

Amagram

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





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



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/吳美玟·黃建弘



黃智惟
高雄市/音響設備負責人
推薦人/鄧梅金



郭慧巒 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



林家莢
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
蕭尚奴

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



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。



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

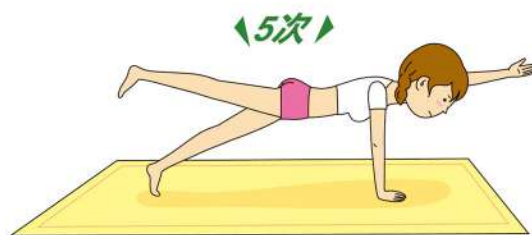
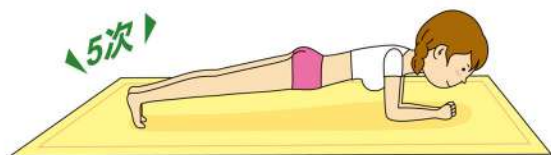
有效鍛鍊核心肌群其實不一定需要器材，Mike教練特別推薦兩個超簡單又有效的強化核心動作，徒手在家就能做。更棒的是，在這兩個動作的基礎上加點變化，就能提高難度以及增加鍛鍊部位，是非常好的居家鍛鍊核心的動作。

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

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。

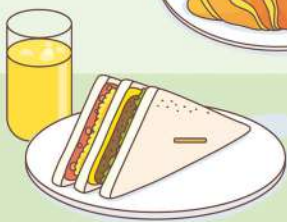
美式咖啡
麵包



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，應盡可能少吃。



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！



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。



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！

