



优秀科技， 呵护健康。

让每一天更健康，充满美妙时刻



勇于面对还是步步退缩？ 当代人应对压力的表现

现如今我们生活在一个节奏快、压力大的社会中。在繁忙的十字路口差点走错路。晨练时碰到冲着你狂吠的狗。开会迟到。跟朋友吵架。

我们似乎常常处于“战斗”或“逃跑”二者间持续反复的状态——我们的祖先就是以这种方式安全地应对面临危险时产生的压力，这种本能的反应直到今天仍然存在。

当感到有压力时，我们的身体会释放激素皮质醇让我们保持警觉，并从肝脏释放葡萄糖以产生快速能量来源。

皮质醇与压力的这种关系让人们对它避之不及。但事实上，我们需要皮质醇。皮质醇能够在各方面帮助调节身体机能，例如调节新陈代谢、控制睡眠周期以及在面临压力时做出适当的反应。我们需要的是适当水平的皮质醇。¹

以下是维持平衡的五种策略^{2,3}：

1. **保证充足的睡眠。**每晚争取拥有 7 至 8 小时的优质睡眠时间——这足以让您醒来时感到精神焕发。
2. **定期锻炼。**定期锻炼有助于减轻压力和改善睡眠，从而控制皮质醇水平。如果能在户外锻炼就更好了，漫步于大自然中是另一种便捷的减压方式。
3. **练习深呼吸或冥想。**研究表明，深呼吸可以抵消战斗或逃跑反应，有助于减轻压力并帮助调节皮质醇水平。
4. **寻找高效管理压力的方法。**写日记可以帮助您确定生活中压力的来源，并制定更好地管理压力的策略。
5. **多多小憩。**即使是在工作日短暂休息也有助于减轻压力并保持皮质醇水平平衡。



营养和皮质醇水平

您的日常饮食和皮质醇之间息息相关。当您在本月专注于自我保健时，请确保您的营养计划符合您身体的自然机制，以帮助维持健康的皮质醇水平。

在您的日常饮食中添加 Superfood Greens and Reds 以及解压软糖同样也能帮助您维持健康的皮质醇水平。*通过我们便捷的自动订单功能来获取日常健康所需的营养吧。

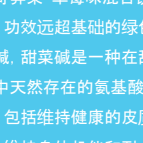
立即购买！



Superfood Greens and Reds

食用五颜六色的水果和蔬菜的营养饮食对您来说再好不过了，但可能很难在一天中吃下所有推荐的份量。Superfood Greens and Reds 能够便捷地帮助您填补营养缺口。*

立即购买！



为何选择 Superfood Greens and Reds？

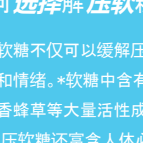
一勺美味的奇异果-草莓味混合饮料含有 20 种植物成分，功效远超基础的绿色食品粉剂。它富含甜菜碱，甜菜碱是一种在甜菜、菠菜、谷类等食物中天然存在的氨基酸，具有一系列健康益处，包括维持健康的皮质醇水平、保持精力、帮助维持身体机能和耐力。*



解压软糖

面对日常压力，您是否需要帮助？为此苦恼的人并非只有你一人。导致压力的因素无处不在。在最近的一项民意调查中，四分之三的人表示压力对他们的健康产生了影响。⁴我们的解压软糖就是您的好帮手！

立即购买！



为何选择解压软糖？

这些美味的软糖不仅可以缓解压力，还可以改善注意力和情绪。*软糖中含有 GABA、茶氨酸和柠檬香蜂草等大量活性成分。这还不是全部——解压软糖还富含人体必需的维生素 A、C、D、E 和锌，以支持心血管健康、免疫系统、眼睛健康、大脑健康、皮肤健康和骨骼健康。*



立即将美泰Superfood、美泰解压软糖 加入您的自动订单吧！

立即购买！



M5M
MISSION 5 MILLION

维生素和矿物质的合理搭配对于全世界儿童都非常重要。但是，不发达国家儿童获得的很多食物并不能满足最低营养标准。您参与 M5M 计划将为我们和美泰的合作伙伴助力，共同为世界各地的儿童提供营养品，丰富他们的生活。

了解更多

优秀科技， 呵护健康。

让每一天更健康，充满美妙时刻



*此说明尚未经过食品药品监督管理局评估。
本产品不可用于诊断、治疗、治愈或预防任何疾病。

MANNATECH

¹ <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/22187-cortisol#:~:text=Regulating%20your%20body's%20stress%20response,Regulating%20blood%20pressure>
² <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-athletes-way/201301/cortisol-why-the-stress-hormone-is-public-enemy-no-1#:~:text=Cortisol%20is%20released%20in%20response%20to%20fear%20or,biochemist%20Hans%20Selye%20of%20McGill%20University%20in%20Montreal%20in%201936>
³ <https://www.verywellmind.com/what-is-the-fight-or-flight-response-2795194>
⁴ <https://www.ara.org/news/press/releases/2022/10/multi-joint-stressors-no-function>

为了确保您顺利收到电子邮件，请将noreply@mannatechmail.com 添加到您的通讯簿中。您之所以收到此电子邮件，是因为您已选择接收美泰公司电子邮件资讯。 [点击此处取消订阅](#)

© 1994-[[now format="yyyy"]] Mannatech, Incorporated. 版权所有：M5M, Mission 5 Million, Mannatech 和独特 M 设计 Mannatech, Incorporated. 的商
标。此为中文翻译，如有歧义，一切以英文版本为准。此邮件来自美泰（地址：1410 Lakeside Parkway, Suite 200, Flower Mound, TX 75028 USA, 972-471-7400