

Amagram

Helping People Live Better Lives

安麗月刊 11月

Nov 2017

車內空污
比車外更嚴重？



安麗車用空氣清淨機 11月14日上市 優質蛋白素特惠活動 11月3日登場



CONTENTS

November 2017

事業機會 BUSINESS

- 5 企業家私房話 —— 安麗60周年
- 6 新人方案再升級 推薦分享更犀利
- 7 成功榜
- 15 2017購物積點 續約折抵更優惠
- 16 2017安麗年會&安麗創業Pa
- 44 新訊報報

樂活家庭 HOME

- 18 空污殺手 休想來搗蛋！
- 20 車內空污拉警報 科學家為何不怕？
- 38 漾媽姐妹淘 —— 從容迎戰 再也不爆出門氣

健康生活 HEALTH

- 30 活力關頭，從「早」啟動
- 34 給自己8周的時間 成功挑戰美麗極線
- 36 心血管健康 才有好心情

美麗有型 BEAUTY

- 40 修修臉 不用修圖就小臉

一起做公益 HOPE MAKER

- 42 愛，很簡單

本月焦點 FOCUS

- 2 優質蛋白素特惠活動 11月3日上市
- 22 安麗車用空氣清淨機 11月14日上市
- 24 「淨享清新」特惠活動 11月14日登場
- 26 安麗空氣清淨機
- 27 一起玩才有趣 心騎日&野餐趣
- 39 水美氣墊粉餅
- 封底 安麗車用空氣清淨機



中華郵政北市字第1644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：紅藍彩藝印刷股份有限公司 地址：新北市中和區中興路二段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) 我們的客服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



Amway



數位版
安麗月刊
更快更好看

安麗行動商務平台下載 | 安麗書城2.0

安麗 60 周年

在經營安麗事業之前，你可能不曾擁有自己的事業。我們接觸過的安麗直銷商有些人曾是工程師、老師、家庭主婦或醫生，但這些都無法阻礙他們展開新的冒險，這也是安麗事業創立的理由。杰與理查知道人們會想要安麗，因為他們就是你。

1959年安麗創立之前，杰與理查嘗試過許多不同的事業，他們充滿了冒險精神，不只展現於人格特質也展現在事業上，例如，他們不知如何開飛機就設立了飛行學校，沒有餐飲業工作經驗便開了漢堡店。他們從不讓未來的可能性因無知的恐懼而退卻。



當杰與理查創立了安麗，他們知道一定會成功，因為這正是他們一直在尋找的事業：一個經過驗證，低成本、低風險的事業計畫。但他們從不知道安麗可成長的如此龐大，今天在全球超過100個國家與地區有數百萬安麗直銷商。

當新的會計年度展開，我們已經在思考一個偉大的冒險旅程：2019年慶祝安麗60周年。很難相信我們正朝著巨大的里程碑邁進，而你是其中重要的一員。我們將邀請鑽石級以上領導人於2019年5月在拉斯維加斯參加全球鑽石精英慶祝會。我們不只是慶祝一路走來的成就，還包括展望及設定未來新目標，這將會是一場全球直銷商的盛會。我們期待你設定目標，符合出席資格！

我們將分享安麗事業60年的故事，同時展望下一個60年的到來。我們也迫不及待想聽到所有你和安麗的美好時刻。

對我們家族而言，安麗事業是最大的冒險，希望你也有同感。很高興你是安麗的一份子，我們期待與大家一起歡慶安麗60周年。

Congratulations

成功榜

翡翠 直系直銷商
Emerald Direct Distributors



林志忠
台中市/全職 推薦人/李家隆·林芷嫻

在科技業擔任研發工程師五年，因為希望變得更好，於是進入安麗事業。從單打獨鬥到團隊合作，從個人的成長到夥伴們的成長，證實團隊的方向與作法是正確的，我一個人無法達成的事情，凝聚一群人就可以達成。感謝藍寶石推薦人介紹這個創業良機；感謝太太在家庭與事業上給予協助；感謝團隊體系賦予我許多學習成長的機會；感謝親朋好友一路上的支持；感謝夥伴一起為自己的事業而努力；感謝當年那個願意放下身段、努力改變的自己。過站不停，下一站，鑽石！

藍寶石 直系直銷商
Sapphire Direct Distributors



王亭之 黃建文
新北市/護理人員、業務主管 推薦人/陳嫦娥



蕭筱婷 吳宗璟
桃園市/全職 推薦人/蕭麗芬·徐金章



唐維駿
台中市/學生 推薦人/李慧盈



林敬憲
桃園市/餐飲業 推薦人/劉容君

明珠 直系直銷商

Pearl Direct Distributors



林淮琪 林祺富
桃園市/全職 推薦人/許秀珠

創辦人 直系直銷商

Founders Direct Distributors



張馨云 阮文弢
高雄市/全職、工程師 推薦人/許秤質



高慧娟 曾義舒
新北市/補教業 推薦人/阮麗月·洪商全



劉奕國
桃園市/全職 推薦人/柯智偉



阮金紅 李泰昌
台中市/餐飲業 推薦人/卓春紅



吳美玟 黃建弘
台南市/製造業 推薦人/紀育霖



吳鳳妹
高雄市/全職 推薦人/李治吾



童治凱
桃園市/全職 推薦人/童思如·翁培鈞



謝宗榮
新北市/餐飲業 推薦人/李景然·姚明鳳



吳洪麗蔡 吳建鋒
彰化縣/全職 推薦人/劉怡含



黃書宏 粘茱毓
新北市/全職、服務業 推薦人/李凱莉



徐正昌 陳靖婉
台中市/電子商務、全職 推薦人/陳昱豪·莊玉崢



張佳瑩 侯哲宏
高雄市/全職、國際貿易 推薦人/楊朝安

創辦人 直系直銷商
Founders Direct Distributors



江俊賢
高雄市/美容科技 推薦人/張美足·江福龍



葉慧玲
彰化縣/美髮業 推薦人/林奕豪·蕭霏嫻



卓家丞
台南市/全職 推薦人/郭育璋



蔡宛玲 林志銘
台南市/家管、採購主管 推薦人/林佩雯·康永政



邱讖涵 林居廣
新北市/美容師、工程師 推薦人/趙茂林·吳素梅



程秀媛
台北市/秘書 推薦人/詹惠珠



林芷吟 林昆虹
新北市/製造業 推薦人/林心斐·茅彥騰



高佩珊
台中市/全職 推薦人/林韋辰



黃靖翔 范妍亭
桃園市/科技業、航空業 推薦人/范紀伶·黃俊霖



鄭宜甄 陳詩良
新北市/上班族、業務 推薦人/鄭家盛·蔣蕤鈺

紅寶石 直系直銷商
Ruby Direct Distributors



黃美娟 陳信良
高雄市/金融業 推薦人/蔡永仁·許紜蓉



黃凱莉
新北市/平面設計 推薦人/徐向昀



黃女真
高雄市/全職 推薦人/宋美微·張富源

直系 直銷商
Direct Distributors



陳鈺燊 林秉蔚
台中市/教職、工程師 推薦人/張馨云·阮文玟



戴美玲
高雄市/百貨公司專櫃小姐 推薦人/林忠佐·張惠玲



江順明 潘靜螢
基隆市/物流業、證券業 推薦人/江嘉崱

直系 直銷商

Direct Distributors



林寶綉
台中市/家管
推薦人/林秀紫·陳永文



陳曉欣
桃園市/科技業
推薦人/洪慈鍊



許哲偉
新北市/培訓講師
推薦人/王伶俐



賴俞廷
彰化縣/上班族
推薦人/賴怡君



趙康博
台北市/全職
推薦人/劉春曉·趙暢



黃志宏 王美淳
台南市/研發主任工程師
推薦人/陳睿宏·郭季庭



王君瑞 黃淑琳
台南市/全職、製造業
推薦人/林志忠



黃議穎
新北市/電子研發
推薦人/黃楊雪桃



徐偉哲
台北市/全職
推薦人/李德芬



吳淑美 曾喜鴻
基隆市/全職、自由業
推薦人/游玉慧·吳水隆



潘信廷
台中市/占卜師
推薦人/潘俊銘



林韋至 閔林琴
桃園市/全職
推薦人/鄭月涵·林煥昌



馮亭亭
台南市/美容老師
推薦人/馮景宏·鍾春英



陳澧萱 邱譯翔
新北市/家管、工程師
推薦人/陳默君·黃冠凱



郭孟宜 廖衫棚
桃園市/飯店餐飲業
推薦人/鄭愛鈴



陳欣穎
桃園市/全職
推薦人/蔡瑞珠



黃琮智 洪筱涵
高雄市/數學講師、特教老師
推薦人/黃東嘉·吳寸華



莊惠如
桃園市/全職
推薦人/李百合·江進通



游惠君 黃君杰
桃園市/服務業、製造業
推薦人/林敬憲



廖威傑
新北市/弓箭手
推薦人/陳君璋



戴延龍 阮氏蘿
新竹縣/家具公司負責人
推薦人/戴秋美·何肇文

金獎章 直銷商
Gold Producers



魏玉蕙 汪正章
高雄市/護理師、國際貿易
推薦人/陳伶君·楊非意



林依蓁
高雄市/全職
推薦人/陳威齊



羅錦雲 陳宏政
台中市/全職
推薦人/王月娥



薛朱惠珍 薛錦芳
彰化縣/金融保險、公務員退休
推薦人/洪貫·許若家

金獎章 直銷商
Gold Producers



王聖讓
台中市／婚紗業
推薦人／王聖元



楊雅娟
台南市／護士
推薦人／張靜宜



呂艷君
台東縣／全職
推薦人／周孟華·丘紹章



黃蕙庭
高雄市／學生
推薦人／黃志忠·顏金玉

銀獎章 直銷商
Silver Producers



■桃園
江帛龍 徐若綺

18%

■台中
林佳蓉
黃麟棋
劉宜委

邱佳慧

■台南
林晏光

■高雄
吳芷瑩

■桃園
羅尹甄
鄔宜學
陳馨娟
洪朝明

15%

■台中
林麟芳
黃柏源
王碧楳

周佑軒
湯亞璇

羅際廷 詹惠文

■台南
謝錦雲
郭俊成 林雅惠
吳俊廷

■高雄
林孟梅 張豐藤
余月娥 陳啓川
邱柏瑜
黃美凰
黃幼欣 洪承揚

■台北
簡怡貞
胡美玲 廖瑞麟
吳采頻
林沂君
田甄芳
陳炫希 蔡仁博
黃蘭雅 章志偉

■宜蘭
詹志平

■南投
白敏璨 吳媽清

■嘉義
陳冠宇
陳浚騰
黃子琦

■金門
陳楊金雲
蔡建豪
李碧珠 蔡朝岳

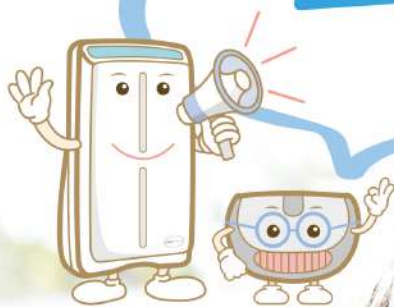
■桃園
劉月美 吳信君
鄭彙臻
彭逸群 夏美蘭
武氏賢 顏志成
江直育
游惠閔

■彰化
林志勇 簡春梅

■屏東
陳靜慧
邱珮瑜

■新竹
范翔景

空污殺手 休想來搗蛋！



每天早上，都是隔壁大嬸轟天雷的哈啾聲叫你起床的嗎？然後，就像接力賽似的，大嬸打完了噴嚏換你打，你打完了換小孩打……不禁令人懷疑，打噴嚏也會傳染嗎？你是否也注意到，特別是一進入車內或密閉空間，自己和家人經常沒來由的眼紅、鼻塞、皮膚癢，這一切，很可能都是躲在空氣中的過敏原在搗蛋！

揪出空氣中的過敏原

空污問題越演越烈，近20年來，兒童過敏性氣喘發生率增加了2倍，平均每5名孩童中就有1人患有氣喘。到底生活中容易引起過敏的空污有哪些？讓我們一一揪出來！

無孔不入的PM2.5，會造成全身器官損傷？

小到肉眼看不見的PM2.5，多來自於汽機車、工廠排放、抽菸、燒香等燃燒行為，會隨著呼吸入

侵鼻腔、氣管與肺部，造成過敏性鼻炎、氣喘等症狀，而且PM2.5還會沉積於肺泡中，誘發癌症，更會進一步侵襲血管，搭著血液循環的順風車來趟全身之旅。由於PM2.5容易附帶如重金屬、戴奧辛等有害毒物，進入體內後，將引發呼吸系統、心血管、中樞神經等全身性的危害。

你是否經常緊閉門窗，把自己關進毒氣室？

除了室外入侵的PM2.5，家具或建材中的揮發性有害氣體、久未清潔的空調、使用殺蟲劑等，都會使室內空氣品質變差，美國環保署一項研究指出，室內空污比室外高出2~5倍，尤其空氣越不流通的密閉空間，空氣品質越糟，例如車內的空調系統會吸入車外的灰塵、花粉、廢氣等，再加上橡膠、皮革等可能釋放甲醛、甲苯等有毒氣體，而車內空調系統過濾效果有限，使得髒空氣不斷循環，污染加劇，更可怕的是，兒童坐的後座位置污染最嚴重，不只影響呼吸系統，也會影響兒童的學習能力！



你家就是塵蟎的家？哈啾不斷誰在搞怪？

猜猜看，台灣有多少家庭天天和塵蟎親蜜接觸？台大昆蟲系的研究調查發現，75%的家庭中有塵蟎，而且每公克室內灰塵中，藏有多達2,000隻塵蟎，主要和台灣溫暖潮濕的氣候有關。根據統計，鼻子過敏的小朋友，有90%的過敏原是塵蟎，包括塵蟎的糞便、卵及屍體，都會藉由皮膚接觸或呼吸引發過敏。如果不想當塵蟎的室友，最好的方法就是降低濕度，並且隨時保持室內空氣與環境的清潔。



好空氣從哪來？ 英國過敏協會掛保證尚好！

在空污日益嚴重的現代，想要呼吸乾淨好空氣，不論居家和車內，最好安裝高效能的空氣清淨機，但濾淨效能可不是廠商說了算！購買時除了懂得看產品標示，還要有具公信力的第三方掛保證才安心。如英國過敏協會是目前預防過敏的濾淨領域中，被世界公認最受信賴的認證單位，因此能夠獲得英國過敏協會檢驗認證標章的空氣清淨機，更值得信賴。像安麗空氣清淨機即通過多達17項污染源檢驗認證，安麗車用空氣清淨機更是唯一通過認證的車用空氣清淨機，能有效濾除過敏原，讓全家「淨」享清新好空氣，告別哈啾連連的過敏歲月！



車內空污拉警報

科學家為何不怕？



每到秋冬，台灣的天空總是被PM2.5抹得灰灰的，來自安麗美國總公司的家用科技研發經理戴瑞士·馬加度 (Darius Machado)，一抵達台灣就見識到空污問題的嚴重性，當他看到汽車、摩托車排放的廢氣時，不禁驚呼：「坐在車內的人，不知吸入多少髒空氣？」

Q 研發車用空氣清淨機的原因？

當發現車內空氣如此糟糕，而很多人卻不知道，我們就決定把居家空氣淨化的經驗和專業，應用在車內空氣品質的改善上，希望把乾淨空氣從家裡延續到車內，全力守護全家人的每一口呼吸！



安麗車用空氣清淨機有多厲害？

相較於市售車用空氣清淨機，安麗車用空氣清淨機有3個產品特色：

1. CADR (空氣濾淨量) 每小時27立方公尺，比其他同類產品更快，有效降低PM2.5濃度。

- 2. 目前是第1個、也是唯一獲得英國過敏協會認證的車用空氣清淨機。
- 3. 運轉聲非常小，以最高速運轉也不超過55分貝。

Q 研發過程最挑戰的事？

我們花了很多時間在調整安麗車用空氣清淨機的尺寸，因為這會直接影響濾淨效能。為了解決這個難題，我們做了很多市場調查，包括台灣在內，希望充分瞭解消費者的需求，並不斷調整開發出最合適的機型大小，最後終於研發出能適用於汽車內裝，同時也能達到卓越效能的車用空氣清淨機。



內行人都怎麼挑選 車用空氣清淨機？

哈哈，很簡單，選安麗車用空氣清淨機就對了！言歸正傳，最重要的是瞭解車內空氣如何循環與空氣濾淨技術。安麗車用空氣清淨機和安麗空氣清淨機一樣，採用濾網方式過濾空氣，並阻隔髒空氣再次進入環境中，也就是說，濾網會將這些污染物抓在濾網上，直到更新濾網為止。目前市售的其他車用空氣清淨機，大多使用負離子、光觸媒、靜電集塵等技術，無法有效濾除，有害物質仍存在車內，有些技術在反應過程還會產出臭氧，對人體反而有害，因此建議選擇濾網式的空氣清淨機，才能兼顧安全性與高效能。



Q 安裝時會不會很麻煩？

請放心，安裝非常簡單。我們在經過多次的安裝測試後，發現兩個位置最為適合，分別是座椅頭部靠枕後方，和駕駛座旁的扶手位置，將機器安裝在這兩個地方，不會防礙行車駕駛，同時能產生最佳的車內空氣循環，而且安裝很簡單，5分鐘就能搞定！

當了爸爸後，我開始深入研究空污問題，才發現就算在空氣品質看似良好的環境，仍然充斥很多肉眼看不見的懸浮微粒！

Q 運轉時會不會很耗電？

「節能」是安麗家用科技產品研發時非常重視的一環，因此我們在設計時做了許多調整，確保安麗車用空氣清淨機運轉時不會吃掉太多汽車電力。此外，有些汽車即使關閉引擎，點煙器仍會持續供電，為了不影響汽車電池電力，車用空氣清淨機持續運作2小時後會自動關機，若需重新開機，按下電源鍵即可。

Q 升格老爸後，生活上最大的改變？

我很幸運住在一個不太需要擔心空氣品質的地方，在我女兒出生之前，我花比較多心力在空氣濾淨技術的研發上，當了爸爸之後，我開始深入研究空污問題，這才發現，就算在空氣品質看似良好的環境，仍然充斥很多肉眼看不見的懸浮微粒，因此對於空污問題更加重視。現在不只我家有安麗空氣清淨機，車內也安裝了安麗車用空氣清淨機，這樣我才能非常安心的開車載我女兒出門去！

安麗家用科技產品研發經理
戴瑞士·馬加度





高效淨化 GO清新 GO安心

ATMOSPHERE DRIVE 安麗車用空氣清淨機

11月14日
淨化登場!



3合1 高效濾網

一網打盡PM2.5、甲醛、VOCs、異味，全方位呵護行車健康。



極速 濾淨效率

超大送風口、CADR高達27m³/hr，5分鐘就能降低車內PM2.5濃度，濾淨速度更快更有效率，瞬間改善空氣品質。(註1)



全球第1 世界級認證

全球第1台榮獲英國過敏協會認證的車用空氣清淨機，有效過濾塵蟎、花粉、黴菌、寵物毛屑等過敏原。(註2)



e化監控系統

智能科技主動監控空氣品質、自動調整風速，確保車內清新。

註1: CADR(Clean Air Delivery Rate)為空氣濾淨量，代表每分鐘經由空氣淨化設備過濾所產生的潔淨空氣量，數值越高，淨化效果越好。一般車用空氣清淨機CADR約≤14m³/hr，而安麗車用空氣清淨機CADR高達27m³/hr，淨化速度快一倍。經測試，在3m³的空間內，5分鐘就能淨化50%的PM2.5污染物。

註2: 英國過敏協會成立於1991年，是全球最早關注過敏患者的醫學慈善機構之一，為各式各樣為過敏所苦的患者，提供諮詢服務與建議。安麗車用空氣清淨機經科學測試，獲得英國過敏協會認證，可有效過濾過敏原，適合易過敏者使用。

活力關頭 從「早」啟動

在生活叢林中、工作戰場裡，每天都如同一場活力競賽，想要做得比別人更好、跑得比別人更快，你需要活力十足、頭腦清晰、體力充沛。從早晨開始補充關鍵營養，才能讓身體一早就開機，活力滿檔。



早晨，你的活力十足嗎？

每天面對龐大的工作量、長時間的工時，燒腦又傷神，長期處在壓力與疲累狀態下的你，是否每天早上會有以下的症狀發生？快來檢視自己的活力指數吧！

- 整個早上哈欠連連
- 喝咖啡才能勉強打起精神
- 開會無法集中注意力，難以參與討論
- 忙東忙西，卻什麼工作也沒完成
- 午餐時間未到，卻一直想吃東西



- 焦躁，常因一點小事動怒或心煩
- 總是來不及，沒時間吃早餐就上班
- 忘東忘西，不是忘了帶手機，就是忘了拿鑰匙
- 腸胃不舒服，蹲馬桶也無解
- 走幾個捷運階梯就覺得累



活力指數

- 你有5個症狀以上
- 你有3~4個症狀
- 你有1~2個症狀



☀️ 吃對早餐 活力UP

想要趕走疲弱症狀，一早就充滿元氣，早餐不但要吃，還要吃對早餐，其中的關鍵就是「蛋白質」。

蛋白質—啟動活力的致勝關鍵

如果將人體比喻為一台車，優質蛋白質就像噴射引擎，能讓身體的活力全開，幫助身體整體運作更好、表現更佳。

■ 幫助思緒清晰

蛋白質可幫助提升注意力、記憶力與反應力，讓思緒有條有理，工作、學習都有效率。

■ 穩定情緒

奶茶、夾心麵包等含糖量高的早餐，雖然能短暫的提振精神，一旦快速消化完畢，就會影響到情緒波動，容易導致焦躁、注意力不集中。早餐補充蛋白質可減少情緒起伏過大。

■ 增加飽足感

含有豐富蛋白質的早餐可以增加飽足感，避免想要亂吃東西的衝動，也可減少午餐過量進食，是上班族完美體態養成的重要營養素。



蛋白質—質量兼具才活力旺

蛋白質早餐是一天活力的關鍵，所以不僅要吃到足夠的量，也要注意蛋白質的來源與品質。

■ 量要夠

人體從頭到腳都是由蛋白質建造而成，所以要讓身體每個部位都甦醒當然要靠蛋白質。尤其早餐是一天能量的來源，蛋白質攝取量應占每日熱量攝取的12~15%為佳。

■ 質要佳

植物性蛋白質優於動物性蛋白質，可減少脂肪與膽固醇攝取，其中大豆的蛋白質高達35~40%，含有完整胺基酸，人體利用率高，讓身體好消化、好吸收，是蛋白質早餐極佳的選擇。



☀️ 3、2、1 活力開麥拉

除了攝取足夠的蛋白質，一份啟動身體活力的健康早餐，還要掌握「三低、二高、一完整」，讓你活力飽滿一整天！

3 低

低熱量、低脂肪、低糖

甜味奶茶、培根三明治、豬肉漢堡……這些早餐的油脂、熱量、糖分全超標，一股腦吃下肚，讓尚未清醒的身體承受過多負擔，反而更提不起勁。選擇熱量少、油脂低、少糖的營養均衡早餐，能讓身體充分消化吸收食物的營養，長時間維持精神飽滿、思緒清晰。

2 高

高纖、高品質的蛋白質

早晨起來，消化道機能特別弱，不妨先喝一杯溫水暖胃，早餐時再攝取富含纖維的蔬果或穀片，並選擇消化吸收率高的植物性蛋白質，搭配高纖飲品，幫助天天都順暢。

1 完整

一天所需的維生素、礦物質，營養完整

上班燒腦又耗神，如果一早沒有補充足夠營養，到了下午會精神不振。而且早餐是開啟身體各機能的鑰匙，足夠的維生素、礦物質，幫助身體良好運作，給你滿滿活力面對一整天的挑戰。



☀️ 活力早餐輕鬆做

以優質蛋白質為基底，同時兼顧三低、二高、一完整的早餐，聽起來好像很難做到。其實一份營養的活力早餐並不難，只要幾個步驟，就能快速完成，不妨試一試！

綠光果汁

以優質蛋白質為基底，添加水果、蔬菜打成果汁，顏色清新、口感濃郁，彷彿喝下綠意盎然的活力！

材料(2人份)：

優質蛋白質2匙、BodyKey香草口味1包、綠色奇異果4顆、香蕉半根、芹菜1支、原味優酪乳50毫升、水300毫升、冰塊適量

作法：

1. 奇異果、香蕉去皮，切成塊狀；芹菜去除根部，切成小段。
2. 將所有材料放入調理機打勻，就是一杯活力早餐。



紫色魔力奶昔

地瓜富含纖維又可增加飽足感，藍莓具有良好的抗氧化力，搭配優質蛋白質，就像為身體灌注了魔力，讓每顆細胞舞動一整天的活力。

材料(2人份)：

優質蛋白質2匙、BodyKey莓果口味1包、地瓜半條(約50公克)、藍莓90公克、牛奶350毫升、水200毫升

作法：

1. 地瓜蒸熟後去皮。
2. 所有材料放入調理機打均，香濃好喝的奶昔就完成了。

金黃朝陽濃湯

別小看一顆南瓜！100公克的南瓜就含有豐富的維生素B群，鈣、磷、鐵等多種礦物質及纖維，淡淡的香甜，像暖暖朝陽喚醒沉睡的身體。

材料(2人份)：

優質蛋白質2匙、BodyKey香草口味1包、南瓜100公克、熱水300毫升

作法：

1. 南瓜去皮，切成小塊，放進鍋中蒸煮後放涼。
2. 所有材料放進調理機打勻，口感溫潤的濃湯就完成了。



五彩沙拉拼盤

蛋白質、纖維、維生素、礦物質及碳水化合物一次到位，完美的三低、二高、一完整的健康組合，豐盛無負擔，活力早餐就是這麼簡單。

材料(1人份)：

沙拉：生菜數片、小黃瓜適量切片、紅甜椒適量切條狀、綜合堅果適量搗碎、小番茄2顆對半切

沙拉醬：橄欖油1大匙、巴沙米可醋2小匙、鹽1小匙、黑胡椒少許

水果：蘋果3瓣切塊、葡萄6粒

碳水化合物：地瓜1小顆

蛋白飲：優質蛋白素1匙、低脂牛奶240毫升

作法：

1. 沙拉醬調勻備用；沙拉的蔬菜混合均勻。食用前灑上堅果，淋上沙拉醬。
2. 分別將沙拉、水果、地瓜擺放於餐盤中；蛋白素加入牛奶中攪拌均勻，色彩鮮豔、營養完整的早餐令人食指大動。



活力早餐好幫手

調理機

沒時間的快打高手

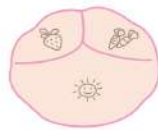
早上總是連吃早餐的時間也沒有？準備一台功能佳兼具隨行杯的調理機，就能在短時間內將所有食材打成一杯活力早餐飲品，隨身帶著走、活力隨行。



分格餐盤

時間充裕的均衡好手

挑選一個具分格設計的餐盤，再將蔬菜沙拉、新鮮水果及全穀根莖類的主食，放進餐盤中，可確保均衡飲食，再搭配一杯優質蛋白飲品，美好的一天就從活力早餐開始。



好油脂

能量補給的好幫手

早餐攝取適量的油脂可長時間提供身體能量，也有助於蛋白質在體內的吸收利用。不妨在沙拉或全麥土司中加一些健康的特級冷壓橄欖油，為身體補給能量，更有活力。



給自己 8 周的時間 成功挑戰美麗極線

給自己 8 周的時間，成就最美好的自己。今年「紐崔萊曲線管理挑戰賽」成績斐然，總共甩肉超過 300,000 公斤，「讓自己更好、更美麗」是多數人參賽的原因，接下來有一連串的減重分享。首先，來感「瘦」團隊一起減重的魔力，看看「群英勇士之強強要」團隊，經歷了減重大作戰後，他們的友情、生活、健康和顏值起了什麼變化！



減重誤區停看聽

- * 不當節食，易帶來暴肥
- * 大量運動，大量吃東西
- * 壓力太大，反而會「偷吃」



養成正確觀念

- * 培養固定運動習慣
- * 不要熬夜
- * 不要快速減重
- * 聰明吃，學會均衡飲食

「半 113 均衡飲食」很容易：

每餐掌握半碗澱粉 + 1 碗蔬菜 + 1 拳水果 + 3 份蛋白質 (1 份大約是手指 3 指大小) 的原則。



譚儒

我想看 45 公斤的我 我一定會成功

過了高中，譚儒就漸漸肉了起來，吃宵夜、作息不正常、打完球後就吃高熱量食物的種種習慣，讓他胖到60公斤。愛漂亮的他嘗試埋線和中藥減重，卻要一直跑廁所很不舒服；而且忌口這件事，讓愛吃肉的譚儒很難做到。

這次隊長示範正確的減重管理方法，先搞懂自己的發胖原因再對症下藥，讓譚儒學會均衡飲食觀念，也不再偷吃的罪惡感了。



體重 (kg)		體脂 (%)	
Before	52.3	Before	27
After	45.9	After	23
-6.4		-4	

俊嘉

用團隊的力量 克服「明天再說」

營造出大家一起來更有力量的氛圍，是俊嘉的帶隊秘訣。他設定目標、開立群組、以身作則，把氛圍炒熱起來。固定開講座，傳授均衡飲食的方法，讓夥伴可以吃的開心又能達到減重目標。

他說，改變吃飯的順序其實是最簡單的，先喝湯，再吃菜，最後吃主食與米飯，透過團隊的提醒與督促，隊友更能記得住。俊嘉不但體脂減了4.9%，而且肚子變小了，更帥囉！



體重 (kg)		體脂 (%)	
Before	74.6	Before	23.1
After	67.9	After	18.2
-6.7		-4.9	

彥君

團隊的激勵 讓我忘了在減肥

外出求學時利用吃東西來紓壓的彥君，養成吃大份量食物和零食的習慣，雖然曾經看電視購物買減肥食品來吃，但只是花了冤枉錢。一個人減肥真的好難，這一次，團隊的激勵幫彥君克服想吃東西的瓶頸，整個過程心情都很好。

紐崔萊體重管理有3大原則：照著吃、勤記錄、動一動，真的很有用喔！記錄會讓自己發現「減重漏洞」，不小心多吃了就要快去動一動。



體重 (kg)		體脂 (%)	
Before	62.1	Before	29.5
After	55.1	After	26.4
-7		-3.1	

「群英勇士之強強要」團隊曲線管理周記

LINE在一起

定時在群組回報體重，
互相說鼓勵的話。



定期舉辦講座

學習正確的均衡飲食與營養觀念。



上傳運動照片

向心力，激勵大家一起來。



心血管健康 才有好心情

工作壓力大、飲食不均衡、生活環境飽受 PM2.5 等空氣污染，小心不知不覺心血管疾病找上你！

小心！心血管疾病因子

根據衛生福利部最新公布之105年死因統計分析結果顯示，心臟疾病、腦血管疾病、高血壓性疾病，分居第二、第四、第八位，這些疾病都與心血管健康息息相關，需要你我更加重視。

■ 健康大敵高血壓

血壓是心血管疾病的重要指標，關心心血管健康要從定期量血壓開始。可以透過下表簡單自我評估未來十年心血管疾病發生率，若是還有其他心血管危險因子，如：高脂血症、肥胖症、吸菸、缺乏運動、家族病史等，罹患心血管疾病的風險會再提高。

■ 隱形殺手 PM2.5

PM2.5指的是存在大氣中的超細微粒（直徑 ≤ 2.5 微米），直徑不到人類頭髮的1/28，醫療用口罩也只能阻擋大於3微米的微粒。PM2.5除了會造成肺部疾病外，還會透過肺部進入血管，增加心血管疾病的風險。

要徹底解決PM2.5的危害需要從大環境著手，但是個人化的預防策略可以避免在空氣品質不好時外出、屋內使用空氣清淨機、補充足夠營養，提升身體抗氧化力，或是補充魚油來保護心血管。

	第一級（輕度高血壓）	第二級（中度高血壓）	第三級（嚴重高血壓）
血壓毫米汞柱(mmHg)	140 \leq 收縮壓 \leq 159 或 90 \leq 舒張壓 \leq 99	160 \leq 收縮壓 \leq 179 或 100 \leq 舒張壓 \leq 109	180 收縮壓 $>$ 或舒張壓 $>$ 100
沒有其他危險因子	低危險	中度危險	高危險
10年心血管疾病發生率	約 0-15%	約 15-20%	約 20-30%

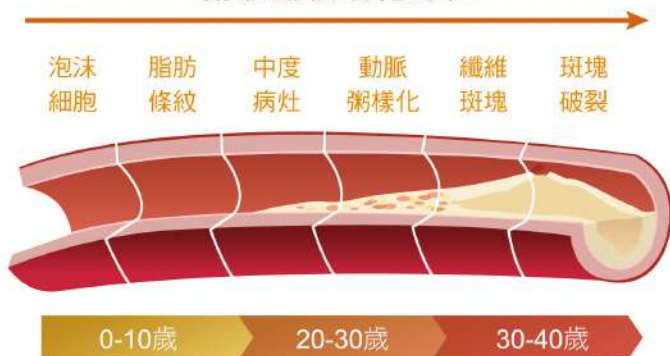
註：若已知有心血管疾病或患有糖尿病，皆視同為高危險族群。

資料來源：衛生福利部國民健康署網站

■ 小心粥狀動脈硬化

粥狀動脈硬化是造成心血管疾病的初步原因，粥狀動脈硬化的進程與心血管風險因子的刺激有關，刺激的因素越多，越容易誘發血管內皮細胞的發炎反應，而造成血管壁斑塊的形成。粥狀動脈硬化後期，由於斑塊不穩定，造成斑塊破裂及血栓，提高冠狀動脈疾病、心肌梗塞及中風的風險。隨著年紀增長，粥狀動脈硬化風險越高。

粥狀動脈硬化時程



用魚油守護心血管健康

魚油富含Omega-3多元不飽和脂肪酸，包括EPA和DHA，被認為是預防這些心血管疾病的 MAIN 原因。研究顯示，魚油可以透過抑制與調節發炎物質的合成，來避免預防粥狀動脈硬化的發生，進而達到預防心血管疾病的功效。

■ Omega-3 哪裡來？

人體無法自行合成Omega-3多元不飽和脂肪酸，只能從食物攝取，而良好的食物來源有：鯖魚、沙丁魚、鮭魚、鯷魚等油脂豐富的魚類，亞麻仁籽油、堅果類等植物性來源。食用魚油保健品也是良好的Omega-3多元不飽和脂肪酸來源。

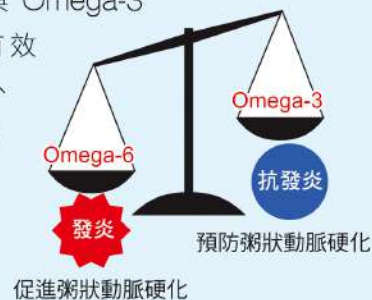
■ 魚油攝取量

對於有高脂血症的心血管疾病高危險群患者而言，建議EPA加DHA每天可服用2.5公克*；來預防心血管疾病。另外攝取較高的魚油也會增加維生素E的需要，所以要選擇添加維生素E的魚油補充品為佳。

* 資料來源：衛生福利部國民健康署網站

1:1 才健康

人體必須同時依賴Omega-6及Omega-3兩種必需脂肪酸來維持正常運作，但是現代人烹調常用的大豆油、葵花籽油，或食用肉與蛋，造成過多Omega-6累積在體內，是三高、心血管疾病等日益提高的主要因素之一。食用天然魚類或補充魚油保健品，能促進Omega-6與Omega-3的1:1平衡，有效降低慢性發炎、減少心血管疾病發生率。



現代人的飲食失衡問題

魚油這樣挑才安「心」

真純淨

來自挪威的鮭魚，還有南美洲西岸以藻類植物為食的鯷魚、沙丁魚、鯖魚等魚類，因為接近食物鏈底層，重金屬污染不容易累積，是製成純淨魚油的最佳原料之一。

真新鮮

在魚油生產過程中為避免不飽和脂肪酸暴露於空氣與光線造成氧化，最好以真空科技萃取魚油，並添加精準計量的維生素E，為抗氧化再加一道防護，從生產開始就保持在最新鮮狀態。

真品質

好的魚油必須通過重金屬殘留及環境毒素檢驗標準，包含鉛汞，砷，鎘，戴奧辛與多氯聯苯，並符合國際規範。每一個生產階段，都要有多重品質檢查，才能確保每一粒魚油具有最高品質。



從容迎戰 再也不爆出門氣

媽咪，妳有沒有算過早上出門前，自己說了幾次「快一點」？孩子什麼事都慢三拍、老公只顧自己好……每天出門前，媽咪最容易長出惡魔角變身吼叫媽！想要告別手忙腳亂、滿肚子火的早晨，3個小改變，讓妳從容迎戰！

Tip1 罩健康！5分鐘搞定營養早餐

匆匆忙忙的早晨，最容易跳過的就是早餐！研究發現，24%青少年餓著肚子上學，長期下來不僅透支健康，也影響成長發育。尤其現在小朋友若給零用錢買早餐，大多選擇「好吃」而非「營養」的食物，媽咪一定要抓回早餐的主控權。想為全家人開啟一天健康的開始，優質蛋白質要充足攝取，聰明媽咪可善用調理機，為自己和老公打杯優質蛋白素堅果飲，小朋友可加入水果和優質蛋白素打成果汁，一杯即刻補足早餐所需營養，一整天都朝氣十足！



Tip2 找幫手！全家人都是得力助手

猶如千手觀音的媽咪，每天面對的事情多又雜，尤其工作和家庭兩頭忙的職業婦女，若沒照顧好自己，怎有能量顧及家人？每天不妨早一點起床，給自己一段完整的Me Time，來杯咖啡、梳妝保養，先醒醒腦。別忘了全家人都是妳的得力助手，告訴孩子起床是自己的事，遲到自己承擔後果；請老公幫忙準備早點，或協助確認出門前的準備工作，公公婆婆的資源也可以多加善用，當個運籌帷幄的聰明媽咪，才能完美掌握晨光節奏！



Tip3 早準備！聰明善用前一晚

有時候，小孩和老公慣當「伸手牌」，常是媽咪們寵出來的！妳得先訓練他們獨立自主，不要什麼事情都幫他們處理好。例如整理書包、隔天要穿的衣服、該帶的東西……帶著孩子一起建立SOP流程，前一晚就提醒他們自行做好準備。萬一真的忘記帶，也不要急著幫忙當快遞，因為這是訓練他們負責任的好機會！



愛，很簡單

讓愛出走·35鄉鎮公益行

「狗被打的時候還可以逃開，我被打的時候怎麼樣都逃不走。」美美本該是一個快樂成長的孩子，卻無法從原生家庭獲得應有的愛。安麗希望工場基金會推出「讓愛出走·35鄉鎮公益行」活動，號召直銷商以實際行動關懷弱勢的孩子，讓這些歷經黑暗而失依的孩子感受人間的愛與溫暖。

以熱情點亮黑暗的心靈

美美是位漂亮的七年級小女生，剛進到新竹好生育幼院的時候，她告訴院長高麗靜：「我不想活。」院長聽了美美的遭遇眼淚差點掉下來，院長說：「這不是故事，這是事實。來到我們這邊的孩子很多受到家暴，因為大人情緒不穩定，小孩經常莫名其妙挨打，對人生沒有盼望。」為了讓孩子重拾希望，育幼院提供一個安全成長的環境，有老師陪讀、穩定就學，也希望藉由外界的協助，幫助孩子拓展視野，勇敢面對各種挑戰。高院長與安麗直銷商志工們一同策

劃了兩天一夜的露營活動，不僅讓孩子擁有全新的生活體驗，也藉由搭營帳、野外煮食、登山健行等新事物的學習，幫助孩子重建自我價值。

高院長說：「安麗的志工真的很棒，這次的活動非常富有教育意義，我們看到孩子在過程中的堅持與成長，回來後他們依然興奮的分享，我覺得很感動。」直銷商志工黃埡潼也談到：「剛開始孩子們有點怯生生，但是我們以熱情相待，不會用同情的態度或眼神對待他們。二天的相處，我們就像家人般可以天南地北的聊天，也彼此約好下次要一起做點心！」一場看似平常的露營活動，在這群身心受創的孩子心中種下甜美的種子，也讓參與的直銷商志工體會到自己一點點的付出，能让孩子感受到滿滿的愛。



寰宇南京教室志工以可愛的壁畫
為新竹聖方濟兒少中心的孩子美化生活空間。



群雁永康 246 志工帶領孩子參觀狗園，學習與狗狗互動，
瞭解愛護動物的重要。



台中英才 145 中心
院童探索花花世界。





用心帶來改變的力量

愛的行動不拘形式、不分對象，只要有心，都能帶來正向的改變。宜蘭縣慈懷社會福利基金會李宜潔組長說：「我們的孩子在成長過程中接觸到許多社會黑暗面，例如看到父母坐牢、面對家庭暴力……他們會以為世界就是如此。感謝安麗志工準備很棒的團康活動陪伴孩子，我們希望孩子接觸不同產業的志工，讓他們看到社會上其實還有很多好榜樣。」除了身心受創的孩子在愛的鼓勵中建立自信，許多直銷商志工也以耐心引導慢飛天使一步步的學習，直銷商志工楊喻涵說：「剛開始接觸慢飛天使時，我們也很怕做錯，但看到他們努力學習，和我們一起參與中秋晚會，就像正常的孩子一樣，真的很感動。」

「人生不只是賺錢，希望工場慈善基金會的平台讓我們知道如何回饋社會，幫助需要幫助的人，讓人生更圓滿。」直銷商志工鍾卷言有感而發的說，「讓愛出走·35鄉鎮公益行」讓安麗直銷商的愛心在全台遍地開花，每一次陪伴、每一分關懷，對弱勢孩子來說都可能累積成巨大的能量，支持他們勇敢面對光明的未來。



超凡新生南京二志工協助蘭智社福的孩子製作美味月餅販售。

志工帶著惠明育幼院的

群雁嘉義教室志工設計有趣的團康遊戲和欣願協會的孩子同樂。



金門齊心教室志工陪伴大同之家的孩子玩團康、製作披薩，度過歡樂的一天。

車內空污霾伏
一機化險為夷！

對抗密閉車內看不見的PM2.5、甲醛、VOCs、過敏原、異味…

ATMOSPHERE  DRIVE™ 安麗車用空氣清淨機

11月14日
淨化登場



SA459TW