0.85克/片×90片/瓶
市场价:198元/瓶



养骨健康卡 999元可吃一整年 P7▶

(优初集+金多盖+氨糖；优初集+三七；
优初集+极元 给骨骼更好的呵护)

骨骼健康1+1 满足更多健康需求 P10▶

(买优初集礼包，加1元再多送1份健康礼)

骨骼免疫双礼包 99元带回家 P12▶

(氨糖+金多盖+VC；优初集+金多盖 共同守护骨骼健康)