

為何是「100卡路里」？

我們踏入30歲後，由於肌肉逐漸減少，普遍都會面對體重增加的問題。與此同時，我們的新陳代謝率亦會隨年齡下降，令我們燃燒的卡路里比以往少，從而導致體重逐漸增加。要改善這情況，我們必須積極改變飲食習慣和生活方式。

要防止體重增加，最好的辦法就是透過健康飲食控制所攝取的能量，或透過身體活動來增加能量消耗以維持身體能量的平衡。

研究人員認為，很多人之所以會過重，就是因為身體能量失衡；每天只要失衡100卡路里，便會導致體重逐漸增加。但您只需從飲食中減少攝取100卡路里，或每天進行身體活動以燃燒額外的100卡路里，便可以達到及維持健康體重和降低患癌風險。

一小步 大改善

研究亦顯示，逐漸減輕體重的效果比起急劇減重更容易維持下去。除了令您更有自信，維持健康體重更是預防癌症最重要的一環（與不吸煙同樣重要）。

為了令您的一小步可以「更進一步」達到減輕體重的目標，我們必需雙管齊下，既改變飲食習慣，亦需增加身體活動。

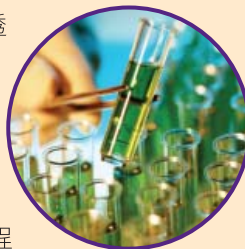


請緊記

保持纖瘦和健康並沒有捷徑。要保持健康體重，需終身維持健康飲食和進行身體活動。

為何選擇世界癌症研究基金會(香港)的「決戰100Cal」計劃？

- ◆本會是全港首個致力提倡透過過食及健康生活來預防癌症的慈善團體；亦是全球防癌慈善組織網絡的一份子，致力資助專注了解食物和生活習慣在癌症形成過程中所佔的重要角色的研究及教育項目，具有癌症預防、健康生活、體重管理和健康推廣等專門知識。
- ◆本慈善團體是衛生署癌症預防及普查專家工作小組的成員，自2003年起一直協助香港特區政府制定防癌指引。本會是一個極具信譽的機構，為公眾提供專業、以科研為本的癌症預防資訊。
- ◆本會是世界癌症研究基金會全球網絡的一份子，於2007年發表一份歷來最權威及最全面有關飲食、體力活動與癌症的專家報告，報告包括提倡公共衛生目標及個人選擇的建議。本會所有預防癌症的建議均以科研為本，「決戰100Cal」將為你提供最客觀、最可靠，有關體重管理和健康生活的意見。
- ◆「決戰100Cal」是一個為你提供非一般裨益的獨特計劃。透過參加這計劃，你不僅可以學習如何享有健康的生活，還可與世界癌症研究基金會(香港)攜手對抗癌症。



請即參加計劃以獲得總值高達HK\$800之禮品及服務！

查詢請致電 2529 5025，
或電郵 info-hk@wcrf.org，與我們聯絡。

世界癌症研究基金會(香港)

香港灣仔軒尼詩道145號安康商業大廈601室
電話：2529 5025 傳真：2520 5202
網址：www.wcrf-hk.org 電郵：info-hk@wcrf.org



為健康 定下新目標

請即參加 「決戰100 Cal」 計劃！

世界癌症研究基金會(香港)
向您挑戰！現在您只需
踏出一小步，便能大大
減低患癌風險，獲得
更健康的生活。

首100名參加者
可獲得總值不少於
HK\$800之
禮品及服務

贊助商



「決戰100 Cal」計劃

「決戰100 Cal」計劃由世界癌症研究基金會(香港)主辦，這計劃旨在透過健康及容易實行的方式協助您保持健康體重並達到逐漸減重的目標。此舉不單止可以預防癌症，亦可預防其他慢性疾病。透過參加這計劃，您將學習如何在飲食習慣及生活方式中作出微小改變，以令您的健康獲得長遠而重大的裨益。除此之外，世界癌症研究基金會(香港)的註冊營養師及私人體適能教練亦會為您提供實際可行的建議及適切的支援，讓您能容易地找出各種合適的辦法以每天在飲食中減少攝取100卡路里或燃燒額外的100卡路里。這些輕微的改變每個人都可以做得到，但對您的體重卻能帶來長遠的改善。準備好接受挑戰了嗎？

只需從飲食中減少攝取100卡路里，或每天進行身體活動以燃燒額外的100卡路里，您便可以達到及維持健康體重和降低患癌風險。請即參加挑戰！



您可得到甚麼？

世界癌症研究基金會(香港)邀請您接受挑戰。透過參加這計劃，您將享有以下優惠，讓您活得更健康：

- ◆ 免費接受計劃迎新簡介及初始體重檢查
- ◆ 首100名年度會員可獲得由康源健康食品送出的迎新禮品(價值HK\$200)
- ◆ 首100名連續參與計劃9個月或以上的年度會員可獲贈香港體檢的**全面活力健康檢查**(價值HK\$600)
- ◆ 免費獲得一份計劃的輔助素材，內容包括健康計劃表，實用健康工具及刊物
- ◆ 世界癌症研究基金會(香港)的註冊營養師會定期為您送上健康小貼士，讓您時刻保持動力
- ◆ 免費參加定期的會員聚會/健康講座以查察進度
- ◆ 享用由本會的企業夥伴所提供的特別優惠
- ◆ 免費透過世界癌症研究基金會(香港)註冊營養師熱線諮詢

以及更多...

定下新目標 — 參加「決戰100 Cal」計劃令自己活得更健康；您亦可贊助你關心的人參加此計劃，不單令其健康獲得重大裨益，同時亦為預防癌症出一分力



誰應該參加？

如果以下任何一項適用於您，您便應該參加這計劃：

- ◆ 您想養成健康的飲食和運動習慣。
- ◆ 您很忙碌，並希望把自己照顧得更好。
- ◆ 您需要控制體重。
- ◆ 您注重健康。
- ◆ 您希望學習體重管理的技巧。

以及如果你已滿18歲或以上。

如何參加？

如欲參加「決戰100 Cal」計劃，並享用所有相關優惠，您只需承諾於決戰期間的整個年度(12個月)，每月向世界癌症研究基金會(香港)捐款港幣100元或以上即可。您的捐款將用作支持本會預防癌症的教育和研究計劃，幫助人們做出明智選擇以降低患癌風險。請即為自己或您關心的人報名參加。捐款收據將於計劃結束後發給您或您的資助人。



請即參加計劃以獲得總值高達HK\$800之禮品及服務！

世界癌症研究基金會(香港)



請把填妥的表格傳真至 2520 5202 或電郵 info-hk@wcrf.org

參加者或贊助捐款人*資料

(*請圈出適用選擇 - 若您並非參加者，但欲捐款贊助他人參與「決戰100 Cal」計劃，請選擇「贊助捐款人」。)

稱謂：_____ 姓名：_____

電郵：_____ 電話：_____

地址：_____

請選擇所需項目

我要參加「決戰100 Cal」計劃。為支持本計劃和世界癌症研究基金會(香港)的癌症預防工作，我會在_____年_____月至_____月期間，每月捐贈以下金額(請選擇下列適用金額)予世界癌症研究基金會(香港)：

HK\$100 HK\$200 HK\$300 HK\$500

其他金額(不少於HK\$100)：_____

我要贊助_____ (參加者姓名) 參加「決戰100 Cal」計劃。為支持本計劃和世界癌症研究基金會(香港)的癌症預防工作，我會在_____年_____月至_____月期間，每月捐贈以下金額(請選擇下列適用金額)予世界癌症研究基金會(香港)：

HK\$100 HK\$200 HK\$300 HK\$500

其他金額(不少於HK\$100)：_____

下列是獲贊助參加者的聯絡資料：

稱謂：_____ 姓名：_____

電郵：_____ 電話：_____

請於本人下列的信用卡扣除以上承諾的每月捐款

信用卡捐款資料：

信用卡類別(Visa/Master)：_____

信用卡號碼：_____

信用卡檢查碼：_____

(印於信用卡背面，持卡人簽署框格內之最後三個數目字)

信用卡到期日：(_____月份/_____年份)

信用卡上之姓名：_____

申請人簽署：_____

捐款港幣一百元或以上，可獲發收據作扣稅之用。

你需要收據嗎？ 需要/不需要*

(*請圈出適用選擇)