

# A magram

Helping People Live Better Lives

安麗月刊 9月

Sep 2017

## 2017/18 成長獎勵辦法 · 海外旅遊研討會

健康DOUBLE特惠活動 9月20日登場

安麗中秋禮盒 8月25日上市



# 健康 DOUBLE

DOUBLE X的完整營養，不只讓你健康加分，  
物超所值的特惠活動，更是入荷的好時機。  
健康DOUBLE不打折，生活講究不將就，  
想要聰明投資健康，現在正是時候！

特惠 1

買 DOUBLE X 1盒



活動期間購買DOUBLE X綜合營養片  
(盒裝或補充包任選)

送 DOUBLE 繽紛小拾袋 1個 (價值180元)

贈品代碼：5477

- 兩用雙開口，小物收納好方便。
- 色彩繽紛，精緻紋理，外出攜帶好時尚。



尺寸：19×10cm

尺寸：19×20cm(展開)

或 G&H 蜂蜜護手霜 (價值150元)

贈品代碼：5460

- 質地細緻好吸收，清爽不黏膩。
- 恬淡花蜜香縈繞在指間，長效維持雙手柔嫩觸感。



容量：30ml

## 注意事項

1. 訂購時請輸入產品訂貨代碼、數量及贈品訂貨代碼。
2. 特惠1贈品不與特惠2贈品累積贈送。
3. 活動當日開始訂購時間：網路、行動購物及電話訂貨為上午8:30，

- 各體驗中心訂貨櫃檯為上午10:00，服務中心為12:00。服務中心周一不營業。
4. 產品退貨時，請務必連同贈品一併退回，或扣除等值金額，方可完成退貨。

# 特惠活動

9月20日登場 贈品數量有限 送完為止

特惠2

買 DOUBLE X 3盒



活動期間購買DOUBLE X綜合營養片  
(盒裝或補充包任選)

送

新秀麗(Samsonite)輕巧兩用事務包 (價值2,680元)

■ 海軍藍 贈品代碼：5479

■ 活力黃 贈品代碼：5480

- 設計俐落簡約，撞色內裡設計，展現低調時尚感。
- 獨立隔層可收納14吋筆電。
- 可雙肩後背、可手提，搭配多樣化。
- 耐磨外層，堅固耐用。



或

XS飲料 24瓶裝 (價值1,296元)

檸檬口味 贈品代碼：5481

葡萄蔓越莓 贈品代碼：5482



- 0熱量、0蔗糖，讓身體無負擔。
- 提振精神與活力，水果風味佳。

5. 贈品若有瑕疵問題，請於收到貨品14天內持原購貨發票，至桃園儲運處售後服務組，或全台服務據點辦理換貨。  
6. 贈品數量有限，送完為止；贈品以實品為準。  
7. 安麗公司保有更改活動辦法及贈品之權利。

適用品項	產品名稱	訂貨代碼
	DOUBLE X綜合營養片	2568
	DOUBLE X補充包	2569
	BodyKey輕漾組—Double X盒裝	9729
	BodyKey輕漾組—Double X補充包	9730



# 完整營養 聰明投資

## DOUBLE X™ 綜合營養片

衛福部建議，每人每天必須要均衡攝取六大類食物（全穀根莖類、魚肉豆蛋類、蔬菜類、水果類、低脂乳品類、油脂與堅果種子類），才能攝取到完整營養。

### 完整營養 MVP

完整營養必須包含足夠的礦物質（Minerals）、維生素（Vitamins）與植物營養素（Phytonutrients），它們是生命生存及維護健康不可或缺的，能為健康加分，提升生活品質。

#### 🙄 現實狀況是……

- 根據政府調查，國人有8成以上蔬果攝取不足 》植物營養素大量缺乏
- 外食人口比例高，飲食嚴重失衡 》維生素、礦物質攝取不足
- 常食用高溫烹調或精製加工食物 》食物營養容易流失



快來檢測  
你的飲食狀況

### 為了補足營養缺口，你會怎麼做？

營養與健康息息相關。聰明的你懂得買保險、儲蓄，為生活增添保障，為了健康，當然更不能便宜行事。營養不夠，你該怎麼辦？

- 每天嘗試吃更多更好的食物，但飲食的偏好、烹調方式不當，知易行難！
- 精力湯正夯，但自己動手做，費時又耗力，難以天天落實。
- 選擇含礦物質、維生素、天然植物營養素，且無添加防腐劑、人工香料及色素的完整營養補充品，是方便又有效率的好方法。

### DOUBLE X，提供完整 MVP

專為國人設計的全方位均衡營養配方，補充外食、生活忙碌、飲食不均所欠缺的營養。

10 種礦物質 (Minerals)  
+ 12 種維生素 (Vitamins)  
+ 21 種植物蔬果菁華 (Phytonutrients)  
= DOUBLE X 綜合營養片

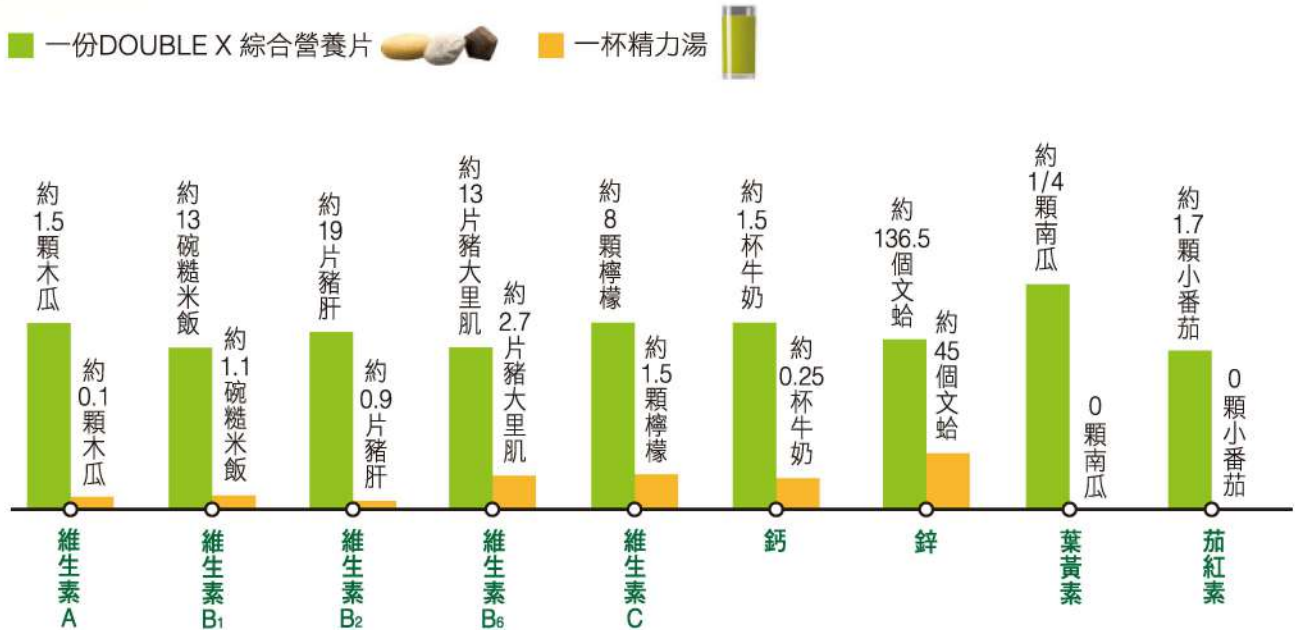


一份  的營養約等於：

- 136.5 顆文蛤的鋅
- 714 粒葡萄的鐵
- 780 粒花生的維生素E
- 8 顆檸檬的維生素C
- 1.5 顆木瓜的維生素A
- 2.5 杯牛奶的維生素D與 1.5 杯牛奶的鈣
- 13 碗糙米飯的維生素B<sub>1</sub>
- 19 片豬肝的維生素B<sub>2</sub>
- 1.7 顆小番茄的茄紅素
- 1/4 個南瓜的葉黃素
- 13 顆雞蛋的維生素B<sub>12</sub>

## DOUBLE X 營養含量大勝精力湯

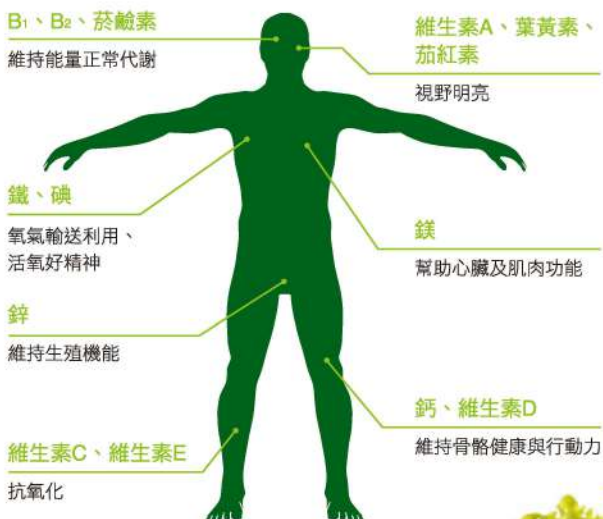
DOUBLE X 綜合營養片每一份含有多樣又豐富的營養成分，遠遠大於精力湯的營養素含量。



精力湯成分：好水300c.c.、苜蓿芽20g、豌豆苗20g、甜菜根60g、鳳梨200g、蘋果200g、原味腰果7g、生核桃7g。  
 ※ 資料根據衛福部食品營養成分資料庫。

## 給身體全方位能量

人體就像一台精細又複雜的機器，維生素、礦物質與植物營養素則是維持機器正常運作的必要元素。



## 每天35元，聰明投資健康！

35元，可以買什麼？



日常生活中不經意花掉的小錢，其實可以做更聰明的健康投資！



DOUBLE X 綜合營養片，一份只要35元，可買到10種礦物質、12種維生素、21種植物蔬果菁華，營養成分勝過精力湯，天然的全植物蔬果菁華，更優於市售合成營養補充品。聰明的你，為了健康絕不能妥協，更不能便宜行事。





# CONTENTS

September 2017

## 事業機會 BUSINESS

- 7 企業家私房話 一新世代
- 8 成功榜
- 12 新人體驗享好禮 創業更精彩
- 13 2017/18傑出直銷商領導人海外旅遊研討會  
— 東北亞歡樂遊輪
- 14 2017/18全球鑽石精英海外旅遊研討會  
— 安麗A60拉斯維加斯
- 15 2017/18成長獎勵辦法
- 19 2017購物積點 續約折抵更優惠
- 20 2017安麗年會
- 21 安麗亞洲青年論壇
- 52 新訊報報
- 55 經營停看聽

## 紐崔萊曲線管理計畫 FEATURE

- HOT**曲線 24 XStraBURN新曲線不等式 能量 ≠ 熱量
- 實線**有望 25 2017紐崔萊曲線管理計畫
- 揪團**甩肉 26 2017紐崔萊曲線管理挑戰賽 熱烈展開
- 絕技**公開 30 想瘦就要練肌肉
- 食在**輕鬆 33 BodyKey輕漾食譜
- 應援**給力 34 增肌小兵出動 脂肪轉換率立馬提升

## 樂活家庭 HOME

- 23 車內空污霾伏 醫師告訴你有多毒
- 39 漾媽姐妹淘—甩肉親子操 小寶貝變身運動利器

## 健康生活 HEALTH

- 42 早餐陷阱，你踩雷了嗎？

## 美麗有型 BEAUTY

- 44 CP值爆表的發光氣墊 清透持久 水潤發光

## 一起做公益 HOPE MAKER

- 50 夢想起跑 2017愛陪伴成長夏令營

## 本月焦點 FOCUS

- 2 健康DOUBLE特惠活動 9月20日登場
- 22 DRIVE車用空氣清淨機 10月上市
- 37 2017安麗中秋禮盒 8月25日上市
- 47 ARTISTRY光感煥白系列
- 48 紐崔萊心騎日 10月11日開始報名
- 封底 DOUBLE X綜合營養片



# Amway



數位版  
安麗月刊  
更快更好看

中華郵政北市字第1844號執照登記為新聞紙類(雜誌)交寄 發行人：陳惠雯 發行所：安麗日用品股份有限公司 地址：台北市敦化北路168號11樓 電話：(02)2546-7566 網址：<http://www.amway.com.tw> 印刷所：紅藍彩發印刷股份有限公司 地址：新北市中和區中山路二段327巷9號 安麗月刊、安麗年刊或其他安麗刊物，係由美國密西根州亞達城Altacor Inc. 授權安麗日用品股份有限公司 僅向安麗直銷商發行有著作權，嚴禁翻印 The Amagram magazine is published by Amway Taiwan Company Limited. 11F, 168 Tun Hwa N. Rd., Taipei, Taiwan, R.O.C. Tel: (02) 2546-7566 All right reserved.

倘若您對本刊所提供的資訊有任何疑問，請洽(03)353-7800 客服專線(周一~周五8:30~18:00) 我們的服務人員將樂意為您提供進一步說明和服務。

本刊物使用環保  
印刷油墨印製



安麗行動商務平台下載 | 安麗書城2.0

## 新世代

理查和杰創辦安麗的初衷，是希望這個事業能夠代代傳承，他們的作法是關注身邊在尋找機會的人。成功經營事業許多年後，他們決定讓下一代的我們帶領公司繼續前進。

當時，年輕的我們接手，開始從我們這一代的視角來看這個事業。我們的經營理念反映我們嬰兒潮世代和所謂X世代的需求。現在，隨著新世代步入成年，我們的專注點必須轉向新世代。正如過去，我們必須問自己相同的問題：要如何針對新世代的需求來經營這個事業？



介於18～34歲之間的千禧世代是當今全世界最大的人口族群，單單在美國的消費便高達6,000億美元。到2020年，他們將占全球勞動力的50%。這群人非常有創業思維，其中超過80%表示，希望擁有自己的事業。

這是我們要抓住的絕佳機會。今天，我們的事業已經滿足許多千禧世代及其他人的期望，我們提供低成本、低風險、賺取額外收入的機會，讓人們能依自己的生活方式決定何時何地工作。我們的目標是藉由在適當時間，以適當價格，提供適當的事業機會和產品，吸引更多人、尤其是年輕人，幫助大家的事業持續成長茁壯。我們持續投資研發產品，開發連繫顧客及管理事業的行動工具，創新行銷活動、曲線管理計畫、烹飪課程等，這些都與年輕人及直銷商所期待的多方生活體驗緊密結合。

現在是加入安麗事業和與人分享，尤其是新世代創業者進入安麗事業的絕佳時機。我們致力於提供最好的創業機會、產品和支援，幫助你們掌握當前趨勢。感謝你們所做的一切，期待與你們一起在安麗中成長。

# Congratulations

## 成功榜

翡翠 直系直銷商  
Emerald Direct Distributors



高瑞榕 陳怡安  
台中市/全職 推薦人/張世龍

我們是對平凡的夫妻，記得當初一場車禍斷了右手，讓學藝術的我思考，沒有了專業我還剩下什麼？危機就是轉機，感謝當時一位陌生朋友帶我來到安麗，在一次完整的事業說明後，決定全力以赴經營；透過安麗我們找到舞台、得到了小小的成績，不但沒有上過班，還擁有比同齡朋友更不同的生活。感謝我們的老師雙皇冠大使，提供一群良師益友以及一生奮鬥的寶貴經驗，因為有老師，我們始終堅信自己會成功，接下來也一定會更加努力，秉持老師所說，「二十一世紀成功的哲學不是贏過多少人，而是幫助過多少人」的理念，勇往直前！

創辦人  
藍寶石 直系直銷商  
Founders Sapphire Direct Distributors



阮麗月 洪商全  
高雄市/退休人員 推薦人/徐崇義·魏燕琇

藍寶石 直系直銷商  
Sapphire Direct Distributors



黃宇寧 周致緯  
台北市/全職 推薦人/古乃元



創辦人 直系直銷商  
Founders Direct Distributors



曾碧戀 郭家麟  
新北市/全職 推薦人/邱恩鈿



莊雅菁  
台中市/全職 推薦人/賴雨婕



黃惠珍 趙乾名  
台中市/保險業、全職 推薦人/張浩偉



陳育英 林信豪  
苗栗縣/面板業、潤滑油品負責人 推薦人/游淑芳·張志明



施家榕  
高雄市/餐飲業 推薦人/張鳳斐·洪品名



謝菊玲 洪志樞  
新竹縣/美語老師、工程師 推薦人/余慕潔·楊凱程



葉秋霞  
台中市/精品服飾 推薦人/吳衍德

### 紅寶石 直系直銷商

Ruby Direct Distributors



陳兆民 劉兆聆  
台北市/網路行銷 推薦人/劉文華·馬既超

### 直系 直銷商

Direct Distributors



高玉寬 林志賢  
新北市/全職  
推薦人/陳志宏



黃郁芳  
台南市/新娘秘書  
推薦人/吳美玫·黃建弘



黃智惟  
高雄市/音響設備負責人  
推薦人/鄧梅金



郭慧嬾 陳登泰  
台南市/家庭主婦、退休人員  
推薦人/劉育菱



張瑜恬 許家源  
新北市/美容師、餐飲業  
推薦人/邱謙涵·林居廣



曾玉慧 李錦煌  
桃園市/家庭主婦、上班族  
推薦人/曾玉玲·呂森林

### 金獎章 直銷商

Gold Producers



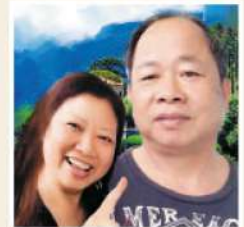
洪苑婷 李英材  
高雄市/壽險業、機械業  
推薦人/馮翊宸



張書璋  
桃園市/營造業  
推薦人/張肇元·藍梓琪



范馨勻  
桃園市/家庭主婦  
推薦人/游昆衡



吳淑美 曾喜鴻  
基隆市/全職、自由業  
推薦人/游玉慧·吳水隆



**陳冠廷**  
彰化縣/會計  
推薦人/廖智能·曾美娟



**林家英**  
新竹縣/家管  
推薦人/謝文豪



**吳縉凌**  
桃園市/家庭主婦  
推薦人/陳默君·黃冠凱



**何豐凱 賴亭兒**  
嘉義縣/醫療設備、工會秘書  
推薦人/何豐吉

**銀獎章 直銷商**

Silver Producers



■高雄  
詹廷暉  
張修睿  
呂佑慶

■台中  
林超翌

■彰化  
薛錦芳 薛朱惠珍

18%

■台北  
黃雅琦 陳俊凱  
林玟君

■台中  
陳紅鸞  
陳亭宇  
陳建宇

■台南  
嚴紫涵  
詹子寬

■高雄  
王建凱  
林學辰  
楊家澤

黃俊明 魏翊雙  
■桃園  
陳佩琦 林翊齊

15%

■台北  
李依真  
吳志彥  
賴振興 劉嘉瑜  
林妤徽

■台中  
林怡君 蔡明宏  
陳昭銘  
曾晏倫  
賴欣彤  
蕭尚姘

楊豐誌  
■桃園  
陳璇瑛  
丁對芬  
林樹蘭  
周念瑩  
何志毫  
張寶連  
蔡欣益  
余玟秀  
杜維恩

■嘉義  
吳志偉 林慧青  
李麗玲 林宗慧

■台南  
林佳慧  
戴辰諭  
蘇怡蕓 魏廷安  
徐御庭  
許承榆  
黃慈儀 郭哲仲

■南投  
楊嘉修

■屏東  
楊秀馨 黃寬景

■高雄  
隋政倫 石芯瑩  
施婷珮  
劉瓊雯  
陳宏彰

■雲林  
謝幸玫 許耿奇  
李旺縵 張振智

■彰化  
阮美蓉  
張宗安 雷雪玲

■金門  
陳麗雪  
黃麗霞



# 新人體驗享好禮 創業更精彩

歡迎新人加入安麗大家庭！為了肯定每一位新夥伴在創業路上的努力，安麗公司特別準備新人獨享好康福利，讓新夥伴創業更容易！

## 數位服務體驗

下載Am-Card，購物積點雙倍送。

自加入日至次六個月內，下載Am-Card並登入成功，於登入日起享有購物積點雙倍優惠。越早下載，福利越多！

## 產品使用體驗

雙重優惠，體驗更多好產品。

### 限時好康

9月加入新人，9月底前首張訂單（BV）達3,000（含）以上，加碼送**200元電子產品抵用券**，下次訂貨可立即使用。

200元

#### 第一重

加入日至次月底期間內，BV消費總額最高之訂單金額的10%為第一張電子產品抵用券，金額上限為1,000元，將自動抵用於加入次兩個月1日起金額達3,000元(含)以上之訂單，一次抵用完畢。

#### 第二重

使用第一張電子產品抵用券\*時，依照該訂單實際付費金額的10%為第二張電子產品抵用券，金額上限為1,000元，將自動抵用於隔月起金額達3,000元(含)以上之訂單，一次抵用完畢。

## 實體通路體驗

12個服務據點，智能購物與檢測全到位。

看得到、摸得到、買得到，無論是親身體驗或帶顧客一起感受安麗最真實的接觸，實體服務據點是經營安麗事業的最佳場所。

## 事業啟動體驗

首次推薦成功就有禮，鼓勵推薦啟動事業。

自加入日至次六個月內，首次推薦成功，推薦人可享有其在六個月內新增購物積點之相同點數。

\* 電子產品抵用券效期均為兩個月。抵用券金額僅計算透過現金或信用卡支付，且有BV的消費總額。  
\*\* 本修正方案從2017年4月1日生效，試行一年。安麗公司保有修改優惠方案內容之權利。



查看詳細內容

## DOUBLE X新人專屬加碼特惠

活動期間：2017年9月20日~10月31日

活動辦法：活動期間內加入之新直銷商及會員，自加入日起兩個月內，即享有此產品優惠，此特惠僅限使用一次。

例如：9月25日加入之新直銷商/會員，可於11月25日前參與訂購此優惠方案。



**買** DOUBLE X綜合營養片1盒  
訂貨代碼：2568

**送** 紐崔萊複合乳酸菌2條  
價值：104元



### 注意事項

1. 請注意本活動僅限購買DOUBLE X綜合營養片（訂貨代碼2568），贈品數量有限，送完為止。
2. 若符合「健康DOUBLE特惠活動」條件者，亦可獲得贈品。惟DOUBLE X補充包（訂貨代碼2569）、BodyKey輕漾組—DOUBLE X盒裝（訂貨代碼9729）、BodyKey輕漾組—DOUBLE X補充包（訂貨代碼9730）不納入新人專屬加碼送。



# 東北亞 歡樂遊輪 Let's GO

2017/18傑出直銷商領導人海外旅遊研討會

特別親子遊活動

帶著興奮想像，我們歡樂出航  
探索多元文化，享受悠閒風情  
律標同遊，

## 人生high high!

#你就是大家心中的船長  
#什麼都不管就只負責玩



※詳細活動辦法請見8月號安麗月刊第8~9頁。

東北亞遊輪精彩影片

# A60

## 拉斯維加斯

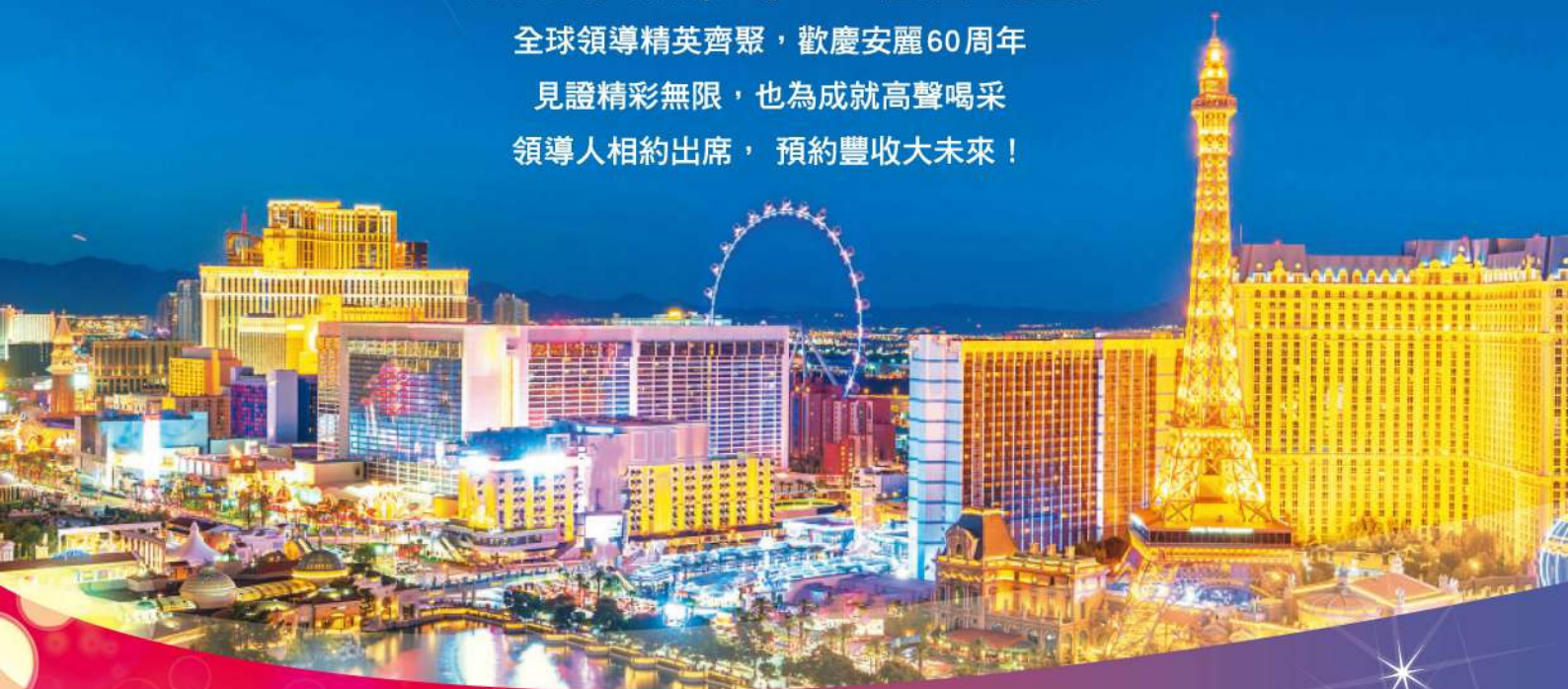
全球鑽石精英海外旅遊研討會

五光十色的世界娛樂之都，一生僅有的空前盛會

全球領導精英齊聚，歡慶安麗60周年

見證精彩無限，也為成就高聲喝采

領導人相約出席，預約豐收大未來！



### 出席資格：

1. 於2017/18會計年度中符合鑽石直系直銷商以上獎銜資格。
2. 合格的「腿」數至少有3條必須屬於台灣市場直接推薦或代推薦，並經安麗公司認承為合格腿。
3. 須確實遵守安麗直銷商營業守則與商德約法，經安麗公司審核並經過邀請程序即可參加。

※2017/18會計年度A60鑽石精英海外旅遊研討會，不提供領取現金取代出席海外旅遊的選擇。詳細注意事項請見8月號安麗月刊第11頁。



# 2017/18 成長獎勵辦法

目標確定，努力就有方向！  
安麗公司精心設計4大成長獎勵辦法  
鼓勵大家設定目標、鎖定目標，進而贏在目標  
勇於堅持向前的每一步  
未來多精彩，由你自己決定

# 贏在 目標



● Q月份達標獎金

● 分紅獎金

● 加碼領導獎金

● 東北亞遊輪親子遊

*Win with Goals*

## Q月份達標獎金

### ◎ 獎勵辦法：

2017/18會計年度 符合銀獎章次數	Q月份達標獎金		
	直系直銷商至 創辦人藍寶石直系直銷商	新直系直銷商	前一年度新直系直銷商 再度符合者
Q7	\$70,000	\$90,000	\$90,000
Q12 (註一)	\$260,000	\$280,000	\$280,000

單位：新台幣

### ◎ 領取資格：

2017/18會計年度同時符合以下三項條件，即可領取Q月份達標獎金。

- 符合直系直銷商至創辦人藍寶石直系直銷商（註二），且至少符合7個銀獎章月份。
- 國內總合格腿數不得低於前一會計年度。
- 以下三項成長條件擇一符合：
  - ◆當年度紅寶石積分額達90,000分（含）以上，且新海外旅遊分數必須不低於前一會計年度（註三）。
  - ◆當年度紅寶石積分額達90,000分（含）以上，且DD小組全年新加入人數達80人（含）以上（註四）。
  - ◆當年度紅寶石積分額達70,000分（含）以上，且國內第一代下線Q月份總數，必須比前一會計年度至少新增3個（含）以上。

獎金發放日期：2018年11月1日。

註一：本辦法之Q12定義為2017/18會計年度符合12個銀獎章月份，或符合11個銀獎章月份且全年小組積分額達130,000分（PV）者，或符合10個銀獎章月份且全年小組積分額達140,000分（PV）者。此Q12定義僅適用於成長獎勵辦法，不適用認承獎銜資格。

註二：不包含翡翠直系直銷商（含）以上獎銜。

註三：海外旅遊積分計算方式僅適用新海外旅遊積分標準。

註四：當年度DD小組新加入人數含直銷商及會員，不含下手新脫離之DD小組新推薦之直銷商及會員，且加入日起往前推算六個月內非直銷商或非會員。同一人於同一推薦小組不得重複計算。

### 範例：紅寶石積分計算方式

#### 說明：

A、D是直系直銷商，B、C、E、F及G是一般直銷商。

A的紅寶石積分不包括下列3項：

- 達21%業績獎金標準的F及其上線E。
- 下手直系直銷商小組D的業績。
- 達21%業績獎金標準的代推薦小組C及其上線B。

因此，A直系直銷商的紅寶石積分為：

$$A+G = 9,000PV + 1,000PV = 10,000PV$$





## 分紅獎金

### ◎ 領取資格：

2017/18會計年度同時符合以下二項條件，即可領取分紅獎金。

1. 符合直系直銷商至創辦人藍寶石直系直銷商(註)。
2. 當年度紅寶石積分額達90,000 PV(含)以上。

◎ 分數計算：每1,000 PV(紅寶石積分額)可得0.1個GIP獎金積分。

◎ 加重計分資格：國內總合格腿數不低於前一會計年度者，得依下述加重計分。



加重計分辦法		GIP獎金積分加重比例 %
紅寶石積分	成長5%	<b>20%</b>
	成長10%	<b>40%</b>
國內第一代下線 Q月份總數	成長3Q~5Q	<b>30%</b>
	成長6Q以上	<b>50%</b>

### ◎ 獎金計算方式：

2017/18會計年度業績之總售貨額提撥1.5%作為分紅總獎金，按符合者個人GIP獎金積分比例，分配予所有符合領取資格者，每一直銷權獎金領取最高上限\$600,000。

$$\text{個人獎金金額} = \frac{\text{個人GIP獎金積分}}{\text{所有符合者之總GIP獎金積分}} \times \text{分紅總獎金}$$

獎金發放日期：2018年11月1日。

註：不包含翡翠直系直銷商(含)以上獎銜。

## 加碼領導獎金

### ◎ 獎勵辦法：

全年累計國內第一代下線 Q月份成長總數	2017/18會計年度 領導獎金加碼比例
3Q	<b>20%</b>
4Q~6Q	<b>40%</b>
7Q以上	<b>50%</b>

### ◎ 領取資格：

2017/18會計年度同時符合以下二項條件，即可領取加碼領導獎金。

1. 當年度為翡翠獎金領取者，且未符合FAA創業者獎金領取者。
2. 當年度紅寶石積分額達70,000分(含)以上，且國內第一代下線Q月份總數，必須比前一會計年度至少新增3個(含)以上。

### ◎ 獎金計算方式：

以個人全年度國內領導獎金總金額依符合之加碼比例計算，含直接推薦及代推薦領導獎金，不含國際推薦領導獎金。每一直銷權獎金領取最高上限為\$700,000。

獎金發放日期：2018年12月25日。

## ● 東北亞遊輪親子遊

### ◎ 領取資格：

2017/18會計年度同時符合下述條件，其直系親屬可獲邀出席2017/18傑出直銷商領導人海外旅遊研討會：

1. 符合2017/18傑出直銷商領導人海外旅遊研討會出席資格。
2. 當年度個人推薦至少6人(含)以上。
3. 當年度紅寶石積分額達到100,000分(含)以上。
4. 國內合格總腿數相較前一會計年度，至少新增一條(含)以上。

每新增一條國內Q9 DD腿，可邀請2位直系親屬(限父母/祖父母/子女/孫子女及其配偶)出席海外旅遊研討會，此新增之Q9 DD腿不得同時為2016/17會計年度之Q6以上合格腿。

註：當年度個人推薦之直銷商或會員，加入日起往前推算六個月內非直銷商或非會員，且同一人於同一推薦小組不得重複計算。

## 2017/18會計年度成長獎勵辦法注意事項

1. 上述成長獎勵辦法，僅適用於2017/18會計年度。
2. 跨會計年度符合直系直銷商資格者，2017/18會計年度(2017年9月至2018年8月)須符合6次銀獎章月份，經安麗公司獎銜及獎勵認承審核程序審核，再度符合直系直銷商資格者。
3. 須遵守安麗台灣及其他市場直銷商營業守則與商德約法之相關規定，經公司審核後發給相關成長獎勵。
4. 直系直銷商直接轉帳發生存款不足紀錄，經通知未還款者，將取消相關成長獎勵辦法資格。若已有旅遊相關費用之支出，則須賠償旅遊相關款項。
5. 因退貨造成業績減損或不符合領獎標準，將重新計算業績或取消相關成長獎勵辦法資格，並繳回獎金差額，若已有旅遊相關費用之支出，則須賠償旅遊相關款項。
6. 本成長獎勵辦法係安麗公司依循業務發展之需求所定期或不定期制定頒布之獨立的獎勵計畫，直銷商必須符合各該辦法所定之資格，始獲得該獎勵。**各項辦法之資格修訂，以最新安麗月刊及官方網站公告為準。**



# 2017 購物積點 續約折抵更優惠

安麗公司精心挑選多項熱銷產品，  
讓你以點數加價輕鬆購，買越多，點數送更多，  
享受優質好生活，就是這麼輕鬆！



## 活動辦法

- ★ 適用對象：安麗直銷商與會員
- ★ 點數累積：購買含有積分額產品，其單筆訂單金額每滿100元，即得購物點數1點，有效使用期限為兩年。

## 2017年優惠加價購產品項目及金額說明

點數級距	精心推薦產品	使用點數及加價購金額
200點	金鋼刷	200點+49元
	晶亮軟性洗潔劑	200點+49元
300點	柔潤洗髮乳280毫升	300點+99元
	冷洗精	300點+99元
500點	柔潤洗髮乳750毫升	500點+249元
	水美飲	500點+249元
1,000點	天然綠茶素膠囊	1,000點+349元
	活力保濕精華	1,000點+349元
1,500點	毛孔緊緻精華	1,500點+499元
	活力纖姿膠囊	1,500點+499元

### 年度續約 優惠方案

直銷商年度續約費

~~500元~~

以400點全額抵扣

或

200點+250元

會員年度續約費

~~250元~~

以200點全額抵扣

## 注意事項：

1. 兌換方式：可透過各訂貨管道以加價購方式兌換；使用點數折抵續約費用則以現行的續約程序方式進行。
2. 以點數加價購所購買之商品，均不適用本公司滿意保證退貨辦法，惟仍享有瑕疵更換服務。
3. 2017年1月1日起累積的購物積點有效期限為2年。惟2016年12月31日前累積的購物積點仍終身有效。
4. 本公司保留修改購物積點相關辦法之權利。

2018

# 贏在安



**安麗創業博覽會**

# 創業就讓專業的來！

多樣的展示搭配有趣的互動，安麗創業博覽會展現安麗創業平台全方位的優勢！

1212

## 安麗年會

時間：13:30~17:00

和你一起，贏在信念，贏在堅持，贏在安麗！

1213

## 安麗亞洲青年論壇

時間：13:30~16:30

安麗的年輕創業家分享成功經驗。

### 演講貴賓

泰國雙鑽石  
Rathee Mangcararangi &  
Niyuthtarata Chamapun 夫婦

馬來西亞鑽石  
Nantha Kumar &  
Yep Chai Ni 夫婦



年會及亞洲青年論壇兩天外場皆有創業博覽會

地點：國立體育大學綜合體育館

# 麗



# 車內空污 比車外 更嚴重？\*

對抗PM2.5、甲醛、VOCs、過敏原、異味...

ATMOSPHERE  DRIVE™ 安麗車用空氣清淨機

10月  
登場!

\*2001年英國環境科學期刊：研究人員發現，在交通繁忙地段，車內微粒和二甲苯的濃度遠高於車外騎士吸入的2-4倍

# 車內空污霾伏

## 醫師告訴你有多毒

專訪台北榮民總醫院 內科部臨床毒物科主任 **蔡維禎** 醫師



**Q** 聽說車內空氣污染比車外還髒，這是真的嗎？

**A** 空污問題越來越嚴重，近十年來相關研究很多，有的針對都市內、區域性，還有車內外比較的實測，根據報告顯示，車內空氣品質的確比車外髒，且會隨著時間、地點、季節性而有所變化，有時甚至高達15倍。

**Q** 車內的空氣污染物從何而來？

**A** **車外潛入：**馬路上的廢氣、PM2.5、花粉等都會潛入車內，引發過敏，甚至隨著呼吸穿透肺泡，直接進入血管，成為全身性的健康殺手。

**空調濾網：**久未更換的空調濾網，會附著大量污垢，經由濾網吹出來的空氣也會夾雜灰塵、細菌、黴菌等過敏原。

**內裝製品：**在太陽曝曬下，有時車內高達50、60度，車內常見的皮革、橡膠製品，可能釋放甲醛、甲苯、二甲苯等可怕的致癌因子；此外，紡織纖維、絨毛娃娃也是塵蟎最愛的藏身之處。

**個人習慣：**在車內抽菸、吃東西掉屑發黴、使用劣質芳香劑等都是常見的車內污染源。



**Q** 如何改善車內空氣品質？

**A** 先瞭解，才能防範。除了不要在車內抽菸、吃東西外，空調濾網也要定期更換，如果對於空氣品質有疑慮，多一道防護會更好。例如家中我們會安裝空氣清淨機，也可考慮安裝車內空氣清淨機。以毒物科的角度來看，我認為使用濾網式進行過濾的機型比較安全，市面上也常見光觸媒、離子型等機型，但在反應過程中，污染物真的消失了嗎？會不會產生新的有毒副產物？這是必須謹慎考量的部分。

## 加班×熬夜

壓力上升，體力下降，  
忍不住想大吃特吃？

## 派對×狂歡

誰說好朋友聚會無酒不歡？  
酒精熱量高，身材難保持。

# XStraBURN 新曲線不等式

# 能量 ≠ 熱量

想要補充能量，又擔心造成身體負擔？  
當身體需要能量的時候，  
也往往是最容易增加脂肪的時刻……

XStraBURN添加**非洲芒果種子萃取物**及**精胺酸**，  
★ 促進新陳代謝。同時添加**維生素B群**，幫助你燃燒活力，★  
挑戰理想體態，迎向多樣的生活型態。

## 夏天×悶熱

炎炎夏日，冰涼飲料最受  
歡迎，但含糖量高，增加  
身體負擔！

## 運動×能量

無論是三對三鬥牛或重量  
訓練，運動時身體更需要  
能量加持。





# 城市最美的風景線 是我

紐崔萊營養減重幫你吃對營養、用對方法；減脂增肌，完成全方位曲線管理

個人化評估系統 · 8周健康美型課程 · 曲線管理挑戰賽  
產品特惠活動 · 強勢新品上市 · 數位社群工具



# 激發團隊戰力 戰勝極線!

紐崔萊曲線管理挑戰賽  
7/8 - 10/1 · 3人成行 · 8周展現理想曲線



紐崔萊為你量身規劃全方位曲線管理，吃對營養，用對方法，挑戰8周減脂增肌，3人一組，展現團隊戰鬥力，贏得大獎！

了解活動詳情



# 2017 紐崔萊曲線管理 挑戰賽辦法

比賽  
時間

2017年7月8日至2017年10月1日止

報名  
資格

年齡 18~65 歲之直銷商或會員<sup>註</sup>，以 3 人一隊為報名單位，其中 1 人須為 2016 年 7 月 1 日之後（含）加入的直銷商或會員。每人皆須購買一組「美型纖漾組」，並填妥內附之報名表（含個資蒐集申明書）參賽。

註 BMI < 20 及特殊疾病者（如：心臟、肝臟、腎臟、內分泌及其他器官之重大疾病等者）或孕乳婦恕不接受報名。  
BMI（身體質量指數）= 體重（公斤）/ 身高<sup>2</sup>（公尺<sup>2</sup>）

報名 &  
驗收日期

參賽隊伍可在台北、桃園、新竹、台中、台南、高雄體驗中心及金門、花蓮服務中心，依下列日期於下午 2:00~7:00 進行報名及驗收（隊伍 3 人須於同一天進行）。凡有報名之隊伍才具有 2 周 14 萬步挑戰、雙周運動抽好獎、4 周打氣獎及 8 周驗收之資格。

梯次	報名日期	第 8 周驗收
第一梯	7/8(六)~7/9(日)	9/2(六)~9/3(日)
第二梯	7/21(五)~7/22(六)	9/15(五)~9/16(六)
第三梯	8/5(六)~8/6(日)	9/30(六)~10/1(日)

比賽  
流程

3 人皆購買  
「美型纖漾組」

3 人於同日  
完成報名

2 周競賽  
14 萬步挑戰獎  
雙周運動抽好獎  
(需結合智能手環)

4 周競賽  
打氣獎  
(不需智能手環)

第 8 周驗收  
窈窕纖盈獎  
幸運之星獎  
見證分享好禮獎  
(不需智能手環)

競賽  
方式

## 中心競賽



於活動期間，依直銷商中心規模，符合「最少總參與人數」<sup>註\*</sup>及「達標總積分」<sup>註\*\*</sup>，即可獲贈 **OMRON 血壓機 HEM-7320** 一台（價值 3,680 元）。

註\* 總參與人數之定義：完成團隊報名及成果驗收的人數。

註\*\* 達標總積分計算說明：

中心規模	大型中心	中型中心	小型中心
最少總參與人數	60 人	45 人	20 人
達標總積分	40 分	30 分	20 分
達標範例	4 組達標 8 周得獎資格 4 組 x 10 分 = 40 分	3 組達標 8 周得獎資格 3 組 x 10 分 = 30 分	2 組達標 8 周得獎資格 2 組 x 10 分 = 20 分

★曲線管理積分計算

達標門檻	獲得分數
1 組 3 人，皆達標 8 周得獎資格	1 組：10 分

## 2周競賽



1. 於報名日起算，每2周同隊3人每天皆行走1萬步(含)以上或2周每人累積達14萬步。達標團隊每組可獲得**XS能量飲料18瓶**(每人6瓶)或**XS活力燕麥球15包**(每人5包)。口味及產品隨機出貨
2. 需結合InBody健康智能手環及BodyKey App 追蹤每日步數記錄。
3. 於挑戰結束後2天內，由隊長以電子郵件(1封為限)，主旨註明「2周14萬步挑戰」，將同隊3人2周步數截圖(共6張截圖)，並包含3人報名地區、3人姓名及直銷商編號，寄至[Nutrilite\\_tw@amway.com](mailto:Nutrilite_tw@amway.com)。
4. 逾期回傳，恕不列入計算，敬請見諒。



1 下載BodyKey App 2 點選【步數】



3 選擇【周】



智能手環與BodyKey App使用手冊

報名梯次/挑戰與回傳	2周	4周	6周	8周	
第一梯	挑戰期間	7/9~7/22	7/23~8/5	8/6~8/19	8/20~9/2
	回傳日期	7/23、24	8/6、7	8/20、21	9/3、4
第二梯	挑戰期間	7/23~8/5	8/6~8/19	8/20~9/2	9/3~9/16
	回傳日期	8/6、7	8/20、21	9/3、4	9/17、18
第三梯	挑戰期間	8/6~8/19	8/20~9/2	9/3~9/16	9/17~9/30
	回傳日期	8/20、21	9/3、4	9/17、18	10/1、2



1. 於報名日起算，每2周3人每天皆運動，並做成記錄。達標團隊即可參加抽獎。每2周抽出**glister音波振動牙刷**(每人1支，共3隊)、**長效C營養片20粒裝**(每人1包，共150隊)。
2. 挑戰期間及回傳日期與「2周14萬步」區間一致，每組共有4次機會。
3. 於挑戰結束後2天內，由隊長以電子郵件(1封為限)，主旨註明「雙周運動抽好獎」，回傳團隊3人每2周的每日運動記錄(Word或Excel檔皆可)及每人運動照片各1張或3人運動合照1張，另包含3人報名地區、3人姓名及直銷商編號，寄至[Nutrilite\\_tw@amway.com](mailto:Nutrilite_tw@amway.com)。
4. 逾期回傳，恕不列入抽獎資格，敬請見諒！



glister音波振動牙刷



長效C營養片20粒裝

## 4周競賽



1. 於報名日後的第4周起算，團隊中每人體重皆減少3公斤(含)以上，且體脂率皆減少1%(含)以上時，每人可獲得**鏡光唇蜜1支+MARIANNE KATE包1個**或**紐崔萊隨身保溫杯組**(200ml1組，玫瑰粉+寶石藍各一)，二選一。
2. 4周體重、體脂率請自行測量，不需回中心驗收。
3. 於第4周指定日期內，由隊長以電子郵件(1封為限)，主旨註明「4周打氣獎」，回傳3人4周驗收日期的公斤數及體脂率、體脂計數值照及全身測量照各1張(測量照片示意請參閱網站公告)，另提供3人報名地區、3人姓名及直銷商編號，寄至[Nutrilite\\_tw@amway.com](mailto:Nutrilite_tw@amway.com)，確認達標後，即可獲獎。
4. 逾期回傳，恕不列入計算，敬請見諒！



網站公告



鏡光唇蜜+MARIANNE KATE包



紐崔萊隨身保溫杯組(200ml)

梯次	報名日期	第4周回傳驗收資料日期
第一梯	7/8(六)~7/9(日)	8/5(六)~8/6(日)
第二梯	7/21(五)~7/22(六)	8/18(五)~8/19(六)
第三梯	8/5(六)~8/6(日)	9/2(六)~9/3(日)

## 8周競賽



於報名日後的第8周驗收，團隊中每人體重皆減少6公斤（含）以上，且體脂率皆減少3%（含）以上，每位隊友可獲得**6,000元電子產品抵用券**註。

	報名 (7/8 六)	驗收 (9/2 六)	
小紐	58.2公斤 (28%)	52.2公斤 (27%)	減6公斤 (-1%)
小崔	66公斤 (33%)	60公斤 (29%)	減6公斤 (-4%)
小菜	77公斤 (38%)	60公斤 (30%)	減17公斤 (-8%)

**未達標**

註 電子產品抵用券使用說明請參閱安麗月刊7月號第36頁。



符合窈窕纖盈獎團隊者，具抽獎資格，共抽出3隊，每隊可獲得**3人成行東北亞遊輪巡禮之旅**。註

註 使用時間不包含農曆春節連續假期，實際適用時間以遊輪公司規定為準。



(示意圖)

### 3人成行東北亞遊輪巡禮之旅



符合8周窈窕纖盈獎團隊者，活動結束後1周內（10月10日前）團隊提供以下資料：

1. 團隊減重前後合照至少各一張。
2. 團隊成功見證故事（包括減重前後體重、體脂率變化及團隊相互合作過程等，字數要超過150個字以上），另提供3人報名地區、3人姓名及直銷商編號，由隊長以電子郵件（1封為限），主旨註明「見證分享好禮」，寄至 [Nutrilite\\_tw@amway.com](mailto:Nutrilite_tw@amway.com)。
3. 每隊每人可獲得**高效B群雙層錠**1瓶（價值935元）。
4. 逾期回傳，恕不列入計算，敬請見諒。

### 報名&驗收流程

詳細報名及驗收流程請見安麗月刊7月號第17頁或活動官網<http://www.amway.com.tw/event/2017wm/>。



活動官網

### 參賽注意事項

1. 於活動期間內，每位成員須於相同日期完成報名及驗收程序。
2. 體重減少公斤數以小數點第1位為準。
3. 每位合格之參賽者，僅能報名一隊，不得重複報名；每位成員須於相同日期完成報名及驗收程序。
4. 為顧及比賽公平性，此次量測儀器皆以安麗公司提供之歐姆龍體脂計為單一儀器，並以其測量數值為基準。本活動所使用體脂計適用於體重135公斤以內者，若超過此限，請於台北、台中、高雄體驗等中心，由InBody 檢測儀器檢測後進行報名與驗收。
5. 優勝者須依照財政部規定之稅法完成領獎手續，其競賽所得獎金或獎品價值超過新台幣20,000元以上，安麗公司依法必須先行代扣繳10%稅款（外國人則不論金額一律於給付日代扣20%稅款，並於給付後10日內申報扣繳憑單），次年一月底前申報扣（免）繳憑單交所得人申報綜合所得稅。
6. 健康曲線管理是以補充足夠的營養素，並搭配飲食控制及運動，進而達到理想體重，基於安全與健康考量，安麗日用品股份有限公司（安麗公司）不鼓勵急速減重，合格之參賽者同意於紐崔萊曲線管理比賽期間，絕不使用不當方法或藉由藥物來獲得效果。
7. 安麗公司保有更改比賽辦法及更換獎品之權利。

# 想瘦就要練肌肉

夢寐以求的易瘦體質不是夢，只要有計畫進行不同效果的運動，好好鍛鍊肌肉，增加身體肌肉比例，就能養成易瘦體質。

內容諮詢/World Gym 教練 Mike



## 肌肉多 躺著也在消耗熱量

想要瘦，為什麼要練肌肉？關鍵就在當身體肌肉的比例增加，基礎代謝率也會變好。基礎代謝率指的是「人類靜臥一天所消耗的熱量」，換言之，肌肉量多的人，即使躺著也能消耗較多熱量，這對減重者來說是一大福音。而提高基礎代謝率最有效的方法，就是運動練肌肉。

運動過程中，會增加燃燒脂肪或醣類的熱量，而且當身體肌肉比例高時，面臨突發狀況，肢體也能敏捷應對，達到保護骨骼的功能。所以鍛鍊肌肉，不只注重外型美觀的人需要，各個年齡層的人都需要。

### 基礎代謝率計算標準

想知道你每天至少消耗多少熱量？可根據美國運動醫學協會的公式來計算自己的基礎代謝率（BMR）。

$$\text{BMR(男)} = (13.7 \times \text{體重(公斤)}) + (5.0 \times \text{身高(公分)}) - (6.8 \times \text{年齡}) + 66$$

$$\text{BMR(女)} = (9.6 \times \text{體重(公斤)}) + (1.8 \times \text{身高(公分)}) - (4.7 \times \text{年齡}) + 655$$



## 不同運動，效果不同

運動需要多元化，不同類型的運動，在減重過程中能提供不同的鍛鍊效果，為了避免身體習慣單一運動類型，適時搭配及變化運動強度、運動模式很重要。展開運動計畫之前，先瞭解不同類型運動能帶給你的效果為何。

### 有氧運動

在規律的呼吸狀態下，全身肌肉都參與動作的節律性周期運動，例如慢跑、騎腳踏車、游泳等，可以燃燒卡路里，提升心肺適能。



### 重量訓練

透過有系統的加重，提供肌肉做出超過目前能力所及的刺激，進而鍛鍊肌肉質量，提升肌力與肌耐力，同時雕塑身體線條。



### 核心運動

主要鍛鍊胸部以下到大腿一半以上的肌肉群。這塊核心肌群就像身體能量的轉運站，將上下肢的肌肉力量傳遞轉換，是核心運動中不可或缺的訓練項目。



## 減脂增肌運動計畫

開始規劃你的減脂增肌運動計畫之前，要先建立好觀念，運動是長期持久，應該培養一輩子的好習慣，因此在強度上循序漸進很重要，千萬別讓酸痛疲累感打斷你的運動計畫。

### 運動項目

有氧運動、重量訓練、核心運動缺一不可，在以增肌為目標的運動規劃上，重量訓練尤其重要，無論是負重訓練或是徒手的肌力訓練，都有助增加肌肉質量，提升基礎代謝率，再搭配有氧運動來燃燒卡路里，運動效果更完整。

### 搭配原則

1. 不可單獨只做某項運動，有氧運動與重量訓練相互搭配才能達到最佳效果。
2. 重量訓練要採均衡原則，全身肌肉都要鍛鍊，避免針對某一肌群強化鍛鍊，以免部分肌肉太發達，反而牽扯肢體造成失衡。
3. 如果把核心訓練歸類在重量訓練中，有氧運動與重量訓練的鍛鍊時間比例為1:1，如果運動時間較充裕，則可以安排2:1的比例。

## 7天

### 減脂增肌運動規劃



Day 1 有氧運動1小時

Day 2 重量訓練+核心運動1小時

Day 3 有氧運動30分鐘+重量訓練30分鐘

Day 4 有氧運動1小時+重量訓練半小時

Day 5 有氧運動1小時

Day 6 重量訓練+核心運動1小時

Day 7 有氧運動30分鐘+重量訓練30分鐘

(每周重複)

# 2 套強化核心動作 居家簡單做

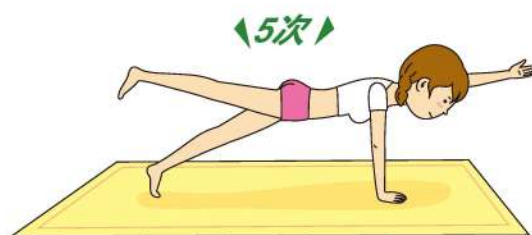
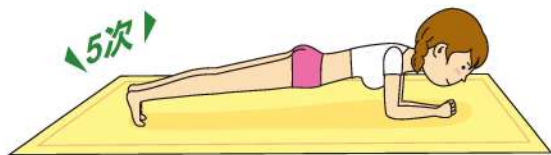
有效鍛鍊核心肌群其實不一定需要器材，Mike教練特別推薦兩個超簡單又有效的強化核心動作，徒手在家就能做。更棒的是，在這兩個動作的基礎上加點變化，就能提高難度以及增加鍛鍊部位，是非常好的居家鍛鍊核心的動作。

## 平板支撐

這個動作看起來簡單，其實是非常消耗體能的全身運動，初練者可依能力慢慢延長支撐時間。平板支撐能充分鍛鍊腹部肌群、腿部、背部、臀部肌肉，是CP值非常高的核心強化動作。

### [基本動作]

1. 雙肘撐地，雙腿伸直合併夾緊，臀部夾緊，腳尖踮起。
2. 確認雙肘在雙肩的落點下，肩部、臀部、膝蓋、腳踝在同一直線上，眼睛看向地面，保持頸部自然伸直。
3. 腹肌緊收，不讓腰部下塌，維持到全身顫抖，再支持10秒後休息，反覆5次。



### [進階版]

維持平板支撐的基本動作，將左手、右腳同時抬起與地板平行，注意身體軀幹仍要保持一直線不晃動，維持2個呼吸，回到原來動作，換邊進行，反覆5次。

## 橋式支撐

常久坐的現代人，腰背酸痛是常見的小毛病，來強化背部及臀部的肌群吧！橋式支撐可以伸展脊椎，舒緩下背部酸痛，還能鍛鍊腹部、背部、臀部肌群，非常適合忙碌的你居家練習。



### [基本動作]

1. 仰躺在地板上，雙膝彎曲，腳掌踏地，掌心向下，雙手自然放在身體兩側。
2. 吸氣，運用背部的力量，一節一節將臀部、腰部、背部抬離地板，吐氣，慢慢從背部開始，將腰臀下放到地板上，反覆20次。
3. 確認過程中身體要穩定不晃動，身體抬起的高度以不壓迫頸部為主。



### [進階版]

做好橋式支撐準備的基本動作，腰部往上抬的同時，慢慢將單腳抬高到與地面垂直的位置，吐氣慢慢將單腳放下。換邊進行，反覆20次。



# BodyKey 輕漾食譜

維持好體態，除了為飲食把關，也要補充蛋白質，幫助肌肉生成，提高基礎代謝率。食用 BodyKey 營養飲品時，不妨適量加入奶製品，讓口感更豐富，又能補充蛋白質，一舉兩得，快來試試吧！



## Blueberry

### ♥ 莓果奶昔

**材料** 藍莓半杯、香蕉1/2根、奇亞籽1大匙、優酪乳350C.C.、BodyKey莓果口味1包、冰塊適量

**作法** 將所有材料放入果汁機打勻，就成了香濃美味的奶昔了。

### ♥ 冰磚歐蕾

**材料** 低脂鮮奶100C.C.、冰紅茶350C.C.、BodyKey 咖啡口味1包、造型製冰盒1個

**作法** 1. 鮮奶倒入造型製冰盒裡製成冰磚備用。  
2. 冰紅茶、BodyKey 倒入杯中攪拌均勻，再加入鮮奶冰磚就完成了。



## Milk



# 增肌小小兵出動

## 脂肪轉換率立馬提升!

減重機制是一連串生理代謝的過程，若能把脂肪轉換成肌肉，不但能塑出好身形，也能讓身體更健康，因此，適時補充增肌營養素，不只能促進新陳代謝，更能將身體肥肉轉換成瘦肉，讓減重效果事半功倍。想要讓身上鬆垮的麵糰變成緊實的線條嗎？快來認識兩位「增肌小小兵」，幫你速速達成減重 KPI。

內容諮詢：中華民國肥胖研究學會監事 謝明哲教授 / 安麗營養師 劉馨嫻



### [ 增肌補給兵 ]

## 蛋白質 Protein

馬甲線、人魚線當道，不管男女都在練肌肉，而蛋白質就是肌肉組成最重要的材料。「巧婦難為無米之炊」，如果運動了老半天，卻沒有適時補充建造肌肉所需要的材料，就像種花沒澆水一樣，等於事情只做一半。來看看蛋白質小小兵功不可沒的轉換力：

### 轉換力 1 / 增加肌肉量

蛋白質可協助建造肌肉、增加肌力，是運動後提供肌肉修護的最佳營養素。優質蛋白質有利於人體吸收與利用，像是大豆蛋白質中的胺基酸種類與含量比例適當，就是很好的蛋白質攝取來源，運動後補充，立馬發揮作戰力。

而怕胖的人避之唯恐不及的碳水化合物，此時也能變魔術，運動後吃一點香蕉、地瓜，能把食物中的醣類轉化成能量，一起幫助肌肉生長。

### 轉換力 2 / 減緩饑餓感

貼心的蛋白質還能默默地安撫你的胃，對於控制不了食慾的人而言，真是一大救兵。

讓胃部排空過程減慢、延緩饑餓感，是蛋白質小小兵的秘密武器。

下次嘴饞想吃東西時，喝一杯含有完整胺基酸的優質蛋白質飲品，不僅能滿足口慾，又不用擔心發胖，好滿足呀！

#### > 補給兵點點名

- 豆漿
- 雞胸肉
- 茶葉蛋
- 優質蛋白質飲品



#### > 有效出擊時機

- 運動後，掌握30分鐘內
- 嘴饞時



## [ 增肌通訊兵 ] 共軛亞麻油酸 CLA

共軛亞麻油酸是一種多元不飽和脂肪酸，運用在減重上，具有促進脂肪分解、降低身體儲藏脂肪的能力，向復胖say bye-bye。

共軛亞麻油酸多存在牛肉、羊肉、牛奶、乳酪、起司、蛋黃等食物中，但想藉由食物攝取，也會同時吃進過多的膽固醇及油脂。專家建議藉由營養食品的補充，是最好的方式。現在就來瞧瞧共軛亞麻油酸小小兵的靈活的協調力：

### 協調力 1 抑制形成+促進利用

共軛亞麻油酸一方面不讓脂肪細胞長出來，一方面又能促進能量消耗、加速體脂肪利用量。雙向運作之下，不瘦也難。我們都知道肥胖多半是因為脂肪堆積，共軛亞麻油酸能降低飯後脂肪的儲存量，抑制前脂肪細胞分化為成熟的脂肪細胞，促使前脂肪細胞凋亡，就不會有多餘的脂肪附身了。同時，共軛亞麻油酸一刻不得閒，它能活化三酸甘油酯解脂，促進體脂肪分解，降低體脂率。

### 協調力 2 調整比例+美化體態

調整身體肌肉與脂肪的比例是共軛亞麻油酸的拿手絕活，它能減少脂肪百分比，尤其是腹部脂肪。也許你覺得體重並無顯著減少，但體態卻一日比一日更美，這就是共軛亞麻油酸改變身體組成、重新分配脂肪的功力。

#### > 研究實證

每天攝取1.7及3.4公克共軛亞麻酸，可調整身體肌肉與脂肪比例，與運動搭配更可雕塑局部曲線。



Blankson, H., J. A. Stakkestad, H. Fagertun, E. Thom, J. Wadstein, and O. Gudmundsen. 2000. Conjugated linoleic acid reduces body fat mass in overweight and obese humans. *J. Nutr.* 130:2943-2948.



# 甩肉親子操 小寶貝變身運動利器

每次遇到未婚姐妹淘問：「生完那麼久，怎麼還沒瘦下來？」  
總忍不住想翻白眼回嗆：「你生一個試試，有時間運動才怪！」  
媽咪們請息怒，眼白也請調回正常位置！  
來，快透過甩肉+陪玩的親子操，帶寶寶一起動起來！



## 第1招 甩掉大腿肉

夏天還沒結束，小姐時期的熱褲請掛在衣櫃顯眼處，小孩抱起來，就是「現成啞鈴」，雙腿打開比肩稍寬，膝蓋和腳尖微微向外，想像屁屁下方有張椅子往下坐，記住，頭頂、背到屁屁要呈一直線。透過深蹲，能助你重返蜜桃大腓行列，蝴蝶袖也在小孩啞鈴的加持下變緊實，小孩還會以為你在跟他玩遊戲，包準樂得呵呵笑！



## 第2招 小腹掰掰囉

生過小孩的媽咪都知道，小腹會變魔術，稍微吃多了點，立馬凸出4個月的孕肚！快來試試可鍛鍊腹部核心肌群的棒式，手肘放在肩膀正下方，膝蓋與臀部同寬，膝蓋可採跪式，想增加強度則可離地。媽咪可以把寶寶放在墊子上，和心愛的寶寶深情對望，或請剛學會數數的寶貝幫助讀秒，有小寶貝在旁鼓勵，動力指數5顆星，媽咪的甩肉大業指日可待！

## 第3招 霹靂腰包 Out

揮之不去的腰間肉、環狀游泳圈，是媽咪心中的痛，只好拚命穿著深色寬鬆衣物遮掩……其實解方很簡單。請坐在床上或地板上，膝蓋靠攏，雙手環抱小寶貝，收緊腹部，左右小幅度慢慢扭轉，感覺腰間肌肉有使力拉伸的感覺就對了。一有機會就做，S型腰線很快就來報到囉！



### 曲線管理挑戰賽 漾媽加碼獎

時間：7月8日~10月1日

凡已驗證或新加入的漾媽姐妹淘成員，其團隊成功達成曲線管理挑戰賽8周門檻，即可獲得蘆薈沐浴乳、蘆薈身體乳、強健洗髮乳與潤髮乳各一瓶。



更多好康資訊  
請上漾媽姐妹淘官網



2017



# 中秋月圓 獻好禮



秋意漸濃，微涼的空氣中，思念與感謝開始蔓延。

選一份安麗為你準備的好禮，  
在月圓人團圓的中秋，獻上心中祝福，  
將關懷傳遞給你最在乎的親友。



安麗中秋禮盒 8月25日上市

數量有限 售完為止



### 優質蛋白素繽紛活力禮盒

結合大豆、小麥、豌豆三種純植物蛋白質，提供9種人體無法合成的必需胺基酸，達到蛋白質國際公認評價的最高標準(PDCAAS=1)。低脂肪、零膽固醇、零乳糖、健康無負擔。

內含：優質蛋白素—全植物配方(450公克) 2罐、精美提袋1個

● 訂貨代碼：2626



### R&J有機什穀粉禮盒

以五行健康概念所設計的配方，嚴選黑、赤、青、黃、白五色有機穀類、堅果與豆類，通過有機產品認證，含豐富膳食纖維與植物營養，是元氣滿點的健康飲品。

內含：R&J有機什穀粉(500公克) 2罐

● 訂貨代碼：9592

### 優質蛋白素什穀禮盒

內含：優質蛋白素—全植物配方(450公克) 1罐、  
R&J有機什穀粉(500公克) 1罐

● 訂貨代碼：9705





## XS活力飲料

添加維生素B群，0熱量、0蔗糖，無負擔，為生活忙碌的你提升活力，是三五好友聚在一起時最佳的活力飲品，XStraBURN更幫助你迎向新曲線，冰冰的喝，風味絕佳，讓你更有衝勁面對所有挑戰！

檸檬口味、葡萄蔓越莓口味、葡萄柚口味、綜合莓果口味，  
(每瓶250毫升)，皆6瓶裝

- 訂貨代碼：9685 (檸檬口味)、9688 (葡萄蔓越莓口味)、  
9745 (葡萄柚口味)、9750 (XStraBURN 綜合莓果口味)

## R&J抹茶歐蕾隨身包

嚴選新竹關西綠茶，通過嚴格檢驗，清香微甘，配上濃郁奶香，就是大人小孩都喜愛的抹茶歐蕾飲品，熱熱喝，香濃又滿足，冰涼飲用，清新透沁涼。

內含：R&J抹茶歐蕾隨身包(每包約25公克) 30包

- 訂貨代碼：9677



## R&J即享三合一咖啡隨身包 R&J淬煉二合一咖啡隨身包

濃郁咖啡香，不僅是味覺的享受，更是心情的舒緩。隨時來一杯即享三合一咖啡，享受生命中微甜的幸福；喝一口淬煉二合一咖啡，品味人生的甘醇滋味。

內含：R&J即享三合一咖啡隨身包(每包約25公克)、  
R&J淬煉二合一咖啡隨身包(每包約18公克)，  
各30包

- 訂貨代碼：8715 (三合一)、7896 (二合一)





### G&H植萃呵護禮盒

全新植萃配方，富含8種植物精華與天然礦物，能給予肌膚最天然的呵護並留下清新舒爽的觸感。蘆薈、白茶、蜂蜜三種香味一次擁有！

內含：蘆薈沐浴乳(400毫升)1瓶、白茶洗手乳(250毫升)1瓶、蜂蜜護手霜(30毫升)1支

● 訂貨代碼：9757



### 愛心滿布禮盒

由希望工場與陽光基金會傷友、八里療養院病友共同合作，每一條家事布都是他們努力克服身心障礙用心製作而成，所有銷售利潤，亦將作為安麗希望工場慈善基金會幫助弱勢學童之用。

內含：萬用布、洗碗布、除油布，各2條

● 訂貨代碼：9702

### R&J有機紅麴黑豆醬油禮盒

傳承西螺老師傅70年工法，嚴選有機黑豆與天然紅麴，以日曝180天古法釀造，製作出香純又健康的醬油，不添加防腐劑與人工色素，無論沾、滷、調味，都能為食物增添絕佳好滋味。

內含：醬油露(420毫升)、醬油膏(420毫升)，各1瓶

● 訂貨代碼：9712





新包裝登場

## 特級冷壓橄欖油禮盒

生活在希臘拉科尼亞的農民，在肥沃的火山灰土壤，不添加人工化肥，以天然方式栽種橄欖，保存大自然精髓。手工採收的橄欖，採收後24小時內於室溫下使用「直接壓榨」方式萃取的第一道橄欖油，富含維生素A、D、E、K及豐富的單元不飽和脂肪酸。希臘拉科尼亞單一產區生產，

原裝進口，品質深受肯定。

美食主義，健康取向。

內含：Dorian特級冷壓

橄欖油(1公升) 2瓶

● 訂貨代碼：7148



精彩介紹



## 訂貨注意事項

**訂貨資格：**安麗直銷商、會員

**訂貨日期：**自2017年8月25日起至售完為止

**訂貨方式：**可利用各種訂貨管道訂購。活動當日開始訂購時間：網路及行動購物為上午8:30，各體驗中心為上午10:00，服務中心為中午12:00（服務中心週一不營業）。

**注意事項：**1. 選擇宅配到府服務，一次訂貨金額未達2,000元（含稅）者，則另須交付150元服務手續費。

2. 有關出貨的任何問題，請與桃園儲運處運務專員聯絡，聯絡電話：03-2706168分機6119。

**瑕疵品換貨：**禮盒若有品質瑕疵問題，請於收到貨品後14天內，持原購貨發票至桃園儲運處售後服務組或各服務據點辦理換貨。

**退貨：**R&J有機什穀粉禮盒、R&J抹茶歐蕾隨身包、R&J即享三合一咖啡隨身包、R&J淬煉二合一咖啡隨身包、愛心滿布禮盒、R&J有機紅麴黑豆醬油禮盒、特級冷壓橄欖油禮盒，不適用安麗產品滿意保證，惟安麗公司另提供14天之猶豫期，於此期限內，直銷商可持原購貨發票，至桃園儲運處售後服務組或各服務據點辦理退回未拆封之禮盒產品；退貨時請務必連同贈品一併退回，或扣除等值金額，方可完成退貨。

# 早餐陷阱

紅茶配三明治、燒餅夾油條、咖啡佐漢堡……在台灣，早餐的選擇千百種，甚至近年來豐盛的早午餐更蔚為風潮，可見大家都知道早餐的重要性。但面對各式各樣的中西式早餐，你選對了嗎？現在就來檢視我們常吃的早餐，有哪些陷阱，讓你踩中了健康地雷？

## 一張表格拆解早餐陷阱

從銅板價格的親民早餐，到上百元的豪華早午餐，一頓早餐的好壞不在於價格，而是取決於營養價值。透過下面表格，幫你看懂常見的早餐陷阱。

美式早午餐  
紅茶



**油脂高 蛋白質價值低**

主食多為德式香腸、培根肉營養價值低；調味紅茶糖分高；蔬果不足。

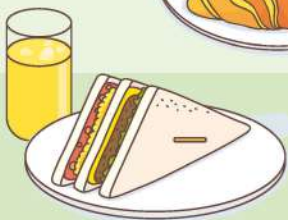
美式咖啡  
麵包



**澱粉熱量高 蔬果不足**

奶酥、可頌等麵包只有碳水化合物，熱量又高；咖啡空腹飲用傷胃。

三角三明治  
果汁



**加工肉品 營養價值低**

漢堡肉、火腿等加工品油脂高；果汁多為還原果汁，無纖維又甜。

加味蛋餅(培根、鮭魚……)  
奶茶



**加工食品過多 無益健康**

蛋餅皮、內餡都屬加工食品，營養成分低；奶茶添加奶精，屬反式脂肪，易造成心血管疾病。

燒餅油條



**油脂熱量過高**

燒餅油條皆屬高熱量食物，缺乏蛋白質及蔬果。

蚵仔麵線



**鹽分太高 少蔬果**

勾芡料理熱量高，調味也過重。

生菜沙拉/水果餐



**蔬果多 但缺乏蛋白質**

營養不均衡，若添加沙拉醬，油脂偏高。

# 你踩雷了嗎？

## 選對食物早餐不踩雷

### 1. 少吃加工品

培根、薯餅、火腿、果醬等加工食品，在製作過程中會添加防腐劑、色素鮮味劑等化學物質，吃進體內後較難分解，會增加肝臟解毒負擔，而且油脂、鹽分含量過高，對健康有害而無益，應盡量少吃。



### 2. 以全穀根莖類為主食

早餐食用地瓜、十穀飯、全麥麵包等全穀根莖類，其碳水化合物中的醣類是大腦能量的來源，可提升思考力、專注力，幫助上班族或學生更有活力的迎接每一天。



### 3. 選擇優質蛋白質

研究指出，早餐攝取豐富的優質蛋白質，有助於提高學習表現及工作效率。雖然培根、火腿、漢堡肉等加工肉品也含有蛋白質，但本身油脂含量高，加上高溫油煎的過程中，蛋白質的營養都被破壞殆盡。建議以完整的植物性蛋白質等作為優質蛋白質的來源，可以增加肌肉及飽足感，又不會吃進過多熱量。

### 4. 攝取足夠蔬菜水果

清爽的水果與蔬菜當作每天第一餐的「開胃菜」，其實是很好的選擇。因為空腹的狀況下，身體可以完全吸收蔬果的營養，而且蔬果中的纖維，有助腸胃蠕動，清除體內雜質，讓人精神舒爽。

### 5. 少油、少糖、少鹽

早餐吃的太油、太鹹、太甜，容易增加腸胃負擔，讓人昏昏欲睡，長期下來會導致高血脂，造成健康危機。建議以蒸地瓜取代油炸薯餅，低脂牛奶或優質蛋白飲勝過紅茶、奶茶，培根起司漢堡換成全麥吐司夾番茄生菜，都是健康又美味的早餐好選擇。

### 6. 種類多樣化

每天早上只吃特定種類的早餐，容易造成營養不均衡。台灣街頭巷尾各式各樣的早餐店隨處可見，每天早晨選擇不同種類的早餐，可以廣泛攝取到不同營養，也能讓生活多一些小小的變化。

早餐是一天活力的泉源，不但要吃，還要吃的好、吃的對。避開早餐地雷，為自己選擇一份營養健康的早餐，就能活力十足一整天！



# HYDRATION × RADIANCE

## CP值爆表的發光氣墊 清透持久 水潤發光

輕輕一拍就能讓人美翻天的氣墊粉餅，可說是近年最夯的底妝品，愛美的你當然不能錯過。ARTISTRY水美氣墊粉餅上妝同時兼具保養效果，3分鐘就能打造澎潤水亮、持久服貼的妝感，還可防止藍光及紫外線帶來的肌膚傷害，容易入手的平實價格，是CP值超高的氣墊粉餅好選擇！



防護力  
Up!

SPF35/PA++能防護、抵抗紫外線UVA/  
UVB，並添加能維持肌膚水分的葉黃素，  
同時迴避藍光傷害。

保濕度  
Up!

挪威峽灣冰河水結合紐崔萊美顏科技的植萃成分，  
補水鎖水一次到位，肌膚水嫩明亮、光澤感滿分！

遮瑕度  
Up!

完美智慧粉體科技聰明修飾瑕疵，粉體均勻分布，  
妝容不易結塊卡粉，呈現光滑透亮好膚質。

FORWARD BEAUTY

# ARTISTRY



持妝力  
Up!

服貼網狀結構將粉體與保濕成分牢牢鎖在一起，讓妝感持久不脫妝，簡單輕拍就能快速完妝，掰掰土石流妝容。



生火度  
Up!

一盒2蕊就能輕鬆打造最夯的光澤底妝，上妝同時保養，優惠組每盒價格千元有找！再沒搶到就要哭哭了~

水美氣墊粉餅SPF35 PA++單組(一盒2蕊)

21淺膚色  
訂貨代碼：3555

23自然色  
訂貨代碼：3556

水美氣墊粉餅SPF35 PA++優惠組(兩盒4蕊)

21淺膚色  
訂貨代碼：3557

23自然色  
訂貨代碼：3558



MS IDEAS創辦人 米嘉

“明亮零粉感，這就是我想追求的完美光澤！”

## 無粉感光澤底妝，彩妝師指定愛用

打造過無數明星造型的米嘉，非常重視底妝質感，追求不帶粉感、宛若天生美肌的妝效。嘗試過許多氣墊粉餅後，他最喜歡ARTISTRY水美氣墊粉餅，「有水亮光澤但沒有粉感，很像天生好膚質的感覺，跟我想追求的妝效完全一致！」米嘉提醒，使用氣墊粉餅要以輕拍或輕壓方式上妝，才能夠展現最光亮的無瑕底妝。

米嘉擁有超過20年彩妝造型資歷，以優雅、細膩的妝容出名，是小S、徐若瑄等明星指定彩妝師，2013年創立MS IDEAS有想法的小姐禮服店後，更成為各明星紅毯造型首選。



藍寶石直系直銷商 李怡伶

“吃飽水的肌膚，最能展現完美底妝的光澤。”

## 美麗的水感肌膚，展現發光好氣色

非常重視底妝的怡伶認為「底妝乾淨漂亮，整個人看來會更有精神！」ARTISTRY水美氣墊粉餅的妝效最符合她的需求，一盒就能輕鬆完成透亮無瑕底妝，更有SPF35/PA++的高防護效果，即使烈日當頭也能放心外出。怡伶透露想要打造更精緻的妝感時，他會用23號自然色修飾臉型的輪廓，21號淺膚色提亮臉中央，讓五官看起來更立體！

明珠直系直銷商 吳泗涵

“隨時隨地的完美底妝，是我的自信來源！”

## 底妝兼保養，最超值的美麗投資

化妝品科系畢業的泗涵，使用美妝品前會先認真的看過產品成分說明，拒絕各種肌膚不需要的成分。混合肌的她最擔心脫妝問題，ARTISTRY水美氣墊粉餅上妝兼具保濕的完美妝容，立即成為泗涵愛不釋手的心頭好。含有挪威峽灣冰河水的保養成分，提高肌膚含水量，妝效更持久，補妝也只要輕拍就完成，是CP值超高的好選擇。



# 美白進化論 不只白 還要光·透·亮

全新升級的光感煥白系列  
3D控黑煥白科技再進化  
層層抵禦黑色素  
由內而外，持續綻放  
光·透·亮·白



# ARTISTRY

**心騎日**  
NUTRILITE™  
2017 BIKE DAY



紐崔萊品牌活  
陳彥博

**新朋友**  
**WE WANT YOU**



## 南區場

活動日期：2017年11月26日

活動地點：高雄世運主場館戶外廣場

## 北區場

活動日期：2017年12月10日

活動地點：起點－總統府前廣場

終點－台北市大佳河濱公園

## 中區場

預計2018年1月舉行

詳細時間地點將於10月月刊公布

## 報名日期 10月11日起

## 報名辦法

- 報名費：350元
- 單一組別：悠遊組(20公里)



更多報名詳情  
及好康請見官網

## 報名好康

- 超值的帥氣時尚背心
- 新朋友專屬Run For Dream陳彥博手環
- 直銷商中心驚喜新朋友團報禮
- 超越iPhone 7的神祕抽獎大禮
- 成為紐崔萊嘉年華的最佳MVP



動推廣大使

陳彥博

OU!

心騎日  
NUTRILITE™  
2017 BIKE DAY

# 夢想起跑

## 2017 愛陪伴成長夏令營

一年一度孩子們最期待的愛陪伴成長夏令營，7月12、19日在台北、台南歡樂登場。今年特別邀請四大極地超馬冠軍陳彥博與308位直銷商志工，陪伴孩子在藍天綠地中度過有淚有笑的美好時光。

### 穿梭山林挑戰極限

今年以「夢想起跑」為主題的愛陪伴成長夏令營，共有211位偏鄉弱勢孩童一同參與。在陳彥博與直銷商志工的陪伴下，孩子們一步一腳印往山林高處前進。走在雜草交織、崎嶇不平的山路上，孩子們要隨時注意腳下的路況，還要克服體能的極限，過程中雖然有些孩子忍不住掉下眼淚，卻沒有一人輕言放棄，在志工與彥博哥哥的加油打氣下，所有孩子成功登上頂峰。當一望無盡的藍天、壯闊的山景在眼前展開，孩子們早已忘了來時路的艱辛，淚水與汗水也已化為遼亮的歡呼聲迴盪在山谷間……



觀看影片



### 弓箭大戰嗨翻天

除了走入山林接近大自然，夏令營還安排專業老師指導小朋友製作弓箭。從劈竹子、繞弓繩、削竹箭，看著自己親手完成的弓箭，每個孩子彷彿擁有英雄般的神力。一聲號令下，「衝啊～」孩子們與志工夥伴展開了一場激烈的弓箭大戰，雙方人馬你來我往，叫聲連連，大朋友、小朋友玩得不亦樂乎，場面熱鬧又瘋狂。

多樣的戶外遊戲，考驗孩子們的毅力與團隊合作精神；有趣的手做課程，讓孩子發揮創意，做出屬於自己的迷你扭蛋機。隊輔大哥哥、大姐姐也親手寫下祝福，放入扭蛋機裡，希望小朋友帶著這些祝福勇敢前進、扭轉命運。





1. 登上山頂看見美麗的風景，所有的辛苦都值得了！
2. 孩子的真情分享，讓陳彥博深受感動。
3. 有趣的大地遊戲，小朋友玩得不亦樂乎。
4. 5. 直銷商志工的熱情支援，讓小朋友感受到愛與關懷。
6. 夏令營就是要孩子盡情的玩、開心的笑。
7. 發揮創意，手做屬於自己的扭蛋機。
8. 9. 弓箭大對決，衝啊～



## 學習成長 找回初心

「謝謝彥博哥哥和所有的哥哥姊姊們，給我們自信和堅持追夢的勇氣……」小朋友上台說著感言忍不住流下眼淚，志工們也深受感動紅了眼眶。三天兩夜的愛陪伴成長夏令營，讓小朋友從玩樂中學習成長，也讓大朋友從孩子的身上找回初心，如同陳彥博在Facebook寫道：「追逐夢想的路上，有時候不知該如何堅持下去。我們嘗試努力，會想放棄、難過哭泣，堅持到最後，終點的歡笑，一切都值得。我們曾經都是孩子，單純的信念，單純的事，再度點醒我們，初衷」。夏令營的歡笑、淚水與感動，都將凝聚成生命的正能量，伴隨每一位大朋友、小朋友迎向燦爛的未來。



## 重要通知

### ■ 顧問式服務徵文活動

#### 2017 年第二季獲選名單

- 個人優等獎：獲得R&J咖啡券2本，優等獎得獎作品將刊登於安麗微服務

成冠OK中心：池明芬直銷商、群雁嘉義教室：林明玫直銷商、成冠共好台南週一中心：葉美莉翡翠直系直銷商。

- 個人佳作獎：R&J淬煉二合一咖啡隨身包

梅花新莊會場：鐘玉萍明珠直系直銷商、CXF創晞中心：江丕智直銷商、飛鷹家族台中中心：白文燦銀獎章直銷商、成冠OK中心：張夢華金獎章直銷商。

- 達標中心獎：獲得安麗生活顧問觸控筆30支  
成冠Comac桃園中心、寰宇明星中心、成冠共好台南週一中心、成冠OK中心、冠鼎凱薩學苑。

恭喜獲獎直銷商夥伴及會議中心，歡迎直銷商夥伴踴躍投稿，投稿之相關事項請至官網個人專區→檔案下載區中下載，謝謝！

## 產品訊息

### ■ NLA 停止供貨項目

產品編號	品名	產品編號	品名
122003	贈品——光感煥白亮顏面膜單片裝	WHU5079TW	R&J即享三合一咖啡超值包
122036	贈品——XS活力燕麥球單包	275973	亮齒潔淨旅行組
E9972T5	活果子維他飲品——檸檬口味	276449	新人啟業包——藍
E9971T6	活果子維他飲品——柳橙口味	276448	新人啟業包——紅

# 大手牽小手 愛心齊步走

## AmwayTV感動放送中!

從5月開始的  
「讓愛出走·35鄉鎮公益行」  
在安麗夥伴的努力下  
已經完成半數鄉鎮的志工服務了！  
想看大家在全台遍地開花的感人畫面？  
請鎖定安麗電視



三種方式收看



Am-Card  
安麗行動卡



安麗電視官網



YouTube頻道

## ■ 口腔清新劑換新裝上市

為提供更優質的產品，Glister口腔清新劑將改版為非高壓噴瓶包裝；新版包裝無使用推進劑，按壓更容易，且每次使用時，更能均勻分散於口腔。容量也將由12ml增加為14ml，售價調整為120元，每ml價格更超值。現品口腔清新劑預計於8月下旬售完，新版接續上市，敬請持續支持愛用。



舊版

新版

## 產品價目表

產品編號	訂貨代碼	產品名稱	售貨額	售價	上市日期
281135	9757	G&H植萃呵護禮盒	686	720	8月25日
275952	9712	R&J有機紅麴黑豆醬油禮盒	300	630	8月25日
120351TW	3168	口腔清新劑——薄荷口味（新版）	114	120	8月29日
104148T3	2568	DOUBLE X綜合營養片	2,043	2,145	特惠活動 9月20日 開始
104209T3	2569	DOUBLE X補充包	1,948	2,045	
276993	9729	BodyKey輕漾組——DOUBLE X盒裝	4,119	4,325	
276994	9730	BodyKey輕漾組——DOUBLE X補充包	4,024	4,225	
275086	9705	優質蛋白素什穀禮盒	1,105	1,390	供貨中
277109	2626	優質蛋白素繽紛活力禮盒	1,772	1,960	供貨中
WHU5544TW	9592	R&J有機什穀粉禮盒	438	920	供貨中
270578	9677	R&J抹茶歐蕾隨身包	171	360	供貨中
WHU3967TW	8715	R&J即享三合一咖啡隨身包	171	360	供貨中
WHU3848TW	7896	R&J淬煉二合一咖啡隨身包	181	380	供貨中
WHU3124TW	7148	特級冷壓橄欖油禮盒	402	845	供貨中
270797	9702	希望工場愛心滿布禮盒	252	530	供貨中
122018	9750	XStraBURN綜合莓果口味——6瓶裝	343	360	供貨中
270720	9688	XS葡萄蔓越莓口味——6瓶裝	343	360	供貨中
270717	9685	XS檸檬口味——6瓶裝	343	360	供貨中
278766	9745	XS葡萄柚口味——6瓶裝	343	360	供貨中
122019	9751	XStraBURN綜合莓果口味——24瓶裝	1,234	1,296	供貨中
116474T1	2618	BodyKey營養飲品——香草	1,190	1,250	供貨中
116476T1	2619	BodyKey營養飲品——莓果	1,190	1,250	供貨中
120202T1	2620	BodyKey營養飲品——咖啡	1,190	1,250	供貨中
276473	3555	水美氣墊粉餅——21號	1,238	1,300	供貨中
276474	3556	水美氣墊粉餅——23號	1,238	1,300	供貨中
278781	3557	水美氣墊粉餅——21號優惠組	1,886	1,980	供貨中
278782	3558	水美氣墊粉餅——23號優惠組	1,886	1,980	供貨中
119618V	4201	光感煥白潔膚乳	1,114	1,170	供貨中
119619V	4202	光感煥白調理露	1,219	1,280	供貨中
119621V	4203	光感煥白乳液	1,600	1,680	供貨中
119622V	4204	光感煥白乳霜	1,600	1,680	供貨中
119624V	4205	光感煥白淡斑精華	2,286	2,400	供貨中
122004	4206	光感煥白亮顏面膜（限量）	1,048	1,100	供貨中

● 所有新上市或特惠活動，上市當日開始訂購時間，網路、行動購物及電話訂貨為上午8:30，各體驗中心訂貨櫃檯為上午10:00，服務中心為12:00。服務中心周一不營業。

● 贈品如有瑕疵，請於收到貨品後14天內持原購貨發票，至桃園儲運處售後服務組或各服務據點辦理換貨。

# 數位資訊

## 立刻追蹤安麗 Instagram



一起學習安麗創辦人的智慧，讓你彷彿喝了一杯剛泡好的咖啡，給你靈感、愉悅和智慧！



掃描加入，精彩不錯過！還有機會抽限定好禮！

## 正確經營安麗事業對你創業的好處



看商德影片，輕鬆認識好觀念，同時分享給事業夥伴，共同打造人人稱讚的安麗事業。



7段影片自8月23日起每周三陸續上線，掃描QR Code立即觀看！也可打開安麗微影城App，進入「業務計畫」單元後點選播放。

微影城App

# 數位月刊就是快！

## 書城下載三步驟

總是苦等紙本安麗月刊嗎？

透過Am-Card下載i安麗書城2.0，

獲取最新月刊資訊不必等。



如要取消收到紙本月刊，為環保盡一份心力，

請至安麗官網直銷商專區的個人資料管理→個人一本月刊領取→月刊領取方式→不需收到紙本。也可選擇至各服務據點領取喔！



活動及辦卡專線  
(02)2545-9168 (07)226-9393



## 聯邦安麗精英鈦金卡

於安麗消費紅利加倍回饋

- 代扣安麗續約費，年年免年費
- 感應消費3,000元以下免簽名

106/4/1-9/30

## 安麗卡新戶首刷送好禮

核卡後30日內一般新增消費累積滿5,000元(含)，即贈『安麗豐盈洗髮乳 & 安麗豐盈潤髮乳』乙組。

●新戶定義：申請開戶之日起六個月內未持有聯邦銀行任一信用卡。●活動正副卡合併計算，限戶開戶後之次，限以實物為準。●符合資格者將於次月下旬主動寄出及請務必正卡持卡人填單地址，持卡人須前往服務處可安麗營業據點進行兌換。



(贈品以實物為準)

## 分期加碼禮100元刷卡金

106/7/6-9/30

持聯邦安麗卡購買「安麗美型纖漾組+指定特惠組合(任一組)」享6期0利率，全額分期再贈「100元刷卡金」(每組乙份)。

●凡符合分期優惠資格，其中金幣消費滿次月內回饋至正卡信用卡帳戶，副卡金幣則回饋至信用卡消費。●分期活動於安麗只限於(副)公司公佈為準。



(贈品以實物為準)

詳細活動內容及注意事項請參閱聯邦信用卡網站

謹慎理財·信用至上

循環信用利率年息：5%-15%，循環利率基準日為104年9月1日；預借現金手續費：預借金額×3.5%+100元。其他費用請至聯邦信用卡網站查詢 <https://card.ubot.com.tw>

# 上網分享使用見證要小心

## 開拓業務更要贏得商譽



# 停看聽

「好康逗相報」是人之常情，尤其因為自己正確食用營養品後，身材更苗條，或肌膚更水嫩，抑或是從疾病中康復，當然會想要跟親朋好友分享，甚至在網站上留言、在社群媒體貼文，希望越多人知道越好。一方面分享「親自見證」產品的好處，一方面也希望能夠幫助更多人。

然而夥伴在分享或推廣安麗營養食品時，要特別注意關於產品及個人食用分享的內容，不應涉及療效的宣稱，例如提及排毒、增強免疫力、14天瘦身8公斤等等。只要不是公司宣稱的產品資訊，就算經過自己親身見證，也可能有疑慮，尤其是在網頁上同時提及產品圖文，及說明具療效使用效果，或是以圖片呈現影射療效，將會涉及違反食品安全衛生管理法，自己可能受到裁罰，也使安麗公司商譽受損。因此，正確使用產品及分享經驗，可贏得朋友信賴，也有助於產品的推廣，才能創造直銷商、消費者及安麗公司的三贏。

### 營業守則 小提醒

- 3.5 直銷商不得有下列任一行為，否則應自負法律責任，倘因此而致安麗日用品股份有限公司增加費用或生損害者，應負賠償責任。
- 3.5.1 對安麗產品或安麗日用品股份有限公司銷售之產品提出任何誇大無根據之宣稱；
- 3.5.2 以任何方式歪曲安麗產品之價目、品質、性能、等級、成分、款式、型號、製造地或供應情況等資料；
- 3.5.3 聲稱安麗產品或安麗日用品股份有限公司經銷之產品具備某些其實並不擁有之贊助、核可、功效、配件、用途或優點；
- 3.5.4 以任何不確實或誤導性的方式說明美國安麗公司、安麗日用品股份有限公司或安麗產品；

嬌嬌姐分享的這個瘦身健康組合餐真不錯！



你的圖文已涉及療效！

我自己分享瘦身經驗也不行！



[ 營養完整 健康 DOUBLE ]

• 種子  
從多樣品種中  
嚴選優質種子



• 土壤  
均衡滋養與多元栽種  
全方位土壤營養管理



• 採收  
在植物營養  
最多最好時  
採收菁華部位



[ 從種子到成品 完整營養有機可循 ]

• 成品  
嚴格品質管控  
每年超過50萬次品質測試



• 混合  
創新研發配方  
確保最終產品的營養素含量



• 萃取  
以尖端科技  
完整保留珍貴植物菁華



紐崔萊擁有自有有機農場\*，堅持無污染有機栽種，全程嚴格把關，以尖端科技在植物營養最多最好時採收、萃取，用心研發出紐崔萊DOUBLE X綜合營養片，完整提供12種維生素、10種礦物質、21種植物蔬果菁華，為你帶來DOUBLE的健康生活。

\*紐崔萊是全球唯一在自有的有機農場栽種、採收及生產植物原料的維生素/礦物質品牌 (宣稱來源為歐睿國際有限公司 www.euromonitor.com/amway-claims)



**DOUBLE X**  
綜合營養片



SA459TW