

# AMAGRAM

2024  
6月

## 安麗愛生活

從實驗室到消化道

# 好菌基因 強效如一



- 紐崔萊益生菌特惠活動 6/4開跑
- 逸新空氣清淨機特惠活動 6/13登場



## C O N T E N T S

04

### FEATURE STORY

## 好菌常駐 健康守護 益生菌特惠活動 6/4 開跑



03 〈愛上紐崔萊的9個理由〉自信篇

12 破解4大迷思 夏日減重不卡關

06 醫師帶你破解魚油迷思  
有效吸收才有感

14 冰鋒夏日 為愛暖心  
滿千贈禮活動6/19起跑

08 3倍強效吸收力 營養更有益  
長客限定加碼送  
三倍強效魚油膠囊 7/4上市



10 兒童營養與成人大不同  
專屬配方助孩子健康長大



# Amway

顧客服務專線：(02)2175-5166

本刊物使用環保  
印刷油墨印製



- 〈A咖經營誌〉不囤貨，輕鬆經營更長久
- 別讓媽咪與寶寶變成空氣清淨機



安麗數位期刊

# 健康 90 紐崔萊

nutrilite™  
YEARS OF GROWTH

自信篇

## 愛上紐崔萊的 9 個理由

90年來，紐崔萊不斷研發以植物為基礎的營養補充品，並以堅持不變的信念，幫助人們邁向極致健康。透過以下愛用者的分享，讓大家看見更多紐崔萊的獨特之處。

### 擁有健康 讓我更有自信

學習正確養生觀念與保健方法，讓我找到健康，充滿自信——楊雅娟創辦人白金



從小我的體質不好，直到長大後接觸紐崔萊，透過學習營養知識，改變了觀念，認知到要用營養保健品來補充營養缺口，才漸漸找回健康。

之前從事護理工作，因為輪班經常日夜顛倒、精神不濟，紐崔萊營養品就是我最厲害的武器，幫助我提振精神，使我的工作效率變好，獲得肯定，自然而然就更有自信了。

接觸到紐崔萊後，一直希望能將健康的概念傳達出去，近年來，也積極邀約朋友，在社群平台一起參加體重管理與增肌減脂的活動，透過有趣的闖關任務與團隊激勵，幫助許多人成功達標，透過身形的改造及健康的維持，讓大家建立對自我的肯定。

感謝紐崔萊的優質產品和團隊夥伴的支持，讓我更有信心和親朋好友分享紐崔萊，將均衡營養的理念帶給更多需要健康的人。

### 建立自信 從勇於改變開始

體驗產品加上持續學習，透過分享紐崔萊建立自信——莊惠如創辦人白金



從我上大學開始，就常為一些亞健康問題感到困擾，直到後來接觸了紐崔萊，開始努力學習營養知識，搭配產品使用，感受到很大的健康效益，從此對紐崔萊深具信心，也讓我更有自信。

我很喜歡分享，但常因為沒有自信而卻步，怕自己表達不清，加上當時對營養知識一竅不通，擔心別人提出問題後我回答不出來。然而，透過團隊專業完善的課程，以及安麗公司推出的行動大學及北醫健康管理師認證班，讓我從營養小白，變成能提供及建議正確營養觀念給家人朋友的人。這樣的蛻變來自於我不害怕改變，在學習中逐漸建立起自信。

現在的我，經常鼓勵夥伴，有親身的產品體驗，加上持續學習的營養知識，就能克服害怕與人分享！在不斷聽到使用者正向回饋的過程中，讓我對紐崔萊越來越有信心，也對自己更加有自信！



# 好菌常駐 健康守護

人體就像一棟房子，住著數不清的菌菌房客，好房客像是益生菌，會主動維護、保養環境，而壞房客則會破壞環境健康。所以，飲食均衡、每日補充益生菌，有助好菌入住，養成體內好生態，天天都健康！



## 🏠 消化道顧好 營養全到位

世界衛生組織對益生菌的定義是：「適量使用下對宿主健康有益的『活的微生物』」，所以益生菌可幫助維持全身健康，補充的最好時機點就是早餐。因為夜晚身體機能變得緩慢，營養素大多被用於維修人體房子狀況，到了早晨，攝取營養豐富的早餐，並搭配體內好房客益生菌，可以幫忙喚醒身體，幫助消化。

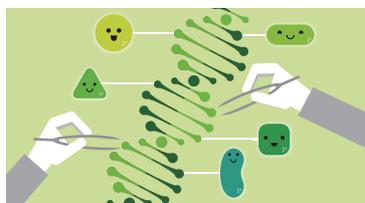
### 營養早餐 + 好菌 健康有益罩



## 🔍 益生菌怎麼挑 3大標準要注意

### ① 有基因定序及科學認證

經過基因定序科技及嚴格篩選標準的優良菁英菌株，同時擁有百篇國際實證鑑定功效的菌株，品質穩定。



### ② 優異的存活率和定殖率

經歷胃酸和膽汁的考驗後，還能擁有存活率高於 90% 的菌株，並具有良好的黏著力和定殖力，能持續繁殖。



### ③ 添加益生菌

益菌生是益生菌的食物，能提供益生菌營養。選擇有添加全程追溯的植物營養或是益菌生膳食纖維，讓好菌長好長滿。



## 選對益生菌 健康全面守護

不同年齡層、性別等，有著不同的健康困擾，想補充益生菌來促進健康，建議可選擇適合自己的產品，像是紐崔萊強效複合益生菌、女士益生菌和兒童C+益生菌，專為不同族群設計，打造全面健康。



	強效複合益生菌	女士益生菌	兒童C+益生菌
適合族群	全家	女性	兒童
特點	菁英 5 菌株 + 全程追溯菊苣纖維	女性專屬 3 益菌 + 菊苣纖維 + 蔓越莓粉	兒童特選菌株 + 全程追溯針葉櫻桃粉 + 鋅
功能	維持消化道健康 打造好體質 幫助營養補給	呵護私密處 菌叢平衡沒煩惱	健康打底 打造好體質

## 紐崔萊益生菌 好菌分享特惠活動 6/4 開跑

### 買 任 1 款 益 生 菌



立即入手

### 送 強效複合益生菌 5 入



全新包裝圓角鋁包  
安全輕巧好分享

價值 275 元

訂貨代碼	品名	售價
2781	強效複合益生菌 (30入)	1,650 元
2803	強效複合益生菌 (90入)	4,695 元
2862	女士益生菌	1,820 元
2874	兒童C+ 益生菌	1,200 元

\*贈品數量有限，送完為止。詳細活動辦法依網站公告為準，安麗公司保有更改活動辦法及贈品之權利。活動開始時間：2024年6月4日 上午8:30起。



# 醫師帶你破解魚油迷思

## 有效吸收才有感

國際研究證實，魚油中的Omega-3脂肪酸能促進循環代謝、幫助思緒清晰、有益晶明健康，還具有維持靈活行動、由內而外養護等許多的益處，但想要吃得有感，到底該看濃度還是型態？別被廠商話術牽著走，曾崧華醫師提醒，除了每天劑量要吃足，能夠「有效吸收」更重要！



**曾崧華**

高雄醫學大學醫學系  
家庭醫學專科醫師

### 醫師專業解惑，破除魚油常見3大迷思

#### 迷思 1 高濃度=好魚油？

**正解：高濃度不等於高劑量，好吸收更重要**

補充魚油的目的，主要是為了攝取對健康有益的Omega-3脂肪酸，建議當中的關鍵成分EPA和DHA劑量，要能符合每日至少1,000毫克的攝取量，較能達到基礎保健效果。曾崧華強調，能不能夠被身體充分吸收，會比高濃度要來得重要，因為濃度再高，若無法被身體吸收利用，也只是浪費。

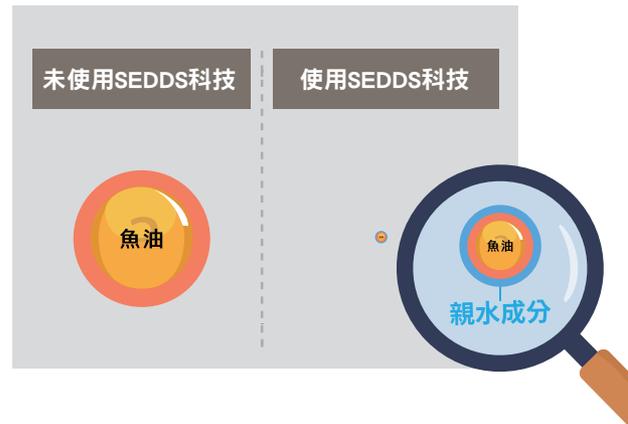
#### 迷思 2 rTG=魚油最佳型態？

**正解：不同型態各有優勢，關鍵在於有效性和安全性**

魚油根據萃取方式的不同，可分為TG、EE和rTG三種型態，TG是最接近天然的魚油型態，與人體的脂肪結構相似，易於被人體吸收，但EPA及DHA濃度較低，因此需要較大的膠囊體積才能達到每日建議

攝取量。EE透過酯化反應來提升濃度，是目前國際魚油醫學研究中主要採用的型態，也是美國食品藥物管理局及台灣衛福部核可的醫藥級魚油型態，但需要透過身體轉化代謝才能被利用，吸收率相對低。rTG則藉由重新酯化來還原分子結構，達到高吸收率及高濃度，但加工程序較多，技術門檻及成本也較高。

然而業界最新發現，SEDDS吸收提升科技打破了型態的限制，搭配EE型態魚油時能夠達到最高吸收率，讓有效性及安全性一次滿足。



### 迷思3 認證越多 = 品質越好？

**正解：數量不是絕對，具有專業嚴謹的國際認證才有保障**

不是認證數量越多就越讓人安心，必須是由具公信力的國際權威認證單位把關，包括重金屬、環境毒素、新鮮度、標示正確性等，要能通過完整測試與嚴格驗證機制，才是邁向安心的第一步。

此外，要挑選有「後市場監督」機制的認證，讓第三方公正機構持續抽查審驗產品是否依然合規，而不僅是一次性的檢驗而已。如以下兩大有後市場監督機制的國際級權威認證機構：



#### NSF美國國家衛生基金會認證

是世界衛生組織在食品安全領域的合作機構，其中NSF/ANSI 173是唯一的美國國家膳食補充劑標準。每年2次針對「製程」不定期突擊檢查，確保安全無虞。



#### GOED國際濃縮魚油組織

屬於全球性非營利組織，需要通過魚油新鮮度、環境污染物、重金屬檢驗標準，才能獲得認可成為會員。會不定期抽查「成品」，確保會員產品始終維持高品質。

## 挑魚油2大關鍵 有效性+安全性

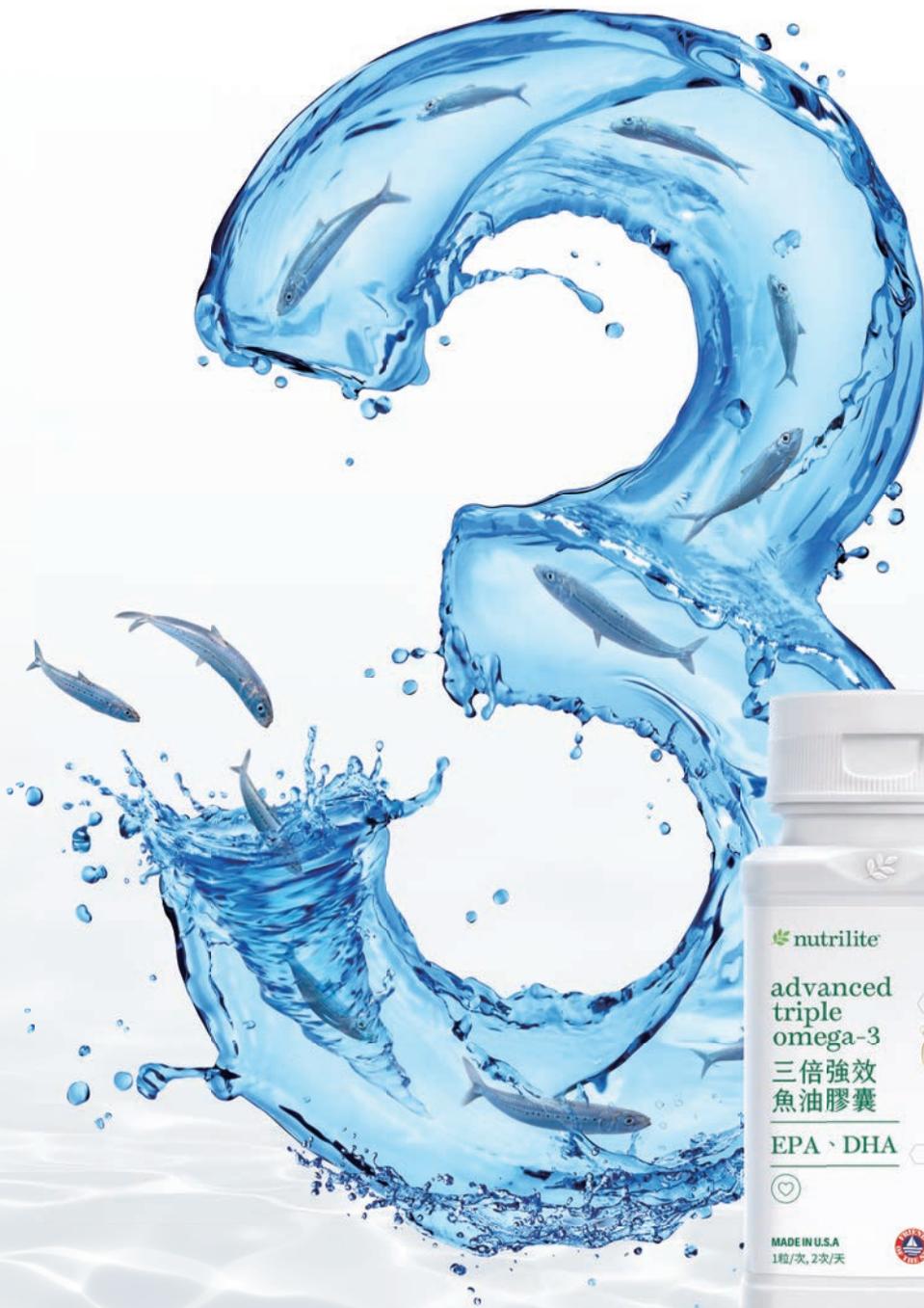
曾崧華醫師表示，在選擇魚油時，應把握2大關鍵—有效性和安全性，才能真正健康又放心。

**有效性：**確認是否補充足夠劑量的魚油、確保高吸收率以利人體有效利用，同時可以選擇含維生素E的魚油，避免氧化、降低有效性。

**安全性：**選擇具有國際權威認證且全程追溯的魚油，從魚類生長的海域到成品製造過程都有把關記錄，如有後市場監督機制的認證更值得信賴。

# 3倍強效吸收力 營養更有益

## 長客限定加碼送



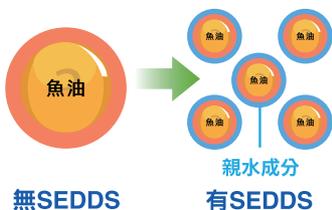
7/4  
上市



# 3大有感升級

## 1 技術升級更有感

SEDDS吸收提升科技  
親水包覆+極小分子=更好吸收



## 2 含量升級更方便

每粒EPA及DHA含量更多

330mg  $+52%$  500mg

## 3 認證升級更安心

國際權威認證  
持續確保魚油品質及來源



## 立即升級 體驗新品零時差

2024年5月21日前 加入複合魚油長客計畫者，請於6月19日前回覆轉換意願



登入商城  
立即升級

5/21~6/19回覆意願

\*回覆後即無法修改



複合魚油  
忠實顧客

同意轉換

無回覆/  
不同意

7/4起  
自動配送  
三倍強效魚油



7/4起自動  
終止長客計畫

\*一旦終止，迄今為止的配送次數將不會繼續累積，亦無法享有滿輪優惠

以新價格1,590元  
計算期滿優惠券

贈送150元  
電子產品優惠券  
(適用所有紐崔萊產品)



\*優惠券將於7/4統一發送，有效期限至2024/10/31為止

2024年5月21日起 加入複合魚油長客計畫者，  
將於7月4日起自動更換配送新品「三倍強效魚油」

	複合魚油—既有產品	三倍強效魚油—新產品
售價	1,350元	1,590元
BV	1,286	1,514
容量	90粒 (每日6粒)	60粒 (每日2粒)
用量	15天用量	30天用量



# 兒童營養與成人大大不同 專屬配方助孩子健康長大

孩子健康成長是父母最大的心願，台北榮總兒童醫學部主治醫師曾思穎表示，營養不均衡是成長期孩童很常見的問題，若擔心孩子長不高、發育卡關，除了幫他們養成良好的飲食習慣，搭配兒童專屬營養素，能讓健康成長更輕鬆！



## 當心營養不均衡 讓孩子錯失黃金發育期

孩子的偏食、外食加上各種零食和含糖飲料，不只會造成營養不均，還容易帶來肥胖問題，長期下來必然會影響成長發育和健康。曾思穎指出，由於天然蔬果量攝取不足和飲食習慣不良，最常見的營養素缺乏，除了維生素、礦物質外，還包括鈣質與膳食纖維。

有些家長會讓孩子補充自己常吃的營養品，曾思穎呼籲：「千萬要小心！」因為生長中的兒童，對於營養的需求和攝取比率，與發育完全的成年人不同，尤其是兒童的肝臟、腎臟代謝能力不如成年人高，過多的營養素反而會成為負擔，因此建議選擇為兒童量身打造的專屬營養素，針對所需做適當的補充，並確保成分天然、不傷害身體，才能補得好、補得安心。



曾思穎 | 台北榮民總醫院  
兒童醫學部主治醫師



## 喜歡挑食 不愛吃蔬菜水果？

不同種類的蔬菜水果當中，含有豐富多元的維生素、礦物質、植物營養素和纖維質，每天的餐盤中都應該為孩童準備多種五色蔬果，或是利用兒童成長專屬的綜合營養素，來補足營養缺失的部分，以維持身體的發育、能量運作和代謝正常。

蛋白質也是成長發育期不可或缺的關鍵營養素之一，包括豆、魚、蛋、肉類都屬於優質蛋白質，有助於肌肉和骨骼生長、組織修復等作用。

## 想要孩子頭好壯壯 高人一等？

希望孩子骨骼強健、身材高大，很多家長都會為孩子補鈣，但鈣質的吸收和轉化為骨骼，則需靠維生素 D 和維生素 K 的協同作用。建議選擇利於吸收的複合配方鈣質補充品，對強化骨骼更有幫助。

孩子身形較同齡孩童嬌小，或是有臉色蒼白、容易疲勞、食慾不振等問題，就要注意可能有缺鐵性的貧血問題，這很容易發生於以純母乳哺育的嬰幼兒、腸胃道吸收不良，以及鐵質攝取不足的孩童身上，補充鐵質除了可以預防和改善上述的情況，也能幫助提升孩童的認知學習力和專注力。



## 希望維持消化道機能 營養補給更到位？

想要有效調節生理機能與健康維持，可以針對以下 3 大營養加強補給，包括具有優異定殖力的益生菌種，打造防禦堡壘；鋅提供活力泉源；維生素 C 協助發揮正常機能，三管齊下、相輔相成為孩子充電打氣。

曾思穎提醒，父母要時常注意孩子營養均衡，尤其是不常到戶外運動的兒童，特別要加強維生素 D 和 K 的補充，以促進鈣質的吸收與利用，幫助骨骼成長。在選擇營養補充品時，應挑選適當的劑量與配方，且最好有國際級認證，品質安全有保障，才能安心補充，幫助成長更有效率。

### 營養無負擔，安心補充 3 要點

- ✓ 選擇兒童專屬營養配方，並加強維生素 D 和 K 的補充
- ✓ 獲得國際級認證標章且信譽良好的大廠牌
- ✓ 成分天然安心，如不含人工香料、人工色素或人工甜味劑等





# 破解4大迷思 夏日減重不卡關

2022年台灣肥胖醫學會「全台肥胖認知調查」發現，僅有14.7%減重民眾會尋求專業協助，代表有不少人是「靠自己」在進行減重。但坊間流傳許多的減重妙方，容易以訛傳訛、難辨真假。讓我們在開始減重前，先來破解常見的4大迷思，幫助自己少走冤枉路：

## 迷思1 只要少吃 控制好熱量 吃什麼都可以？

很多人誤以為減重只要少吃就可以，卻忽略營養均衡，導致成效尚未達標，就先影響了健康；也不不少人被熱量卡路里數字綁架，只專注控制熱量，並不在乎吃進什麼。事實上，維持體內平衡更重要，選擇低GI食物，以及均衡的優質蛋白質、碳水化合物與脂肪，加上充足水量，減重反而更能事半功倍。



TIPS

選擇提供優質蛋白質、碳水化合物與脂肪，以及多種維生素、礦物質，同時又擁有膳食纖維、能提供飽足感，促進消化道功能的營養飲品，不僅營養方便，每日飲用更有助打造纖盈體質基礎，同時滿足健康需求。

## 迷思2 年紀大了 新陳代謝變慢 所以體重一直下不來？

近期研究發現，20~60歲的代謝力其實沒有太大變化，所以代謝跟年紀無關，而是與身體的肌肉量有關。肌肉的代謝速度是脂肪的10倍，所以肌肉量多、基礎代謝就高，就算躺著休息，也在持續消耗熱量，平時除了運動、多喝水外，也可選擇補充營養素，如綠茶多酚，能同時阻斷油脂吸收及促進脂肪分解，並經科學實證有減脂功能、能提高新陳代謝。



TIPS

選擇有透過GreenSelect® Phytosome專利技術，結合大豆卵磷脂成脂溶性結構的綠茶多酚，增加兒茶素的穩定性，以提升生物利用率；**每日持續補充**，可更有效控油、促進脂肪代謝。

### 迷思3 不吃澱粉 瘦得比較快？

很多人會選擇「不吃澱粉」來達到減重成效，然而，碳水化合物是身體提供能量的主要來源之一，如果完全避開，熱量攝取不足，雖然體重可能會減輕，但肌肉量和基礎代謝率也會跟著往下掉，不久後體重便會停滯不前或是回彈更多。

建議可選擇攝取適量、未精製的全穀雜糧類，不僅可增加飽足感、促進腸胃蠕動，更有助血糖及體重控制。



TIPS

如果嘴饞忍不住，不妨透過營養素來抑制。腰豆（白腎豆）、黃豆萃取菁華，可抑制澱粉酶與雙醣酶活性，雙重阻斷澱粉與蔗糖的熱量吸收，減少脂肪囤積。

### 迷思4 明明有運動 體重卻降不下來？

很多人減重會遇到停滯期或是溜溜球效應，其實這很正常。因為減重時，攝取的熱量降低、體重下降，新陳代謝也跟著下降，因而產生停滯。這時我們應該著重體脂率與體態更勝於體重，進行增肌減脂、提升身體肌肉量，才能提高基礎代謝率。

除此之外，還可補充營養素，如CLA共軛亞麻油酸，可促進脂肪分解並有效利用、有助調節體脂肪的堆積及留滯，讓體態更有型！



TIPS

CLA共軛亞麻油酸，可減少脂肪細胞的體積和數量、保留肌肉量；搭配柑橘生物類黃酮營養素，可加速脂質轉為能量與代謝，有助改善肌肉與脂肪的比例，體態更緊實。



看到這裡，是不是還有點意猶未盡？紐崔萊「醫師會客室」特別邀請到減重專家洪暉傑醫生為大家揭祕「減重迷思」，精彩內容讓你聰明減重、健康好有型！



醫師會客室



2024安麗希望工場慈善基金會

# 冰鋒夏日 為愛暖心

炎炎夏日邀你揪愛一夏，6/19起凡單筆捐款滿1,000元，即可獲得夏日防曬、涼感、透氣的防曬冰鋒外套乙件（市值1,300元）。每筆滿千贈禮活動的募款所得，將全數用來守護偏鄉弱勢孩童。誠摯邀請你與身邊的夥伴，一起攜手加入公益行列，用最即時的愛，最實質的支持，解夏天的熱，暖孩子的心！

滿千贈禮活動  
6/19起跑



## 活動辦法

6月19日起捐款滿1,000元(含)以上,即可獲贈「防曬冰鋒外套」乙件,滿2,000元贈兩件,以此類推。共有4種尺寸,蜜桃橘、清新藍2色可選,馬卡龍色系繽紛活力粉有型,數量有限,敬請把握!

## 揪團秀愛心

凡號召夥伴合力捐款達10萬元以上,即可於外套手臂處客製化加印團隊名稱或logo,讓公益成為凝聚團隊的最佳動力,為愛衝鋒!

(加印製成及運送約需2周)

## 防曬冰鋒外套

顏色:蜜桃橘、清新藍

材質:聚酯纖維

尺寸:S、M、L、XL可任選



瞬間涼感



透氣網布



防曬UPF50+



防潑水



輕量舒適



### 腋下透氣孔

加強散熱,舒適乾爽



### 透氣孔面罩

防護口鼻,透氣涼爽



### 馬尾洞、連帽加大帽簷

防曬更徹底,髮型不受限



### 指洞設計

加強手部防曬,提升活動性



### 拉鍊式口袋

物品不易掉落,行動好安心



我要捐款

# 極效清淨 健康煥然一新

逸新空氣清淨機特惠活動 6/13起至贈品送完為止



方案 1

買

逸新空氣清淨機SKY 1台  
或 MINI 2台

送

Amway Queen 30公分炒鍋 價值 7,680元  
或

12期分期零利率

方案 2

買

逸新空氣清淨機  
MINI 1台

送

Amway Queen 2公升長柄鍋 價值 3,680元  
或

12期分期零利率

加價購

買

逸新空氣清淨機SKY或MINI  
任1台,享車用空氣清淨機  
4,990元加購1台

舊機換新機

安麗第一代、第二代空氣清淨機,  
換購逸新SKY可享新機現抵  
2,000元;換購逸新MINI享新機  
現抵1,000元。

- \* 特惠活動自6/13早上8:30開始。
- \* 贈品數量有限,送完為止。
- \* 安麗公司保有更改活動辦法及贈品之權利。



瞭解更多



SA459TW