

與健康有約

活化健康●翻轉美麗

茵如老師

<http://si.secda.info/ingridwu/>



簡歷

現任

中華民國美容造型藝術交流協會 台北分會長

品昕企業有限公司 執行總監

善美適股份有限公司 美學顧問

英國C&G國際化妝美甲證照 講師/評審

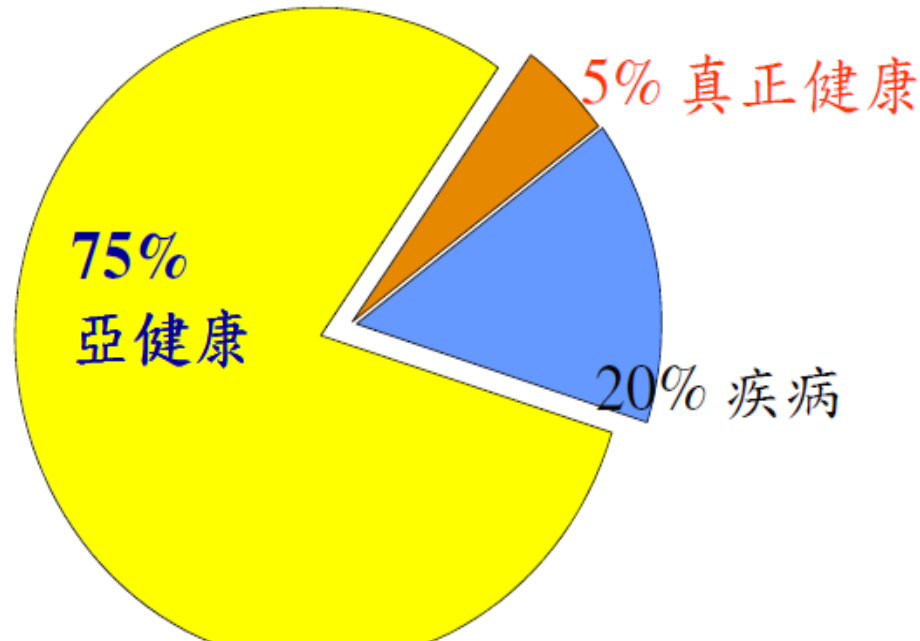
美商亞洲美樂家有限公司 專案講師

茵如老師

Yingrid



現代人的健康問題？



何謂亞健康：

- 沒有生病卻不健康的狀態（例失眠、疲倦、頭痛、煩躁等）
- 亞健康是一種動態，可以發展成疾病，也可恢復健康

資料來源: www.nurse.org.tw/nurseEdu/eduProDownFile.ashx?file=423



自然保健新美學

生命的三要素



陽光 · Sun



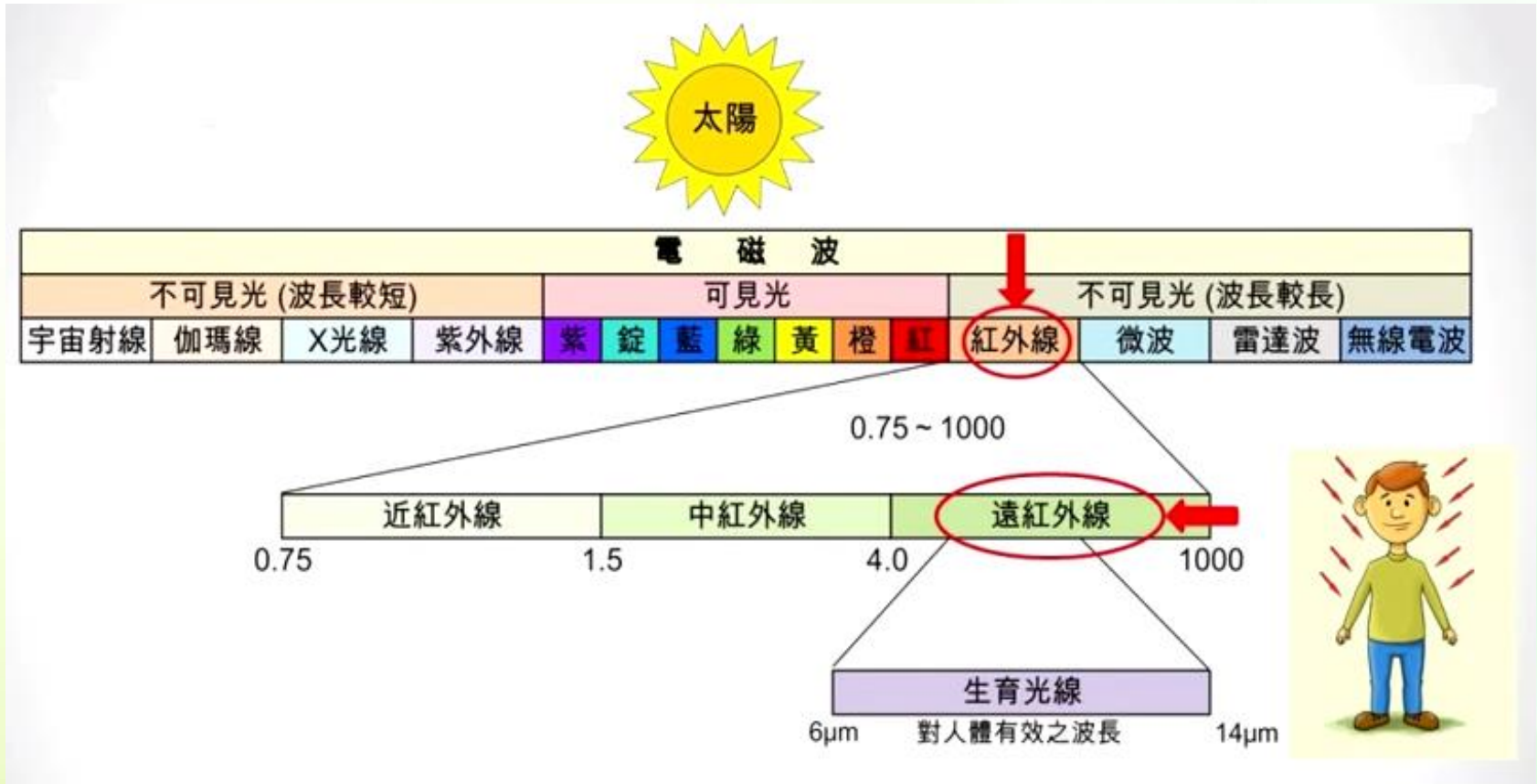
空氣 · Air



水 · Water



陽光•Sun



遠紅外線 ~ 大自然的生育光線



圖片來源http://eshop1241.hiwinner.tw/ec99/eshop1241/images/product/LIPASC-S.GD3_image2.jpg

影片來源<https://www.youtube.com/watch?v=Yt5mwczyPVo&feature=youtu.be>

茵如老師
<http://si.secda.info/ingridwu/>



空氣•Air



國內外醫學界專家通過臨床實踐所驗證

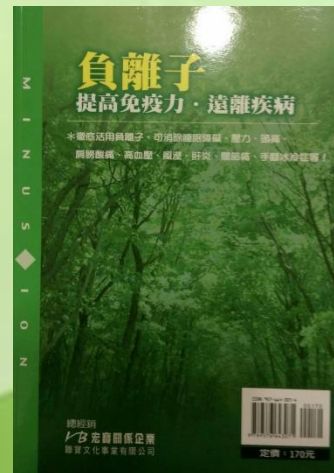
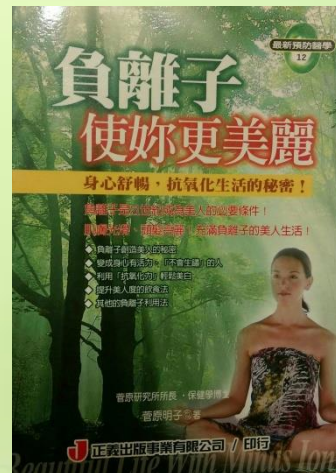
- 負氧離子在醫學界享有「**空氣維他命**」、
「**長壽素**」、「**環境警察**」..等美稱。
- **負離子能中和正離子**、抑制正離子對人類健康的危害，提高應付疾病的自癒力，對人們健康長壽和環境生態有重大的影響。



負離子~空氣中的維他命



圖片來源<http://www.negativeion.org.tw/aboutle.html>



影片來源<https://www.youtube.com/watch?v=BHQObANXWsw>

茵如老師
<http://si.secda.info/ingridwu/>



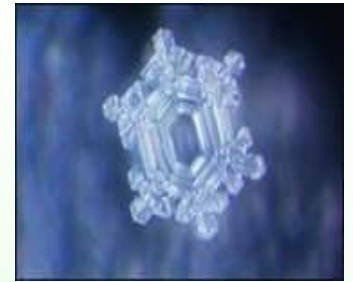
區域	含量
天然森林瀑布區	50,000 ions/cc
高山及海邊	5,000 ions/cc
郊外、田野	700~1,500 ions/cc
都市公園裡	400~600 ions/cc
街道綠化地區	100~200 ions/cc
都市住宅房間	40~50 ions/cc
冷氣空調密閉空間	0~25 ions/cc

含量	影響程度
100,000~500,000 ions/cc	具有自然療效
50,000~100,000 ions/cc	殺菌作用、脫臭、解毒功能
5,000~50,000 ions/cc	強化人體免疫力、增加抵抗力
1,000~2,000 ions/cc	提供維護健康基本需求量
50以下Below ions/cc	誘發生理障礙

資料來源：行政院農業委員會 林務局



水•Water

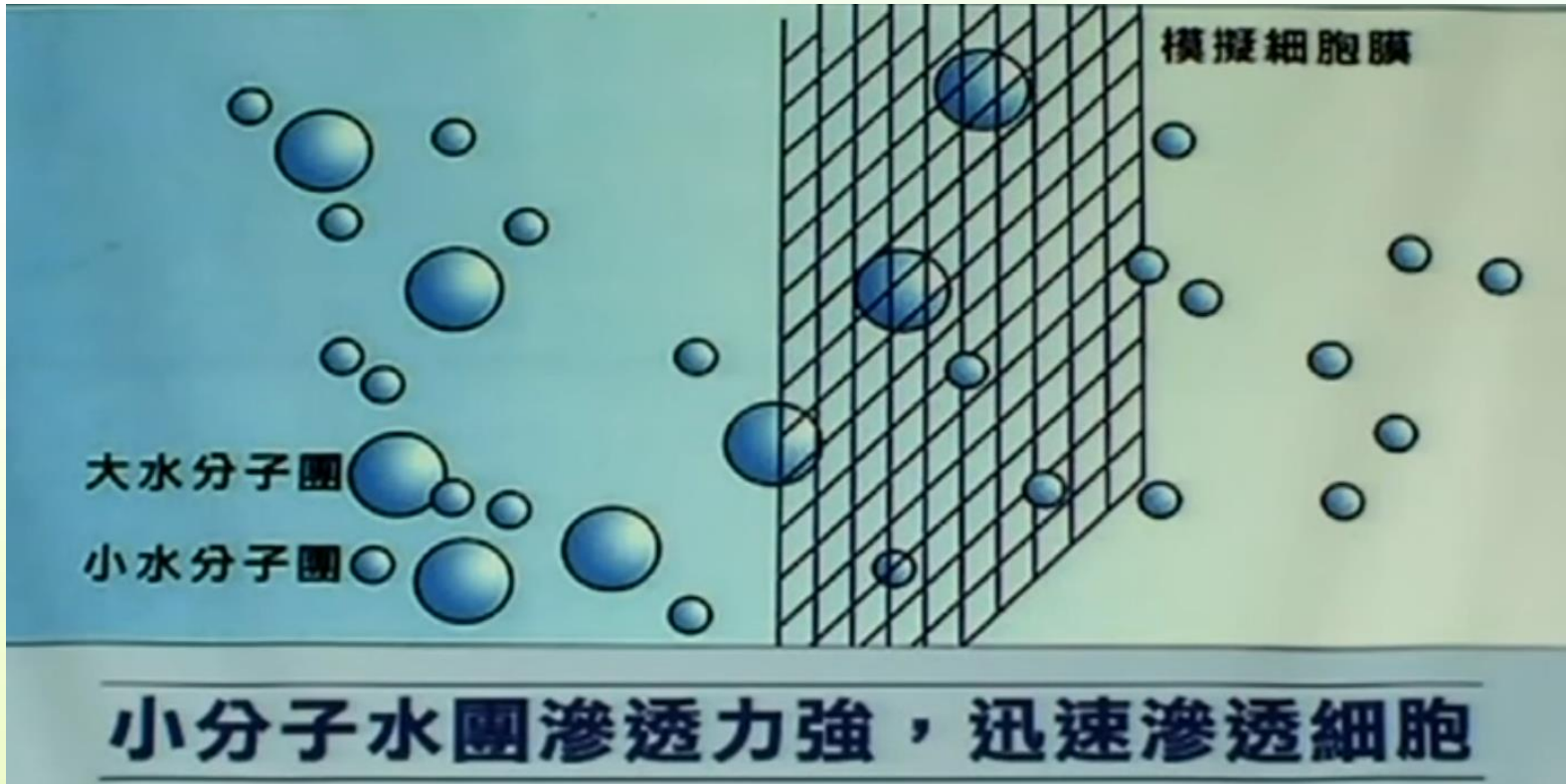


圖片來源<https://www.youtube.com/watch?v=CfYkbiGrETs&feature=youtu.be>

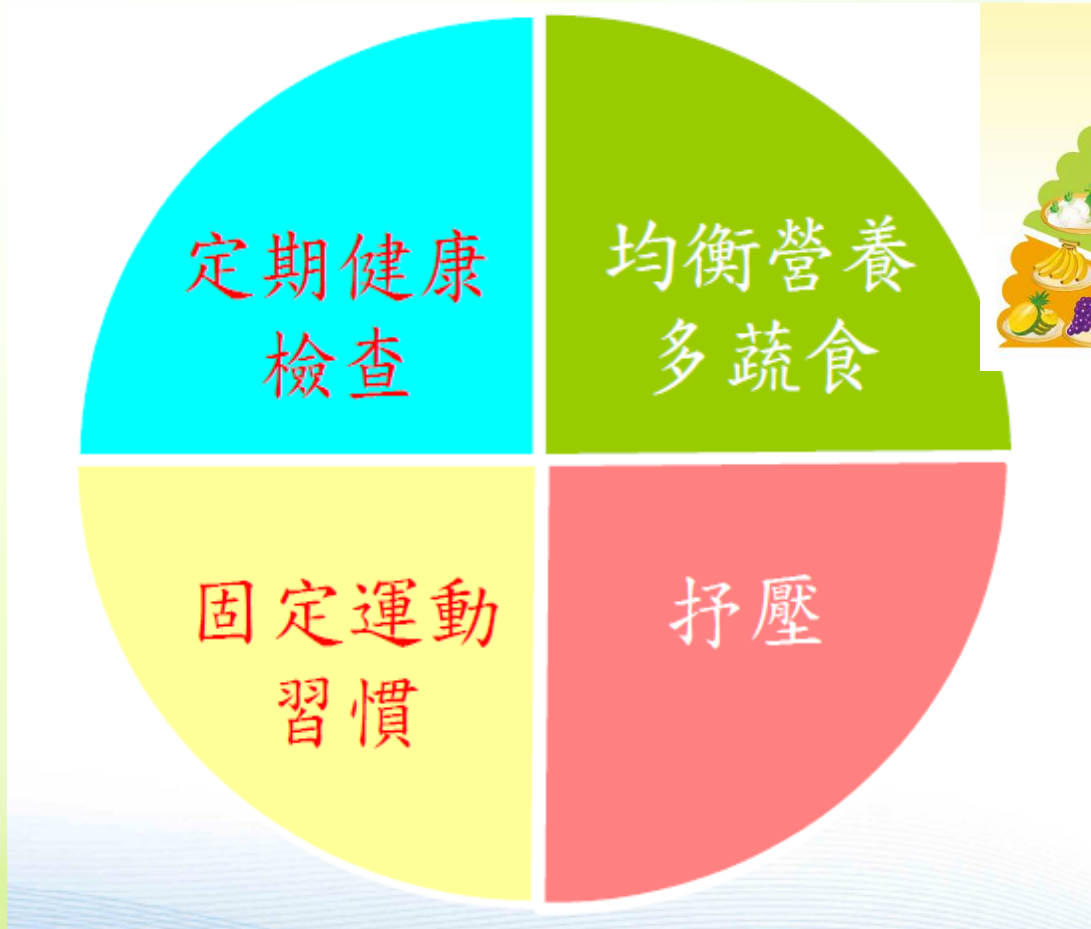
茵如老師
<http://si.secda.info/ingridwu/>



活水 ~ 小分子水



如何做好健康管理?



紓壓 + 運動



享受大自然的能量~

好山●好水●好空氣



茵如老師

<http://si.secda.info/ingridwu/>

養生保健生活化

熱波按摩器使用技巧

刮痧寶的應用



讓大自然的能量融入生活...

茵如老師

<http://si.secda.info/ingridwu/>





<http://si.secda.info/ingridwu/>

茵如老師

Ingrid

