



本期內容 IN THIS ISSUE

- 1 十二月優惠
December Incentive
- 2 普天同慶, 聖誕假期
Season Greeting,
X'mas Holiday
- 3 精英龍虎榜: 2022年7至9月份
Top Achievers: 2022 Jul to Sept
麗泰香港面書官方專頁
Lifestyles HK FaceBook
Official Page
- 4 天茶對運動員的安全與助益
- 6 Connect with Lifestyles
offices on Facebook
- 7 星期日辦公時間
Sunday office hours
- 8 恭喜發財, 兔年假期
Gong Xi Fa Cai, Holiday
of Year of Rabbit

辦事處資訊 OFFICE INFO

辦事處資訊
麗泰(亞太)有限公司
香港九龍尖沙咀
廣東道28號
新太陽廣場5樓506A室

Lifestyles Asia Pacific Ltd
Room 506A, Floor 5
Lippo Sun Plaza
28 Canton Road

電話Tel : 2739 0020
傳真Fax : 2739 0030
www.lifestyles.net
電郵E-mail : hongkong@lifestyles.net
WhatsApp : 6358 4752
微信WeChat : Lifestyles_Intra_HK
Facebook: @LifestylesHKofficialpage

2022年壓軸加碼優惠，你又豈容錯過！

12月份單一購買產品達指定分數，可享不同優惠：

單一購貨滿	140-315分	16-1399分	1,400分	2,800分
優惠(二選一)：				
1. 本地送貨	\$75-	半價一次	免費一次	免費兩次
2. 加購產品	半價一件	半價兩件	免費一件	免費兩件

機會難逢，今年最後的一個優惠，千祈咪走雞呀！

條款:

- 只限有效會籍會員
- 本地送貨，所購產品必須全部根據指定日期一次過送到指定地點；
- 如送貨地址的樓宇沒有升降機直達送貨樓層或地下，第一層樓首兩箱免附加費，其後每箱每層為港幣\$10；
- 送貨服務不包括機場及陸路不能直送的離島區
- 加購麗泰產品不適用於續會費，入會費，及助銷產品，此外，加購產品不可獲得分數

THE LAST INCENTIVE IN 2022! YOU CAN'T MISS IT!

If you purchase a single order in December and reach the specified points, you can enjoy different offers:

Single order with points	140-315	316-1,399	1,400	2,800
Choose 1 of the offers:				
1. Local delivery fee	\$75	50% off	FREE once	FREE twice
2. Purchase additional products	50% off (1 item)	50% off (2 items)	FREE 1 item	FREE 2 items

Terms & conditions:

- Applicable to valid membership only
- If there is no lift in the building, first 2 cases for the 1st floor is free surcharge, thereafter there is surcharge \$10 per case per floor.
- No delivery for area that cannot be accessed by truck.
- Purchase additional products offer does not apply on renewal fee, application fee & sales aids. **No points can be awarded for additional purchases item**

條款：所有爭議，以麗泰香港之決定為準
Remarks: Lifestyles HK has all the right in final decision





麗泰祝你聖誕快樂, 普天同慶,
新年進步, 每天活得更精彩!

Lifestyles would like to wish you a Merry Christmas,
Happy New Year and Live Better Every Day!

冬至、聖誕節、除夕及元旦特別營業時間:
Business Hours for Midwinter, Christmas & New Year:

2022年12月22日(四)	上午10時至下午4時
2022年12月24日(六)	上午10時至下午4時
2022年12月25日(日)	上午10時至下午5時
2022年12月26日(一)	休息
2022年12月27日(二)	休息
2022年 12月31日(六)	上午10時至下午4時
2023年01月02日(一)	休息

22 December 2022 (Thurs)	10:00am – 4:00pm
24 December 2022 (Sat)	10:00am – 4:00pm
25 December 2022 (Sun)	10:00am – 5:00pm
26 December 2022 (Mon)	Closed
27 December 2022 (Tue)	Closed
31 December 2022 (Sat)	10:00am – 4:00pm
02 January 2023 (Mon)	Closed



2022年7月至9月份精英龍虎榜

Top Achievers from July to September, 2022



執行董事
Executive Director

黎岳洪
黎徐穗芹
Juvelyn Cajigal

區域董事
Regional Director

方麗儀
何桂珍
黎柱銘




每天活得更精彩

 麗泰香港面書官方專頁隆重登場
**Launch of Lifestyles Hong Kong
Official Facebook Page**
@LifestylesHKofficialpage



LIKE 
SHARE
& FOLLOW





天茶對運動員的安全與助益

天茶已通過專業人士及機構認證為“運動員可安全服用”，包括德國體育大學生物化學研究所，〈世界運動禁藥機構 (WADA) 認證機構〉，德國體育大學科隆生物化學研究所，〈國際奧委會認可實驗室〉，科隆德國體育學院教授Dr. Wilhelm Schanzer，及食品科學家Dr. M.K. Parr等。

天茶成份: 不含類固醇 • 不含興奮劑

天茶是完全零酒精，零咖啡因，或任何會導致運動員對禁用物質檢測呈陽性的物質。

了解運動的“起”與“落”

我們都知道，運動對身體好，但可能不察覺，運動會將身體推向其極限(引致肌肉勞損)。只要有充足的復完時間及適當的營養補充，身體會迅速復原，體力會進一步加強(此稱為適應綜合現象)。要持續改善我們的健康水平，需配合適當數量的營養素及抗氧化營養素。攝取這些重要的營養成份，便可提昇運動表現及縮短運動後的復原時間。

運動期間，身體會：

- ✓ 增加氧氣消耗量及速度
- ✓ 增加新陳代謝(消耗更多熱量)



運動後，身體會：

- ✓ 增加累積毒素(自由基)及副產品(乳酸)
- ✓ 由於增加運動需求，會降低身體抵抗力

自由基及乳酸 — 運動時，身體對氧的攝取和消耗都會增加，同時亦增加產生不穩定分子叫自由基，這些高反應性分子會損害細胞，便是運動疲勞及肌肉酸痛的根源(稱為延遲性肌肉酸痛或DOMS)。

廢物/副產品 — 因為運動增加新陳代謝，所以增加產生廢物及副產品。普遍來說，這些廢物要盡快清除及中和，以減少肌肉酸痛及有助運動後復原。

降低身體抵抗力 — 因為身體劇烈運動引致身體“超出負荷”，運動後，身體要時間去修復及補充細胞(稱為運動復原)



天茶對運動員的安全與助益



天茶如何支持積極的健康生活方式？

要保持一個“健康”的積極生活，身體必須吸收適量的營養素：

- ✓ 支持最佳能量狀態
- ✓ 幫助減少運動壓力的影響
- ✓ 提供抗氧化原素(對抗運動中產生的自由基和毒素)

天茶與能量！

適應原: 天茶的成份，包括能完全支援能量系統的營養素。人體缺乏這些必須的營養素，就不能達到理想的活動水平。天茶成份中的德國野菊、生姜、花粉、苡仁等，都能提昇能量。

天茶與身體壓力！

標準化及提昇個人抗衡各方面對身體的壓力(包括與運動相關的身體壓力)。天茶含有以下的適應原素：



西伯利亞人參

- 一種傳統的適應原草藥
- 西伯利亞人參已被俄羅斯人廣泛研究，並為當地工人及運動員廣泛使用，達至改善工作及運動表現，耐力，以及預防疾病等。

• 西伯利亞人參已經科學證實可增加力量，耐力及幫助身體對抗病毒感染和環境毒素。



靈芝

在東方，靈芝被視為一種長生草藥(增強免疫系統)。靈芝有不同功效，包括作為適應原素，幫助身體抗衡各方面壓力的影響。

天茶與抗氧化！

抗氧化營養補充劑已被證實可有效減少延遲性肌肉酸痛和加快運動恢復。歐洲刺柏果、甘草、玫瑰果、五味子和西番蓮含有抗氧化劑，如維他命 C 和類黃酮，可對抗運動引起的自由基和毒素。

我需要多少天茶去支持我的積極生活？

*每星期的活動水平	建議天茶劑量
輕度活動水平 每星期少於三日，每日持續活動至少30分鐘	基本用量 每日28 – 59 毫升 (1 – 2 安士)
中度活動水平 每星期三至五日，每日持續活動至少30分鐘	中度用量 每日89 – 118 毫升 (3 – 4 安士)
高度活動水平 每星期五日或以上，每日持續活動至少30分鐘	高度用量 每日148 – 177 毫升 (5 – 6 安士)

* Based upon the American College of Sports Medicine Exercise Guidelines <http://www.acsm.org/health+fitness/index.htm>

參考

- 1) University of Maryland Medical Center – Siberian Ginseng Monograph <http://www.umm.edu/altmed/ConsHerbs/GinsengSiberianch.html>
- 2) Bucci, L. 2000. Selected Herbs and Human Exercise Performance. *AJCN*. 72 (suppl); 624S-365S.
- 3) Kelly, G. 1999. Nutritional and Botanical Interventions to Assist with the Adaptogen of Stress. *Alt Med Rev*. 4 (4); 249 – 65.
- 4) Clarkson, et al. 1993. Antioxidants; what role do they play in physical activity & health. *AJCN*. 72 (2); 637S – 645S.

欲知更多資料，今日就請聯絡麗泰香港

www.lifestyles.net





✓ Stay connected! ✓ Keep in touch!
✓ Stay up-to-date with Lifestyles!

 Lifestyles Philippines: @Lifestyles PH

 Lifestyles Canada / USA: @Lifestyles North America

 Lifestyles Malaysia: @Lifestyles Malaysia

 Lifestyles UK/EU: @Lifestyles EU

 Lifestyles UAE: @Lifestyles UAE

 Lifestyles Hong Kong: @LifestylesHKofficialpage



Make sure to **LIKE and FOLLOW** the Lifestyles pages on Facebook!



星期日，買天茶
2023上半年，每月嘅第二及最後的星期日

以下是2023年1月至6月，每月第二及最後的星期日
辦公日期：

1月8, 29日 2月12, 26日 3月12, 26日
4月9, 30日 5月14, 28日 6月11及25日

辦公時間為10:00 至 17:00

記住星期日上嚟買天茶啦！



**For the first half year of 2023, these are
the Sundays that you can purchase Intra:
the second and last Sunday of each month!**

The dates below are the opening of the second and
last Sunday from January to June, 2023:

Jan. 8, 29 Feb. 12, 26 Mar. 12, 26
Apr. 9, 30 May 14, 28 Jun 11 & 25

Office hours : 10:00 – 17:00

Remember to visit and buy Intra on Sunday!

Lifestyles™
每天活得更精彩

2023

HAPPY CHINESE NEW YEAR
新年快樂

玉兔迎春添新象, 人逢天茶體健強!
Year of Rabbit comes with a good future,
people with Intra Live Better Every Day!

農曆新年特別營業時間:
Business Hours for Lunar New Year:

2023年1月21日(星期六)
2023年1月22至25日(星期日至三)
2023年1月26日(星期四)

大除夕上午10時至下午4時
年初一至年初四休息
年初五啟市下午1時至下午7時

21 January 2023 (Sat)
22-25 January 2023 (Sun to Wed)
26 January 2023 (Thurs)

CNY Eve 10:00am — 4:00pm
1st to 4th Day of CNY Closed
5th Day of CNY 1:00pm — 7:00pm



www.lifestyles.net

 @LifestylesHKofficialpage

©2022 Lifestyles International Holdings Corporation. All Rights Reserved.