

Amagram

Helping People Live Better Lives

安麗月刊 10月

OCT 2017



2017 ^{10/6}登場

★

雅芝化妝品節

直擊美妍 雙勢力

★

主題企畫：淨化PM2.5 自在深呼吸



CONTENTS October 2017

事業機會 BUSINESS

- 3 企業家私房話 —— 成功創業的8個習慣
- 4 成功榜
- 8 2017安麗創業Pa&青年創業博覽會
- 10 新人方案再升級 推薦分享更犀利
- 12 哈日又哈韓 樂遊東北亞
- 52 新訊報報

主題企畫 FEATURE

- 14 淨化PM2.5 自在深呼吸

美麗有型 BEAUTY

- 22 熱銷3萬顆 一出場就吸睛
- 42 漾媽姐妹淘 —— 時尚媽咪這樣「妝」 走到哪兒都美美der

健康生活 HEALTH

- 30 蛋白質男女 從早開始
- 33 2017紐崔萊曲線管理挑戰賽 倒數計時
- 36 維持曲線不復胖
- 40 不只吃得安心 更吃進滿滿健康

活動開麥拉 EVENT

- 39 完整營養 聰明投資 DOUBLE優活日

一起做公益 HOPE MAKER

- 50 愛像熱情太陽

本月焦點 FOCUS

- 20 安麗車用空氣清淨機 即將上市
- 23 2017雅芝化妝品節 10月6日登場
- 43 一起玩才有趣 心騎日&野餐趣
- 46 2017安麗中秋禮盒 熱賣中
- 封底 希望工場慈善基金會滿千贈禮 10月5日開始



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：紅藍彩藝印刷股份有限公司 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Alticor 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(週一~週五8:30~18:00) 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

成功創業的 8 個習慣

我們常常被問到：「是什麼造就了成功的安麗直銷商？」即使歷經了近六十載，這個問題仍然沒有單一的答案，因為每一個成功故事都是獨特的。

經營安麗事業並不容易，而且打造一個平衡、穩固的事業絕對沒有捷徑。但是經過了這麼多年，我們發現習慣很重要，你每天做的事決定你的成就。

這就是為什麼我們創造了一個可行的模式去發展成功的安麗直銷商。我們在四大洲訪談了500位不同階段的直銷商，以瞭解最好的方法；我們也跟銷售、領導與個人發展領域的專家對談。



總結出安麗「成功創業的8個習慣」，希望它能像指標一樣引領我們一同建立平衡且永續的安麗事業。

1. **瞭解事業：**這聽起來很容易，但成功的直銷商可以正確解說我們的產品、我們的企業以及安麗與別人不同之處。
2. **有效諮詢：**與你的客戶建立個人關係，確認他們的主要需求，並思考適合他們生活所需的產品，成為生活顧問。
3. **有效溝通：**一旦建立了和諧的關係，你必須清楚的溝通產品與事業。當你向別人介紹安麗時，要有創新與吸引力。
4. **規劃成效：**我們有很棒的事業管理工具，提供直銷商透過數據去預測、設定目標及調整進程，引領趨勢並前瞻思考。
5. **朝目標前進：**展現承諾，設定及追求有挑戰性的明確目標。
6. **持續學習：**安麗的線上學習課程讓學習變容易，你可以利用各種載具隨時隨地都能上課。
7. **展現領導力：**鼓勵友誼、信任與夥伴關係。努力過每一天以樹立榜樣，別只是說說而已。
8. **幫助他人成長：**要讓事業成長，我們必須一起開發年輕人才，成為他們的良師益友，因為他們就是未來。

記住，你說的每句話會成為你的行動，而你的行動會變成你的習慣。從今天開始，讓我們一起建立對的習慣。

Congratulations

成功榜

創辦人

翡翠 直系直銷商

Founders Emerald Direct Distributors



吳金珠 卓和昌

桃園市/全職 推薦人/劉秀珍·柯施榮

一個決定，精彩一生！從事飲料店及茶葉業務多年，因捧場買一罐蛋白素加入安麗開始使用產品，進而認識一群良師益友，加上想幫助別人的心，便隨領導人進入教室學習，逐漸相信自己、相信團隊、相信安麗公司，透過學習與改變，突破自己，開始用兼職的時間、全職的心態投入經營。如今，提早從傳統工作退休的我們，不僅重拾時間自由，更有能力幫助他人。親身體驗安麗帶來的價值與保障，讓我與家人對未來不擔憂，只要心存感恩，堅持夢想，沒有什麼是做不到的，期許大家一起改變命運。

翡翠 直系直銷商

Emerald Direct Distributors



汪玉如 董慶和

雲林縣/全職 推薦人/陳淑惠·莊育欽

當初因為要學習健康知識而來到安麗，越瞭解越覺得這是個值得投入的事業。感謝推薦人引領，讓我認識生命中的恩師，改變我的生命。初期因為老師的一段話：「假如不懂得規劃你的時間，你的時間將會被別人規劃。」開啟我經營安麗事業、拿回時間自主權的想法。過程中，老師告訴我：「現在做什麼會使未來更好，是前進的動力。」感謝老師不斷給予正確的方向與目標，也感謝一路相信我的好夥伴們；跟著成功者就會找到成功，前進成長是唯一的答案，未來我們也將繼續朝鑽石的目標邁進。

創辦人

藍寶石 直系直銷商

Founders Sapphire Direct Distributors



尹彥淳 陳映璇

桃園市/國際貿易、教職 推薦人/尹玲喬·林寬仁



王子銘 王世君

台中市/全職 推薦人/許湘緹·石忠欣



范雅晴 賴潤國
新北市/全職 推薦人/蔡穎儀



張浩偉
台中市/全職 推薦人/張志樑·何詩瑩



謝維仁 林玉恩
台南市/工程師 推薦人/詹淑雯·張意誠



呂家祥 彭郁雯
台北市/科技業、教師 推薦人/施素珍



陳姿吟
台南市/全職 推薦人/王健銘

創辦人 直系直銷商
Founders Direct Distributors



紅寶石 直系直銷商
Ruby Direct Distributors



謝明嘉
桃園市/全職 推薦人/呂婕萍·章喬棉



林秀柔 李泊鎔
新竹市/人資、倉儲管理 推薦人/蔡健華

直系 直銷商

Direct Distributors



林家輝
南投縣/科技業
推薦人/簡竹模



葉思旻
雲林縣/社工
推薦人/吳綠洲·葉敏順



張美足 江福龍
高雄市/美髮業、運輸業
推薦人/李來于·袁永進



陳韻如
新北市/保險業
推薦人/劉定宇·趙君瑛



黃沛榆
桃園市/日文本書
推薦人/葉淑慧·陳菊妹



龔鵬仁
新北市/資訊業
推薦人/盧金蓮·龔明福



吳秉修 謝凱婷
高雄市/全職、營造業
推薦人/鄭文璋



陳氏雪 劉忠徹
台中市/美容業、教育業
推薦人/阮全紅·李泰昌



潘稚玲
新北市/藥妝店店長
推薦人/戴雅敏·張柏紳

金獎章 直銷商

Gold Producers



陳宣龍
高雄市/自由業
推薦人/陳俊君·楊非惠



徐偉哲
台北市/全職
推薦人/李德芬



葉妮芳
桃園市/全職
推薦人/藍美素·葉佳鑫



趙婉伶
桃園市/室內設計
推薦人/周家豪



吳婉琪
台中市／餐飲業
推薦人／房采瑩



林佳樺
新北市／早餐店工讀生
推薦人／廖珮瑀

銀獎章 直銷商

Silver Producers



■台北
施惠馨 游子杰
彭縉儒
邱春穎
麥倉毓

■台中
林寶捷

■台南
周雅禎

■桃園
陳信男 江品葳

■苗栗
林正枝 鍾允為

18%

■台南
劉迦萱
林采靜

■桃園
黃瑾慧
李淑芬

■高雄
楊林秋桂
林鈺芬

15%

■台北
吳美惠
趙芯蘭
張云瑄
李宗哲
周育丞
徐裕珍

王佩渝

■桃園

邱淑敏

張涵

呂柔瑾 徐偉智

邱美月

宋俊平 許惠鈞

張意苹

王建為

蔡騰紘 林紫涵

■新竹

呂寶圓

葉俊顯 唐凌

■南投

曾喜年

■雲林

葉玉涵

沈易增

■彰化

蔡美玲

■台南

王芬茹 莊俊宗

許幼秀 胡景勝

劉柏毅 魏婉芝

蘇怡蓁 魏廷安

■嘉義

楊雅涵

■高雄

王薇琦

宋偉碩

陳雅立

石伯雯

■花蓮

邱瑞川 陳曉華

■台中
蔡婷如
徐詩雅

淨化PM2.5

自在深呼吸

小心！全民公敵「空污」
正在擊垮我們的健康！
當中又以PM2.5最為凶惡，
在我們全身上下一步步攻城掠地，
先堵住毛孔，讓原本無瑕的肌膚黯然失色，
再進入肺部危害呼吸道健康，
更是心血管等慢性病的頭號幫兇！
PM2.5肉眼看不見、口罩也無法擋，
面對十面霾伏，你必須全面防護！



你不知道的真相～

原來全是PM2.5惹的禍！

空氣到底有多糟？

世界衛生組織統計，每年因空氣污染死亡人數高達**650萬**例，佔全球總死亡人數11.6%。

親愛的地球，我們該何去何從？

全球**92%**人口居住在不符合世界衛生組織對PM2.5規範的地區。

說好的長壽呢？

在中國，嚴重的空污使當地居民平均壽命縮短**25**個月。

每57分鐘就有1人死於肺癌！

在台灣肺癌連續10年居國人癌症第**1**位，30年來死亡人數成長近6倍。

73%女性肺癌患者不抽菸，兇手是誰？

在台灣，每年有**1,000**多名女性死於肺癌，尤以肺腺癌居多，不同於抽菸導致的上皮癌，主因與生活中揮之不去的致癌PM2.5有關。

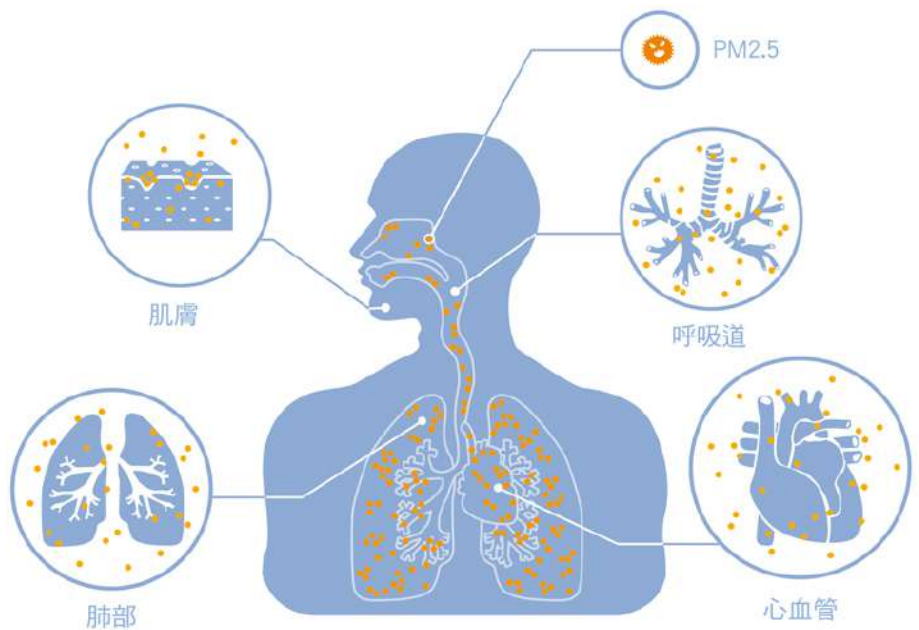
PM2.5讓「肺腺癌」成了癌症之王！

肺癌流行病學研究團隊於歐洲17個地區，針對約31萬人口追蹤12年調查發現：PM2.5每增加5微克，肺腺癌增加**18%**。

孩子的過敏怎樣都醫不好？

空污每況愈下，近20年來，兒童過敏性氣喘發生率增加2倍，平均每**5**名小孩中就有1人有氣喘症狀。

你被上述的數據嚇到了嗎？正所謂「明槍易躲，暗箭難防」，一般人對於看得見的威脅都知道要躲避，面對看不見的污染卻容易輕忽。小到肉眼看不見的PM2.5，細小的體積能夠隨著呼吸穿透肺部氣泡，直接進入血管，隨著血液循環至全身；早有多篇國際研究證實，若人們長期暴露在高度空氣污染的環境當中，會引發各種全身性疾病，從面積最大的皮膚、呼吸系統、心血管、中樞神經，甚至是人人聞之色變的癌症，PM2.5正一步一步蠶食我們的健康！





什麼？車內空污比車外更嚴重！

汽車空調系統雖然會配置濾網，但是無法完全將髒空氣隔絕。PM2.5、車輛排放的廢氣、花粉，隨著開關車門、冷氣空調的換氣循環進入車內，加上車內的儀表板、座椅套墊，都可能含有未揮發完全的有害氣體，污染源在密閉的車內不斷累積，還有食物殘留的異味、空調霉味，不舒服的味道混合交雜。

國內外新聞報導與研究發現，車內空污情況比車外更嚴重。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。車內空污嚴重威脅你和家人的健康。採用安麗車用空氣清淨機，去空污也去異味，是最聰明的方式。

1 高效淨化，一機就GO!

3合1高效濾網，一網打盡PM2.5、甲醛、VOCs、異味。5分鐘就能降低PM2.5濃度，車內空污一機掌握。

2 小空間首重濾淨效率！

約莫3坪大的車內空間，空氣中污染物質的濃度勢必比大空間來得高，這時，產品的濾淨速度非常關鍵！選擇CADR(空氣濾淨量)高達27m³/hr的安麗車用空氣清淨機，大送風口強勁輸出清新空氣，濾淨速度更快更有效。

3 全球第1的「世界級」認證

安麗車用空氣清淨機是全球第1個榮獲英國過敏協會認證的車用空氣清淨機，和安麗空氣清淨機一樣，打擊污染物有保證！

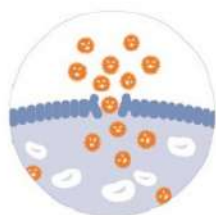


維生素A+魚油 提升自我防禦力！



室內空氣品質有空氣清淨機來把關，那麼，走出門外呢？除了用口罩稍稍抵擋，最有效的方式還是要從「強化身體防禦力」做起！

身體免疫力較低的老年人、嬰幼兒和學齡孩童，以及經常暴露於廚房油煙、馬路旁等高度空氣污染環境的人首當其衝！口罩是第一層基本防護，但效果很有限，飲食調養才是解方，透過營養素的補充，幫助身體自行擴充防禦實力。



維生素A能維護上皮組織細胞健康、強化細胞間的連結。

維生素A強化呼吸系統黏膜

我們每天賴以維生的呼吸系統，可分為呼吸道、氣管和肺三大部位，覆蓋表層的黏膜，是防範病菌和污染物質進入體內的重要組織。營養專家指出，攝取維生素A，可以幫助身體合成醣蛋白，其具有黏液性，能為呼吸系統加強「保濕」，避免黏膜因為太乾，而讓污染因子有機可乘。深綠色、黃色與紅色蔬菜都含有豐富維生素A，也可透過肝臟、蛋黃等食物來補充。

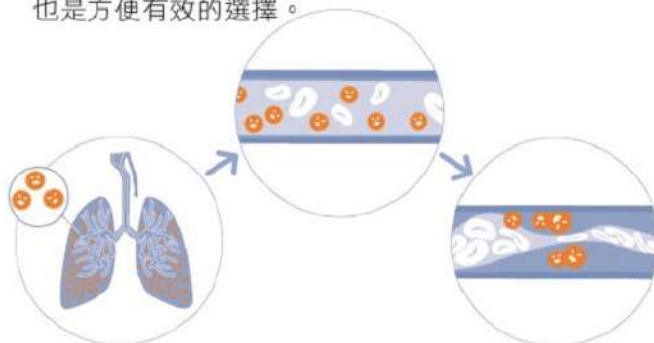
另外，攝取大量β-胡蘿蔔素，也可幫助轉化為維生素A，如胡蘿蔔、木瓜、南瓜等都很適合。值得注意的是，由於維生素A屬於脂溶性維生素，建議伴隨油脂食用，更能提高人體吸收率。無法天天從飲食中攝取時，建議選擇營養補充品來加倍。

魚油降低心血管發炎

除了呼吸道系統，心血管系統也是PM2.5攻擊的目標之一。PM2.5會沉積在肺中較小的氣管及肺泡並進入血液，使身體發炎、血栓形成，造成缺血性心臟病、心肌梗塞、中風等心血管風險顯著增加。根據世界衛生組織數據顯示，與室外空氣污染有關的早死案例中，約有80%是因缺血性心臟病與中風所致。

相關研究已證實，魚油富含Omega-3 EPA和DHA兩種多元不飽和脂肪酸，人體無法自行合成，必須由飲食中攝取。魚油中的EPA和DHA可降低PM2.5沉積造成身體的發炎反應及血栓形成，進而預防動脈硬化及心血管疾病風險，也間接抵禦了PM2.5對身體的危害。

若想從天然飲食當中補充EPA和DHA，以鯖魚、沙丁魚、鮭魚、鯷魚等動物性來源的魚油以及亞麻仁籽油、葡萄籽油及核桃等植物性來源的Omega-3脂肪酸含量較多，可多選用攝取。每天補充富含Omega-3的營養保健品，也是方便有效的選擇。



經由肺部進入血液的PM2.5，使血管發炎形成血栓、破壞血管。

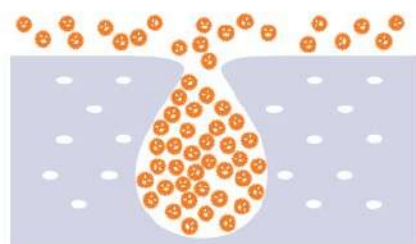
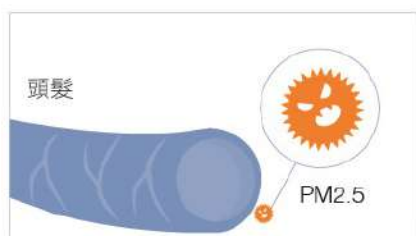
肌膚綻放透亮 向空污危肌說掰掰！

PM2.5 對身體的危害，除了健康層面，還有愛美女性最在意的肌膚問題。從市面上因應空污而生的保養品大增，幾乎人手一支抗空污保養品的熱度就可見端倪。

為什麼PM2.5會造成肌膚的傷害？從體積對比就可以發現，PM2.5僅有髮絲的1/28大，毛孔的1/20大，輕輕鬆鬆就能滑入毛孔深處，破壞肌膚的防禦屏障，使水分與油脂容易流失，並持續出現乾燥、敏感與泛紅等不適反應；隨之挾帶的自由基，更是肌膚發炎、誘發斑點與加速老化的元兇。

清潔功課沒做好，每個毛孔被一堆PM2.5塞得透不過氣，膚色如何綻放透亮光采呢？想要一掃日積月累的髒污，解決空污危肌，「淨化活氧」、「隔離防禦」2招不能少！

這真的不誇張！體積大小比一比



一個毛孔可以塞進40顆PM2.5

前導
第一步

淨化活氧 肌膚啾兒亮

明明每天都有保養，膚況還是不見好轉，問題就出在肌膚表層屏障和角質層的代謝出了問題。全新的抗空污保養觀念，是在化妝水與精華液之間，加一道「活氧青春露」，加速代謝含有污染物的老廢角質、強化肌膚防護力，再提升肌膚透氧度，喚醒肌膚健康活力，讓後續有效成分一路暢通至肌底，恢復啾兒亮的光采。



訂貨代碼：4181

上妝
第一步

隔離空污 防護零負擔

防曬的重要性不用多說，但現在還要加上「防空污」！具隔離與控黑煥白功效的光感煥白UV防曬乳，妝前薄塗一層，為肌膚拉上第一道防護線，防止空污物質以附著與滲透方式侵害肌膚，煥白成分則擔任第二道守衛員，幫助阻絕黑色素，不讓紫外線有任何機會與污染物共謀傷害肌膚，留住肌膚原有的白皙透亮！



訂貨代碼：3512

蛋白質男女

從「早」開始

健康、有朝氣，是蛋白質男女給人的印象，就像蛋白質能夠促進人體健康，讓女人神采奕奕、白裡透紅，讓男人活力十足、容光煥發。想當個人見人愛的蛋白質男女，就要從早餐開始，攝取足夠的優質蛋白質！

內容諮詢：台北醫學大學營養學院副院長 陳俊榮



元氣大調查

先來檢視自己符合哪些症狀，只要打兩個  (含) 以上，代表你的早餐有蛋白質危機！

- | | |
|---------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 體重不斷上升 | <input type="checkbox"/> 體脂肪不斷上升 |
| <input type="checkbox"/> 白天精神不濟、無精打采 | <input type="checkbox"/> 晚上翻來覆去睡不好 |
| <input type="checkbox"/> 注意力不集中，工作效率差 | <input type="checkbox"/> 常掉髮、指甲斷裂 |
| <input type="checkbox"/> 吃完早餐沒多久又感到饑餓 | <input type="checkbox"/> 免疫力差經常小病痛 |
| <input type="checkbox"/> 想亂吃的念頭擋不住 | <input type="checkbox"/> 腸胃機能差 |



早晨起不來，你累了嗎？

忙碌的工作、開不完的會、加不完的班……每天早晨鬧鐘響起的那一刻，你是不是覺得身心依然疲憊，只想繼續賴在床上？即使勉強起床上班，一整天精神不振、思緒不靈敏、工作效率差，生活在忙亂中無止盡的輪迴，健康也在混沌中耗盡，讓烏雲罩頂、精神萎靡的你，離蛋白質男女好遠好遠。

扭轉你的陰鬱形象最重要的關鍵就是——蛋白質，它是細胞中最主要的成分，是建構身體組織的基礎。如果將人體比喻成房子，蛋白質就是堆砌房子的磚塊，磚塊要堅實穩固，房子才能蓋得好。換言之，身體擁有足夠而且質優的蛋白質，肌膚就能飽滿紅潤，身體自然健康有活力。

蛋白質早餐，啟動一天的能量

想要成為蛋白質男女，就要從早餐開始。早晨醒來時，我們至少有8小時未進食，身體和大腦都需要一把鑰匙來啟動所有機制。一份富含蛋白質的早餐，能喚醒身體每一個細胞，讓你像太陽一樣光芒四射、精神百倍。

☀️ 幫助頭腦運作

蛋白質能夠合成腦中重要的神經傳導物質——多巴胺，可加速頭腦運作，提升注意力與反應力，進而讓頭腦思緒清晰，工作更有效率。

☀️ 增加飽足感

蛋白質停留在胃裡的時間約為2~3小時，而碳水化合物約只有1小時，所以一份富含蛋白質的早餐可增加飽足感，避免飢餓作怪而亂吃零食，或午餐過量進食產生肥胖，是上班族控制體重的重要營養素。最新研究也發現，攝取植物性蛋白質會刺激小腸分泌PYY（胜肽YY），它是可以抑制神經胜肽Y的釋放，進而降低飢餓感，減少想吃東西的衝動。

☀️ 穩定血糖

血糖起伏過大，容易導致情緒焦躁、注意力不集中，更可能增加罹患第二型糖尿病的機率。像是麵包、蘿蔔糕或含糖奶茶等，會造成血糖快速上升，一旦在胃裡消化完畢，血糖又迅速下降。而早餐補充蛋白質食物，可使血糖上升幅度較為平緩，避免血糖過度變化，減少情緒波動、對抗外在壓力。

有質有量，才是優質蛋白質

“我常吃培根三明治、火腿蛋土司或漢堡當早餐，都含有蛋白質，為什麼每天還是頭腦不靈光、工作提不起勁？”

培根、火腿、漢堡肉屬於動物性蛋白質，雖然蛋白質含量高，但也有較多脂肪與膽固醇，吃多了可能會導致肥胖及罹患心血管疾病的風險。此外加工肉品的化學添加物有致癌危險，再經過高溫煎炸，蛋白質早已變質，還增加油脂與熱量攝取，當然不利於人體健康。

“我早上起來常常胃口不佳，喜歡以清淡的生菜沙拉、水果當早餐，應該很健康才對，但為什麼同事都說我面有菜色，毫無光彩？”

頭髮、皮膚、指甲、手腳……都是由蛋白質建造而成。想要容光煥發、面色紅潤，當然不能缺少蛋白質。以蔬菜水果當早餐，看似對身體無負擔，但卻缺乏蛋白質，長期下來，人當然看起來暗淡無光，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。

“我有乳糖不耐症，所以早餐都以植物性蛋白質飲品代替牛奶，這樣蛋白質攝取足夠嗎？”

植物性蛋白質中，豆類的蛋白質含量高而且品質好，其中大豆的蛋白質高達 35～40%，8 種胺基酸的組成完整，人體利用率高又不含膽固醇，在日本被稱為「田中之肉」。根據流行病學調查及臨床試驗結果顯示，攝取大豆蛋白可以幫助人體調節血脂、維持正常血壓，減少心血管疾病發生的風險。早餐喝一杯植物性蛋白質飲品不但可以補充足夠的蛋白質，也能為身體注入能量，是極佳的早餐選擇。



蛋白質含量比一比

食物類別	蛋白質含量
豆類（大豆）	35～40%
魚肉類	15～22%
蛋類	11～14%
穀類	10%
奶類	3～3.5%

何謂優質蛋白質？

- 不含膽固醇與脂肪
- 提供足夠的人體必需胺基酸
- 蛋白質含量至少達 30% 以上
- 人體消化率達 95% 以上尤佳
- PDCAAS(Protein Digestibility Corrected Amino Acid Score) 國際公認蛋白質評估標準達到 1

高纖與碳水化合物，早餐也不能少

早餐攝取足夠的優質蛋白質食物，你的蛋白質男女養成已 60 分了，要做到 100 分，你還需要攝取膳食纖維與碳水化合物。

碳水化合物可供給人體熱量，同時確保體內儲備的蛋白質足以提供身體發育、生長和修補組織之用。在選擇上盡量以全穀根莖類食物為主，例如全麥土司、地瓜、燕麥、馬鈴薯等，取代白土司或夾餡麵包，可避免吃下過多精製碳水化合物，又能提供飽足感。

此外，根據調查，上班族有 90% 以上的人膳食纖維攝取不足，如果能在早餐中加入新鮮水果一份或以適量橄欖油調味的生菜沙拉，能幫助腸胃蠕動，促進消化，避免上班族長時間久坐缺乏運動導致消化不良或排便不順暢。

健康生活要從營養早餐開始，如果說，蛋白質是啟動身體的鑰匙，那麼膳食纖維與碳水化合物就像潤滑劑與燃料，幫助蛋白質在體內運作的更好、更順暢。一份含有足夠優質蛋白質、膳食纖維及碳水化合物的早餐，絕對能讓你每天從早開始精神煥發、工作效率佳，更能讓你躋身蛋白質男女，人見人愛！



維持曲線 不復胖

好不容易瘦下來、正在享受努力成果的
同時，也可能不小心又掉進「溜溜球」陷阱。
就醫學來說，身體處在反覆減重又復胖的狀
況下，會讓減重功課越來越難；從心理層面
來看，也會讓人更加挫敗、失去信心。因此，
當你開始執行減重計畫，就必須學會不復胖
法則，一定要把努力得來的戰果好好保存，
讓美好的曲線一直維持下去。

內容諮詢：紐崔萊營養師林秀芬

肥胖一去不復返，有多好！

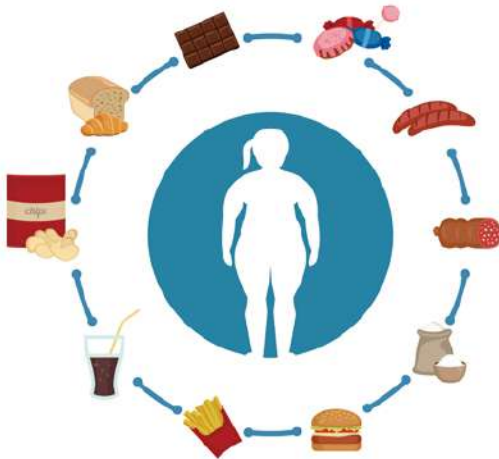
為什麼會復胖？先瞭解可能復胖的原因，就能找到方法遠離它。

● 用錯方法，減了肌肉沒減脂肪

就算體重相同，當身體組成裡的脂肪比例高，肌肉量少，只要多攝取一點熱量，就容易囤積成脂肪，出現復胖危機。所以如果用錯減重方法，減掉了肌肉而非脂肪，只要飲食缺乏節制，當然容易胖回來。

● 快速減重，減掉的多是水分

羅馬不是一天造成的，減重也不會一個禮拜就成功。當攝取7,700大卡的熱量，體重就會增加一公斤，利用飲食控制減少熱量攝取，再加強運動增加熱量消耗，當甩掉7,700大卡的熱量，體重就能降一公斤。如果你的減重成果是靠激烈節食在短時間瘦下來，小心！減掉的可能只是身體的水分，而非脂肪。



● 道聽塗說，採用不當的藥品或偏方

道聽塗說的非法減肥藥或偏方把身體的正常機能搞亂，不但可能失去健康，也會讓你復胖以後，更難採用正確的方法瘦下來。

● 沒有運用學到的減重觀念繼續生活

正確的減重過程中，你會學習到關於健康飲食、持續運動、作息正常的觀念，如果這些知識無法養成習慣落實在生活中，錯誤的生活習慣會逆襲，身材也會一點一滴打回原形。

● 生活周遭隨手可得的食物多為高熱量

研究顯示，肥胖人口高的環境，速食店、飲料店等的比例也偏高。減重成功後，一不小心放下戒心，回家途中隨手帶一杯飲料、順道買個鹹酥雞，回到舊有的飲食習慣，很容易就會復胖。此時必須要控制嘴饞欲望，否則不知不覺吃下過多熱量。

● 太多愛吃的朋友，小心肥胖會傳染

社會學學者觀察到，愛吃、愛聚餐的朋友或家人，的確會影響你的減重成效，當親友說「美食當前，吃一點沒關係」、「現在開心吃，明天再減重」、「你這樣很掃興，幹嘛不吃」，都有可能讓你破功。因此，最好的方式就是召告親友：「我在減肥中。請把一起大吃大喝改成一起為我祝福。」

不復胖十大飲食守則，簡單做輕鬆瘦

能夠貫徹良好的飲食習慣，你的減重成果就有機會長久保留。十個簡單的飲食守則，一定要養成。

- 1 戒掉含糖飲料，多喝水，每天至少攝取1,500 ~ 2,000c.c.的水。
- 2 細嚼慢嚥每一口食物，慢慢進食，可以提高飽足感並避免過食。
- 3 飯前先喝水300 ~ 500c.c.，增加飽足感。
- 4 改變吃東西的順序，先吃蔬菜，再吃含豐富蛋白質的豆類、肉類等食物，最後再吃澱粉類米飯。
- 5 選擇天然無加工食物。
- 6 戒掉吃甜點、零食、宵夜的習慣。
- 7 三餐正常吃，避免省略一餐產生饑餓感，造成下一餐過食。
- 8 少吃油炸食物，若真的很想吃，也要控制進食頻率。
- 9 每天至少吃到三份不同顏色的蔬菜（約1.5碗）份量，兩份拳頭大小的水果，促進腸胃蠕動。
- 10 烹調方式以清蒸、水煮、涼拌為優先選擇。





維持曲線~美好的日常!

將減肥計畫中學到的運動、作息等方式，融入到生活日常吧！當你學會好好過生活，身材也會以美好的健康姿態回饋你。

生活化運動

在減重過程如果已經培養做有氧、練重訓的運動習慣，當然要好好維持。每天30分鐘的運動量，可以分次完成，騎UBike去捷運10分鐘、走樓梯5分鐘、走路回家10分鐘、睡前柔軟操5分鐘，每天做，就有生活化運動的效果。

小包裝的美好

忍不住嘴饞，或未到吃飯時間感覺肚子餓，與其忍耐不吃東西，不如準備小包裝的點心，像是低熱量的燕麥球、新鮮芭樂，一次吃一小包，可以解決當下的饑餓感，也不會因為壓抑想吃的念頭造成過食。

睡得好比睡得久更重要

睡眠是決定生活品質的重要關鍵，良好的睡眠可以避免因荷爾蒙分泌紊亂而影響新陳代謝，增加

肥胖的危險。睡眠時間的長短因人而異，與其追求長時間的睡眠，不如提升睡眠品質，就算只有6小時，也能為身體快速充電。

找到壓力出口

壓力是無形的，來自工作、人際關係、家庭等面向，甚至熬夜玩樂對身體也是一種壓力。壓力過大會造成內分泌系統紊亂，不僅不健康，更難維持好身材。運動是宣洩壓力很好的方法，過程中釋放出來的腦內啡，會讓人感到快樂，不妨試試看！

機動調整自己的需求

當你學習越多健康減重的知識，越瞭解自己的狀況，就越能機動性調整自己的飲食、運動、生活。今天吃了大餐攝取超多熱量，明天就以營養均衡的代餐來平衡；多吃半個起司漢堡，就慢跑30分鐘可以消耗200卡路里。掌握大方向，機動的調整熱量增減狀況，生活更有彈性。

美好曲線的彩蛋~營養素來幫忙

適當的營養素補充可以讓減重路走得更順暢，再加上運動搭配，讓曲線生活更積極、更有效率。



優質蛋白質

肌肉組成最重要的材料，能提高肌肉量，增加基礎代謝率。建議選擇不含脂肪、零膽固醇、熱量低的植物性蛋白質，才是維持身材不復胖的利器。



綠茶磷脂複合物

綠茶多酚有抗氧化、油切等功能，建議選擇以專利技術將綠茶多酚與大豆卵磷脂結合者，可提高3倍的人體利用率，也不必擔心吸收到過多的咖啡因。

CLA 共軛亞麻油酸

是多元不飽和脂肪酸，可有效提升新陳代謝率，加速脂肪分解、維持肌肉量。建議與運動搭配，更可燃脂不復胖。



腰豆與黃豆萃取菁華

積極阻斷，幫你對付口腹之慾！有效減少500大卡來自澱粉與蔗糖的熱量吸收，是愛吃麵包、麵食及甜食者的大幫手。





1. 直銷商夥伴擔任「優活達人」為大家導覽解說。
2. 透過實體展示瞭解均衡飲食的重要。
3. 「營養小講堂」教大家認識植物營養素。
4. 針葉櫻桃在果實綠色時採收，維生素C含量最高。
5. 紐崔萊農場VR體驗，見證超越有機的永續農耕運作。
6. DOUBLE X 提供完整營養，是聰明投資健康的好選擇。

完整營養 聰明投資



DOUBLE 優活日

想要樂活人生，就絕不能輕忽健康！紐崔萊 DOUBLE 優活日，9月9日起連續兩個周末在北中南的安麗體驗中心活力登場，帶大家在玩樂中，學習如何用聰明的方法彌補飲食缺口，用最簡單的方法吃得營養又健康。

夥伴們透過關卡遊戲及體驗，快速瞭解自己的飲食缺口，再進一步認識 DOUBLE X 的完整營養。還有「營養小講堂」由紐崔萊營養師分享植物營養素的概念。更特別的是，紐崔萊農場VR體驗讓大家親眼目睹西鱒魚湖農場的壯麗景色、永續農耕的運作方式，進一步瞭解紐崔萊用大自然的力量守護大家的健康。

四天活動共吸引近萬人參與，期待大家能夠將健康飲食觀念落實到生活中，搭配 DOUBLE X 的完整營養，聰明投資健康！



時尚媽咪這樣「妝」 走到哪兒都美美der

「黃臉婆」、「糟糠妻」的時代已經過去了，現在的媽咪個個保養得宜、光采亮眼，即使年過30，也已摸索出什麼適合自己、妝扮起來最美。想要走到哪兒都美美der，快看這兒！



場合2 上班前修修臉 怎麼拍都像妹

很多上班族媽咪為了省時間，常常一盒氣墊粉餅拍全臉，或是選用不適合自己膚色的底妝，膚色顯得過白，反而讓人覺得你的妝很濃、有年代感！想要變年輕，加上「修容」這一招就ok！拍氣墊粉餅時，記得集中在額頭、兩頰3點連線之間的區域，其餘部位則輕拍即可，可營造底妝的輕透質感，然後再搭配修容產品針對T字和臉側加強明暗，五官的立體度跳出來，和同事自拍怎麼拍都像妹！



更多好康資訊
請上漾媽姐妹淘官網

場合1 帶孩子上學 心機裸妝不能輸

帶有健康色澤的光感裸肌是底妝主流，一大早帶小孩上學，近似素顏的「無感妝容」剛剛好！別忘了妝前的保濕功課先做足，熟女媽咪請選用抗老精華加強呵護，讓臉蛋透出彈潤光澤。妝前保養搞定了，接著就靠具潤色效果的CC霜把黯黃氣色藏起來，再選擇與膚色相近的氣墊粉餅，少量多次輕拍上去，讓妝效更服貼輕透。自然妝容配上親切笑容，你就是最有觀眾緣的媽咪！



場合3 眼唇加點顏色 自信完勝交際圈

當了媽，偶爾還是要和好姊妹跑跑趴！出席交際場合，想要營造年輕妝感，可以試試銀灰色的眼影，點綴在上眼皮正中央，搭配棕色調眼線，更顯清新減齡；想要彰顯優雅氣質，不妨嘗試大地色系，無論作為視覺主色或輕點眼尾，都能讓眼神充滿知性魅力。唇彩可選擇粉櫻、粉橘等色系，帶出肌膚的透明感。最後，記得說話時，眼神要專注、姿態要自信，一舉一動都超吸睛！





愛像熱情太陽 讓愛出走·35鄉鎮公益行

炎炎暑氣沒有讓直銷商夥伴的愛心稍有退卻，反而更熱情無比。從北到南、再到離島金門，許多直銷商中心的夥伴擔任志工，趁著暑假，陪伴育幼院或教養院的孩子們露營、打球、玩遊戲、作烘焙……讓孩子們留下歡樂的回憶。

用心陪伴慢飛天使

他們或許行動不靈敏、或許學習較緩慢，但只要耐心引導，慢飛天使依然能夠快樂飛翔。超凡中壢教室及紅冠台中中心的愛心志工，分別帶領桃園真善美社會福利基金會及苗栗幼安教養院的身障兒少度過美好時光。

志工們耐心的教導孩子畫畫、協助他們用餐、帶領他們遊戲，每一個簡單的活動，都經過志工們精心設計，以配合孩子的身體狀況與學習能力。雖然這些孩子不善表達，卻能從他們的眼神中看到喜悅，志工夥伴們也表示，能夠用自己的力量幫助別人，讓他們更懂得知福惜福。

搭棚露營好新鮮 運動流汗好暢快

對新竹好生育幼院的孩子來說，能夠體驗時下最夯的露營，是多麼開心的事。為了籌辦兩天一夜的露營活動，寰宇中山中心的夥伴做足功課、細心規劃，

就是希望能讓孩子玩得開心並從中學習成長。從搭營帳、野炊、營火晚會到水球大戰……對院童來說都是新奇的體驗，更是念念不忘的回憶。

除了帶孩子體驗大自然的美好，富康聚冠中心與寰宇台中大進中心也不約而同舉辦運動營，帶領基隆愛加倍社區關懷協會及南投陳網兒少中心的孩子打籃球、打羽球，從技巧傳授，到分組對戰，志工們使出渾身解數和孩子們切磋球技，大家玩得不亦樂乎，也充分享受運動揮汗的暢快！

做美食 玩團康

美味的食物讓人有幸福感，再加上真心的陪伴，就更能撫慰弱勢孩子的心。金門萬眾一心教室、飛鷹台中中心、群雁成功教室、COMAC竹北中心、EL26團隊、超凡新生、台中英榕中心、群雁嘉義教室及台中英才中心的志工夥伴，都紛紛發揮創意，為不同的育幼院及兒少之家的孩子





1. 台中英榕中心夥伴陪孩子度過歡樂的一天。2. 寰宇中山中心夥伴帶孩子體驗露營的樂趣。3. ABN陽光虎尾中心的夥伴替慢飛天使打掃遊戲間。4. 超凡中壢教室夥伴耐心陪伴慢飛天使製作披薩。5. 飛鷹台中中心夥伴與孩子一同完成美味的料理。6. EL26團隊教導孩子繪出夢想圖。7. 群雁成功教室夥伴為孩子準備美味餐點。8. 紅冠台中中心夥伴帶著教養院的孩子唱唱跳跳。9. 富康聚冠中心夥伴與孩子們切磋球技。



們設計出各式各樣有趣的團康遊戲、帶著孩子一起動手做出一道道美味料理，無論是太鼓教學、編製夢想圖、吹畫、手做披薩、香煎大阪燒……看著孩子勇於嚐試、樂在其中，志工夥伴們也從孩子身上感受到單純的美好。

美化環境與職涯教學 助兒少安心成長

對許多弱勢兒少來說，社福機構就是他們的避風港，為了讓慢飛天使有良好的學習環境，ABN陽光虎尾中心的志工們捲起衣袖為若瑟社會福利基金會的孩子們打掃遊戲間，希望盡一己之力，讓小天使能在乾淨的環境中開心玩耍。寰宇南京教室的愛心夥伴則到聖方濟兒少中心彩繪牆壁，希望孩子的生活也能充滿繽紛色彩。

不僅如此，寰宇彰化勝利中心、台北勝利學苑、台北自強中心的志工夥伴也教導即將進入社會的大孩子如何做好生涯規畫、打理生活日常，幫助孩子在未來的道路上走得更平穩順暢。

