

減重是一個旅程，而你在途中需要指引！ Weight Loss is a Journey & You Need A Guide

TLS®健康指南及日誌裡有甚麼？



日誌頁面



教育



體重與尺吋量度



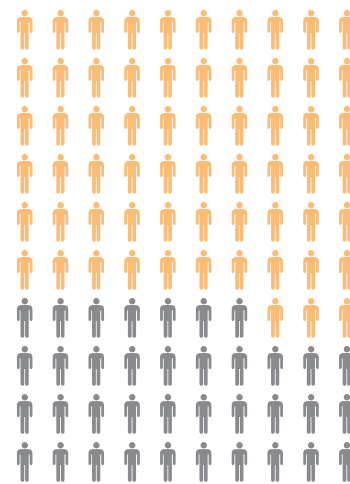
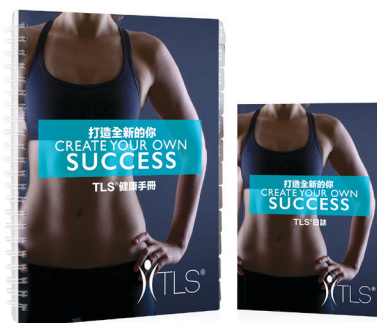
成功個案分享



目標設定頁面



壓力與放鬆小貼士



全球成人人口中
有 **37%** 是²

追蹤減重的進度

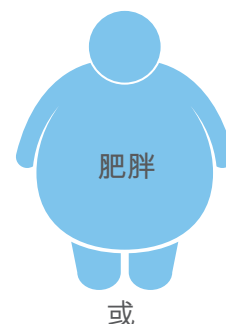
- ✓ 食物
- ✓ 運動
- ✓ 睡眠
- ✓ 進度

運用飲食日誌



每星期 **6** 天

接近兩倍的
減重效果¹



或



超重



你知道嗎：
接近**40%**成年人超重及**62.5%**的人缺乏運動。³

資料來源：

¹ <http://www.sciencedaily.com/releases/2008/07/080708080738.htm>

² <http://www.healthdata.org/infographic/obesity-and-overweight-increasing-worldwide>

³ 衛生署統計 (香港)