



奧茲博士的每日健康九步曲

從養成更好的睡眠習慣到減少糖分攝入，
深入了解奧茲博士的日常健康方法，
優化你的整體健康。



第 1 步：優化你的晨間常規

每天在同一時間起床，
養成一種生活習慣。



第 2 步：服用你的補充劑

補充維生素，包括含
甲基化 B 的**複合維生素**、
以及含**鋅**和 **omega-3 脂肪酸**
(DHA/EPA) 的礦物質組合。



第 3 步：用阿洛酮糖代替糖

用**阿洛酮糖**代替食糖
喝咖啡，可以獲得
70% 的甜味，而熱量
只有 10%。



第 4 步：制定進餐時間策略

透過**間歇性斷食**
平衡荷爾蒙，優化
健康狀況，晚上 8 點後
不要進食。



第 5 步：聰明地吃零食

全天都要吃有益健康的食物，
少吃額外的碳水化合物。
推薦**堅果**、**黑巧克力**和**椰子片**，
以平衡你的能量。



第 6 步：跟蹤每天的步數，並進行力量訓練

立志每天步行 10,000 步。
每週至少 3 次、每次 30 分鐘的
力量訓練能鍛煉出消耗熱量的
瘦肌肉。攝入豐富的**蛋白質**，
幫助重建肌肉。



第 7 步：補充膠原蛋白幫助皮膚和頭髮健康

每天補充**膠原蛋白**
是幫助促進頭髮、皮膚
和指甲的美觀和健康的
簡單方法。



第 8 步：調整睡眠作息

嘗試飲用無咖啡萃取的
支援睡眠的茶，如**洋甘菊茶**、
博士茶。如果你難以入睡
褪黑素可能會有所幫助。
睡前至少 30 分鐘關閉
數碼和電視屏幕。



第 9 步：踐行感恩

在“憂慮日記”中寫下
你可能的憂慮，讓它們
從你的腦海中消失。此外，
還可以寫下一些讓你感激的事情
或關於你所愛的人的事情，
讓你在新的一天
有更多的目標。