

歡迎加入 OPTAVIA®

以下是我們最成功的客戶邁向健康的 5 個小貼士：

- 1** **OPTAVIA 能優勝過坊間其他計劃，是因為我們將「健康習慣」融入到您的生活作息中。**
謹記要使用「健康習慣轉型系統」(Habits of Health™ Transformational System) 以學習可以促成終生蛻變的健康習慣，包括健康體重管理、飲食和水分攝取、睡眠和能量管理、活動、心靈及環境。
- 2** **多項研究顯示，別人的支持和指導可提高達至理想體重的成功率。***
依靠您的獨立 OPTAVIA 導師以獲得支援。您的 OPTAVIA 導師很可能都是過來人，無論面對甚麼，他們都可以與您並肩同行走向成功。他們將引領您逐步養成可以創造最佳健康和促成終生蛻變的健康小習慣。他們更會和您一起慶祝每個小成就，從而積累成人生大成功。
- 3** **加入 OPTAVIA 的一刻，您便加入了一個志同道合、互相扶持、不離不棄的社群。**
與您的 OPTAVIA 導師一起投入 OPTAVIA 社群，參加由導師主持舉辦的網上支援會議和研討會，並在社交媒體運用主題標籤 **#LifelongTransformation** 參與及帶動我們的社群話題。
- 4** **許多人的健康之路，是由回歸健康體重開始，這的確是許多重大改變的催化劑。**
一旦達至理想體重，您的健康、自信和活力亦可能隨之而提升。OPTAVIA 行之有效，只因簡單易行。當您從中掌握到最佳營養配搭後，便能讓健康飲食習慣成自然。
- 5** **您的成功，您的蛻變，可以鼓舞他人。**
您身邊的人很快便會開始留意到您的蛻變，您亦將能夠影響別人。如果您想協助您的朋友和家人變得更健康，可以把他們介紹給您的 OPTAVIA 導師。與其他人士一起邁向健康，樂趣加倍！很多客戶都希望讓更多人受惠，因而成為獨立 OPTAVIA 導師，以幫助他人成就終生蛻變！

您的理想生活已經就緒
您要做的便是踏出第一步

* Appel, L.J., et al., *Comparative effectiveness of weight-loss interventions in clinical practice*. N Engl J Med, 2011. **365**(21): p. 1959-68; Harrigan, M., et al., *Randomized Trial Comparing Telephone Versus In-Person Weight Loss Counseling on Body Composition and Circulating Biomarkers in Women Treated for Breast Cancer: The Lifestyle, Exercise, and Nutrition (LEAN) Study*. J Clin Oncol, 2016. **34**(7): p. 669-76; van Wier M.F., et al., *Phone and e-mail counselling are effective for weight management in an overweight working population: a randomized controlled trial*. BMC Public Health, 2009. **9**: 6; and Donnelly, J.E., et al., *Comparison of a phone vs clinic approach to achieve 10% weight loss*. Int J Obes (Lond), 2007. **31**(8): p. 1270-6.

