

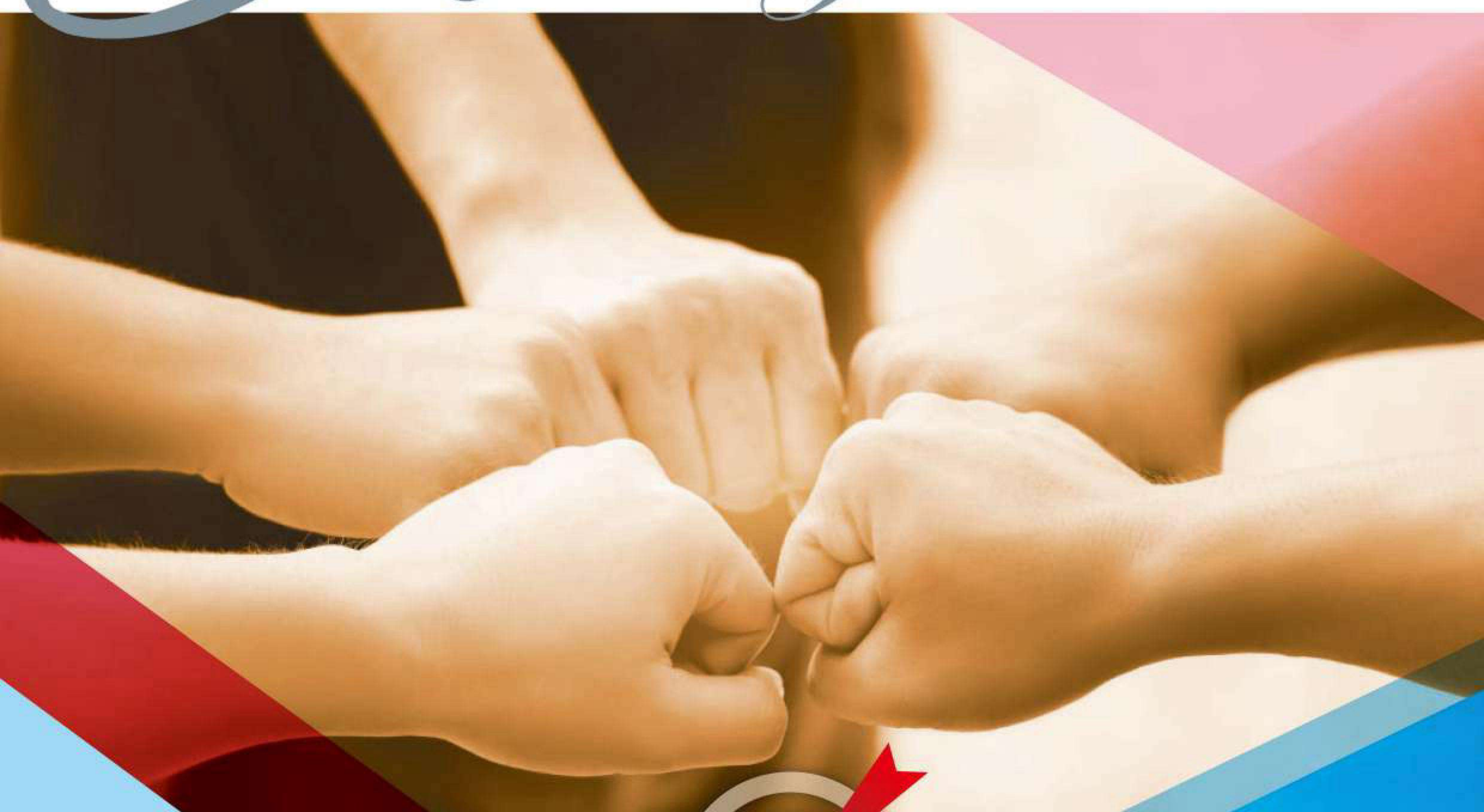


Helping People Live Better Lives

# Amagram

安麗月刊 8月

Aug 2017



## 贏在目標

2017/18成長獎勵辦法 · 海外旅遊研討會







# CONTENTS August 2017

## 事業機會 BUSINESS

- 3 企業家私房話 — 通往未來的橋樑
- 4 成功榜
- 7 強化核心業務計畫 領導獎金調高至6%
- 8 2017/18傑出直銷商領導人海外旅遊研討會  
— 東北亞歡樂遊輪
- 10 2017/18全球鑽石精英海外旅遊研討會  
— 安麗A60拉斯維加斯
- 12 2017/18成長獎勵辦法
- 16 你下載安麗書城2.0了嗎?
- 52 新訊報報
- 55 經營停看聽

## 紐崔萊曲線管理計畫 FEATURE

- 實線有望** 17 2017紐崔萊曲線管理計畫
- 錯過可惜** 18 美型纖漾特惠活動 熱賣中
- 天團加持** 19 植萃天團 纖享纖贏
- 揪團甩肉** 20 2017紐崔萊曲線管理挑戰賽 熱烈展開
- 應援給力** 24 BodyKey脂要管理，肌要秘書  
— 全方位智慧啟動
- 心想事成** 25 想要好好瘦 先讓心好受
- XS魔人** 46 挑戰線狀

## 健康生活 HEALTH

- 30 植物蔬果 讓失衡生活維持均衡營養

## 樂活家庭 HOME

- 34 新生開學好給力 家長原力全開完全攻略
- 39 漾媽姐妹淘 — 「嬌味」大掃除 變身風雲媽
- 48 鉛萬小心 魔鬼藏在細節裡

## 美麗有型 BEAUTY

- 41 消「膜」好時光

## 一起做公益 HOPE MAKER

- 50 愛心出任務 助弱勢兒過更好的生活

## 本月焦點 FOCUS

- 28 活果維他纖飲 8月4日上市
- 40 新生開學好給力加價購活動 8月1日健康開跑
- 47 益之源「極淨好水·生活美學」特惠活動倒數計時
- 封底 XStraBURN綜合莓果口味 8月1日上市



# 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

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.

倘若您對本月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





## 通往未來的橋樑

你是否曾經站在山巔，俯看腳下的山谷，然後再抬起頭眺望幾哩以外的另一座山嶺？對許多人來說，那麼遠的距離去看一座山，就和他們在思考未來時所產生的感覺差不多，那感覺不是期待，反倒是某種不確定或無助。未來似乎遙不可及，找不到一個能夠到達的好方法。更有些人甚至看不見自己的未來在哪裡，眼望著山谷的那一端，看到的只是陣陣縹緲的雲霧。這些人需要知道的是，的確有一個好方法可以從此山到彼山、從今天到明天，像一座通往未來的橋樑，那就是安麗事業機會。



安麗公司 董事長 史提夫·溫安洛

安麗公司 總裁 德·狄維士

藉由安麗事業，你還是必須採取一些計畫：

首先，你決定了要以什麼樣的橋樑來銜接你的生涯規畫。你選擇了正確的尺寸、完美的材料，更設定了往後你建造這座橋樑與維護它的時間表。

第二，你必須靠自己來設計並建造它，而安麗事業計畫就是你的利器，全世界已有數以百萬計的人們採用了這份藍圖。

第三，你可以向造橋專家師法學習。從領導人那裡，你會得到適當的建議與訓練；而學習他們從歷練中得來的技巧與方法，將使這項造橋工程進行順利。

最後，你不但得到了一個強而有力的組織，使你在理財上更具彈性；同時也親手打造了一座橋樑，通往人生的目標與夢想。

許多人或許並不知道該怎麼達到自己的目標；還有些人的未來，可能連個影子都看不到。無論你的情況是哪一種，請相信：安麗事業是一座人人都能建造、隨時可以開工，能夠帶著你通往美好未來的橋樑。



# Congratulations

## 成功榜

### 翡翠 直系直銷商 Emerald Direct Distributors



蔡永仁 許紘蓉  
高雄市／全職 推薦人／謝進忠·鄭慧媛

我們很幸運找到了終身伴侶，邁入婚姻已經27年，但要找到能做一輩子的事業卻不容易！感謝爸媽也感謝岳父岳母願意相信我、將女兒嫁給我、跟著我開始冒險。我23歲創業當老闆，但內心總有個想要自由的聲音，於是開始選擇不一樣的工作、追求更好的生活；直到遇到生命中的貴人——上手創辦人鑽石，他們2年不間斷的邀約讓我走進中心、讓我看懂安麗是我要的事業，我也相信我們現在的安麗事業才剛開始，當決定做安麗事業時就設定要有9組鑽石夥伴，為了完成這個目標我們一定會上鑽石！

### 藍寶石 直系直銷商 Sapphire Direct Distributors



李鑽吉 楊婉鈴  
桃園市／商、全職 推薦人／李葉秀鳳·李木興

### 明珠 直系直銷商 Pearl Direct Distributors



何豐吉  
嘉義縣／推銷員職業工會理事長 推薦人／曾明月



吳悅慈 高永慶  
新北市／全職 推薦人／陳嫦娥





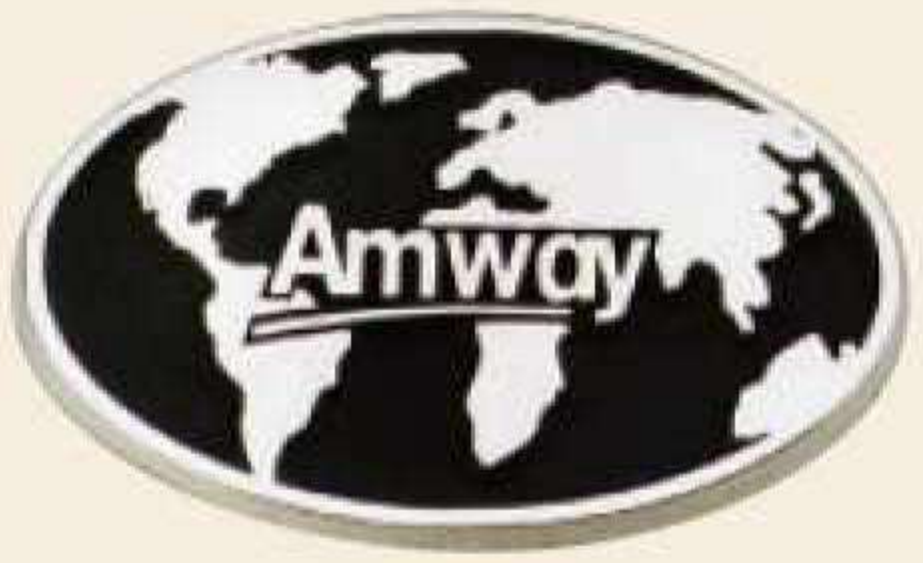
謝佳惠 白比爾  
台中市/運動教練 推薦人/李燕淑

紅寶石 直系直銷商  
Ruby Direct Distributors

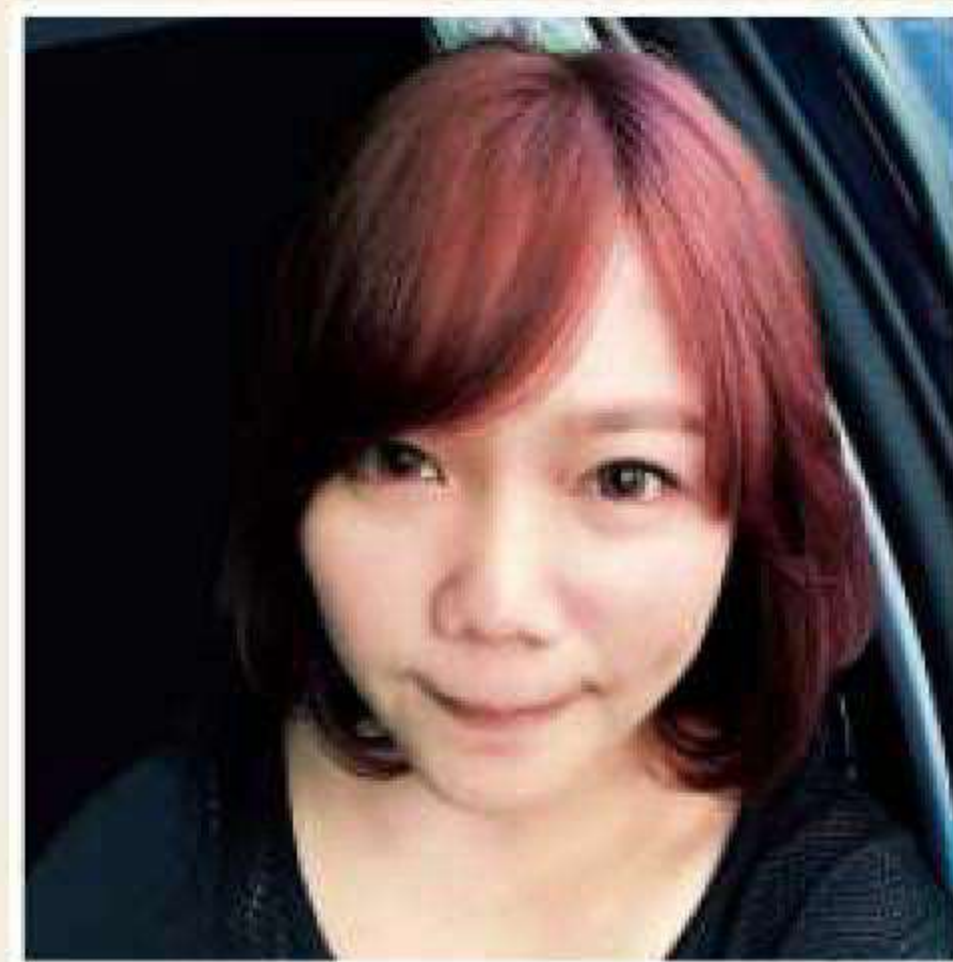


陳冠蓉 劉峻瑜  
新北市/珠寶業 推薦人/鄭鳳珠

直系 直銷商  
Direct Distributors



楊珽惟  
苗栗縣/藥師  
推薦人/丁健弘·李易真



郭俞君  
高雄市/美容師  
推薦人/洪宜玲



郭信宇  
新北市/職涯顧問  
推薦人/郭信融

金獎章 直銷商  
Gold Producers



簡秀珊 張傳佑  
高雄市/全職  
推薦人/陳熾伊



張哲耀  
台中市/工程師  
推薦人/唐維駿



張孟葳  
台中市/美髮造型師  
推薦人/張朝義·傅郁斐



## 金獎章 直銷商

Gold Producers



**趙康博**  
台北市／全職  
推薦人／劉春曉·趙暢



**劉韋伶**  
新北市／軟體測試工程師  
推薦人／吳悅慈·高永慶



**尤瀚霖**  
台南市／全職  
推薦人／尤培銘

## 銀獎章 直銷商

Silver Producers



■台北  
林桓而 陳印仙

■桃園  
鄒永煒  
范朕槐

■台中  
游立宸  
郭驊霆

■南投  
蔡憲政

■台南  
楊雅娟

■高雄  
林依蓁  
吳雅萍 蘇浩仟

18%

■台北  
周秋瑾 陳詩斌  
李威宏  
吳美華

林庭羽  
  
■台南  
許淳惠

石紘瑄  
林慧君  
林詩瑋  
陳俊宏 許珈禎

■屏東  
陳嘉陽

■高雄  
林育宏 侯宛妮

15%

■台北  
高玉璽  
張競文  
王傳翰  
陳宜婕  
黃筱筑 周岳鋒  
王玟婷  
林晉毅  
林敬唐  
蔡孟樺

■台中  
潘瓊俞 林炳華  
許釗賓 李美香  
尹宗皇  
曹原騰  
黃栢儒  
林明毅  
黃佩潔  
林家右  
紀雅姿

■桃園  
郭易文  
邱文萇  
林明觀  
魏鸞嫻  
  
■台南  
嚴碧昇 盧麗帆  
陳聰松  
康語淳

■南投  
李宗霖  
張恩韶  
  
■苗栗  
林晉巧  
  
■新竹  
范文貞

■高雄  
何芷婷  
楊豐遙  
曾詩婷 柯漢洲  
王東榮  
黃國席  
施金宏



# XStraBURN™ × 美型纖盈錠

★ 植萃天團 纖享纖盈 ★

非洲  
芒果種子  
萃取物



雙星出擊，雙效升級，再膩都油不得你！

綠茶磷脂  
複合物





# 想要好好瘦 先讓心好受



四季心心理諮商所所長  
蘇琮祺 諮商心理師

減重也需要心理諮詢？沒錯！在心理諮商所常常看到為體重問題所苦的朋友，他們心中的煩惱可能也正是你的寫照。現在就讓專業諮商心理師來為大家解開枷鎖，因為只要「心好受」了，就能「好好瘦」。

苦惱



我一直都是肥肥肉肉的身材😞，雖然大家不明說，但總覺得他們都在背後嫌我胖，我真的好討厭自己瘦不下來…… 😞 😞

在門診的經驗中，經常發現許多人除了肥胖問題之外，其實都還隱藏著過重的壓力，錯誤的飲食習慣，或是價值認知問題、對自己身體美麗的極端要求，外在表現是明顯的憂鬱及焦慮，甚至產生家庭與人際關係上的重大困擾。建議在減肥的過程中，先好好調整自己對於飲食、運動與生活的錯誤想法及行為模式；並學習與壓力和情緒相處的能力，如此一來，將更有助於減肥成效。



心理師筆記

## 心裡不好受，身體不會瘦！

1. 肥胖問題受到遺傳基因、生理狀態及環境因素的影響之外，生活壓力、憂鬱及焦慮等情緒狀態，都會讓你吃得更多、甚至失控。
2. 肥胖是透過身心因素所交織而成的具體展現，而人們在面對這個結果時，經常只著力在飲食跟運動上面，導致心理面向的需求、甚至情緒上的問題，都被不經意地忽略了。





# 好累



其實，過去我也減肥很多次，但是體重還是起起伏伏，我覺得好累 😞，覺得這輩子可能都無法減肥成功了…… 😞

體重控制要成功，除了飲食加運動，還要注意心理波動。人都以為肥胖是因為吃得太多，而嘗試透過剝奪需求和節制飲食來減肥。不幸的是，用意志力來控制飲食慾望，終究還是敵不過你的潛意識衝動。

也因此，許多出現肥胖困擾的朋友，在經歷多次的減肥失敗後，經常對減肥這件事出現挫敗、絕望，甚至是無助的感受，這都是因為把焦點放在體重數字所帶來的影響；其實問題的關鍵不在於數字，而在你看待肥胖的心態。在開始肥胖、減肥過程及後續維持的不同階段，都有必須關注的心理狀態及可能問題。



心理師筆記

## 減肥除了「吃動」，還有「心理波動」喔！

1. 出現肥胖的原因，可能與對飲食運動的非理性想法，例如進食不專注，甚至是由情緒困擾、成癮行為或飲食疾患所導致。
2. 減肥過程，除了要對改變歷程及習慣養成的知識有所瞭解之外，還必須對後續維持的生活型態改變有所準備，而部分對身體意象出現偏誤的狀況，則需要透過諮商來改善。
3. 維持減肥成果，必須透過對生活中的誘惑做出預防計畫、培養正確的飲食運動習慣、組成支持社群，以及改變所處環境等方式來達成。

不累 3 部曲

1. 有意識但輕鬆地進行身心重整。

2. 把注意力從數字轉移到行為的改變上。

3. 對自己好一點，健康苗條就會出現。





## 焦慮



剛開始減重效果很好，一個禮拜甚至可以減掉1~2公斤，但最近就算少吃體重也不會減輕，我好焦慮喔……😞

當體重下降的太快，或降到一定程度的時候，體重恆定調節就會開始發揮作用，它會啟動身體的各種生理機制，讓我們的體重維持在一定的範圍內。所以，在體重控制的過程中，千萬不要讓體重下降的太快，否則停滯階段就會提早出現；就算你是以適當且穩定的速度減重，停滯期的出現也是很常見的狀況。



### 心理師筆記

## 將焦點轉移到可掌握的事情上

1. 遇到體重停滯期，應該把注意力從數字轉移到行為上。因為體重數字是一種不可控的行為結果，越關注這個結果，就越容易影響到心理狀態。
2. 將注意重點轉為自己到底採取了哪些行為，因為相較於數字結果，行為更能被自己所掌控，當你擁有越多的健康行為，就越能感覺到對健康和身體狀態的控制感。



## 空虛



我明明不餓，但忍不住😞就是想吃東西……

很多時候，吃東西並不是因為肚子餓了，而是心空了。有一些人，會透過大吃大喝來滿足心理上的空虛、受傷或需求，雖然能短暫獲得撫慰，但長期而言，肥胖或疾病是難以逃避的結果。

當你透過節食或少吃來控制體重，或是認為自己在「減肥」的時候，伴隨而來的常常是羞愧、罪惡感或挫敗等負面情緒，這些感受所帶來的強大壓力，正是減肥難以奏效的重要原因。



### 心理師筆記

## 健康地滿足，才會真少吃！

1. 撕掉「減重」這個爛標籤，重新立起「健康生活好習慣」的大旗，養成「正確飲食、規律運動適當抒壓」的好習慣。
2. 號召身邊的所有人，營造重視健康的新環境，讓自己有意識但輕鬆地進行身心重整。



# 好飲，不怕你豪飲！

## 活果維他纖飲

要健康、要好喝、還要解渴？

活果維他纖飲，多種維生素與植物營養成分，好健康；

隨心加些蒟蒻、鮮果或冰塊，怎麼喝都很搭。

這麼棒的沖泡飲品，天天喝也不怕！



### 富含維生素C

#### 水噹噹

具抗氧化作用，  
促進膠原蛋白生成，  
喝了好漂亮。



### 豐富膳食纖維

#### 好順暢

增加飽足感，  
幫助維持消化道機能，  
嗯嗯更順暢。



### 8種維生素B

#### 活力旺

完整維生素B群，如B<sub>2</sub>，  
有助於能量正常代謝，  
讓全家活力旺。



### 減糖

#### 更健康

減糖80%，熱量少70%\*，  
負擔少一點，  
健康多更多。



### 經濟實惠

#### 省荷包

全新密封罐裝，  
容量更多，  
每份價格平均  
節省20%\*。

\*與上一代活果子維他飲品相比，減糖80%、熱量少70%、便宜20%。



8月4日健康上市



 **針葉櫻桃** 訂貨代碼：2638

針葉櫻桃是世界上維生素C含量最高的果實之一，紐崔萊自有農場栽種的針葉櫻桃，於植物營養含量最高時採收，每份維生素C含量達45毫克。

 **活力紅橙** 訂貨代碼：2636

來自義大利西西里島火山地區肥沃土壤栽種的紅肉柳橙，含有礦物質鈉鉀等豐富營養。

 **清新檸檬** 訂貨代碼：2637

含有檸檬、沙棘、鳳梨及石榴等植物營養素，口感層次更豐富。

活果維他纖飲食譜

**櫻桃水果冰沙**

材料：活果維他纖飲針葉櫻桃口味6匙、水400C.C.

水果丁：火龍果、西瓜、奇異果、芒果

作法：

- 將活果維他纖飲針葉櫻桃用常溫水泡勻，倒入製冰盒中做成冰塊。
- 將針葉櫻桃冰塊取出，用果汁機打成冰沙，加入水果丁，即是好吃的水果冰沙。



**紅橙優酪乳**

材料：活果維他纖飲紅橙口味3匙、無糖優酪乳300C.C.

作法：將紅橙口味與優酪乳調勻，就是健康的冰飲。

食譜設計：紅寶石直系直銷商陳怡儒





## 植物蔬果 讓失衡生活維持均衡營養

現代人個個吃得飽，但未必吃得好，尤其大魚大肉、挑食，或以速食、加工食品取代新鮮蔬果，造成營養失衡，身體對疾病的防禦力差，慢性病、發炎、癌症……一一浮上檯面，甚至罹病年齡有年輕化的趨勢。想預防大小病痛入侵，打好體質，就一定要多攝取植物性食物！

### 21 世紀的維生素—植物營養素

你聽過維生素、礦物質，但你知道什麼是「植物營養素」嗎？從小，我們常聽大人說：「要多吃蔬菜水果！」時代雜誌推薦的十大健康食物，也有8種來自各色蔬果，像是番茄、花椰菜、大蒜等。而世界衛生組織及許多先進國家的健康指南都鼓勵人們食用足量的蔬果，衛生署的每日飲食指南也增加植物性食物的比重。由此可知，植物性食物對人體的重要，除了含有已知的維生素、礦物質之外，還有近年來受到營養學與醫學界大力推崇的「植物營養素」。

普遍存在於各種蔬菜、水果、穀物、堅果、豆類等的植物營養素，它不只讓每一種植物擁有鮮豔特殊的顏色，也是植物用來自我防衛、提高抵抗能力的各種有機成分。研究證實，植物營養素具有強大的抗氧化能力，能有效減少慢性病、發炎、老化等症狀，而且能對基因表現產生調控作用，達到抗癌效果。隨著科學的精進，已有超過25,000種植物營養素已被證實對人體有益，也因此這些大自然的寶藏被喻為「21世紀的維生素」。



## 6 張圖秒懂植物營養素



- 1 遠古時代，人類食用橘子，因為含有水分，可以提供生存的必要元素，而且果實甜甜的，含糖份，是提供人類能量的營養素。



- 4 但是科學家發現，吃橘子的水手牙齦出血痊癒的較快，服用合成維生素C錠片的則較慢。



- 2 航海時代來臨，許多水手有牙齦出血的問題。上岸後食用橘子，牙齦出血狀況就改善了。原來橘子含有「抗壞血酸」成分，就是維生素C。



- 5 原來，橘子中含有一種成分，稱為「類黃酮」，能幫助維生素C吸收，讓水溶性維生素C在人體內有最佳的運用。



- 3 聰明的商人將橘子中的維生素C萃取出來，或以合成方式製成維生素C錠片，銷售給水手們吃。



- 6 不只是橘子，蔬菜、全穀根莖類、豆類、堅果等五顏六色的植物性食物含有各式各樣的營養成分，科學家統稱它們為「植物營養素」。

### 植物營養 抗氧化的防護罩

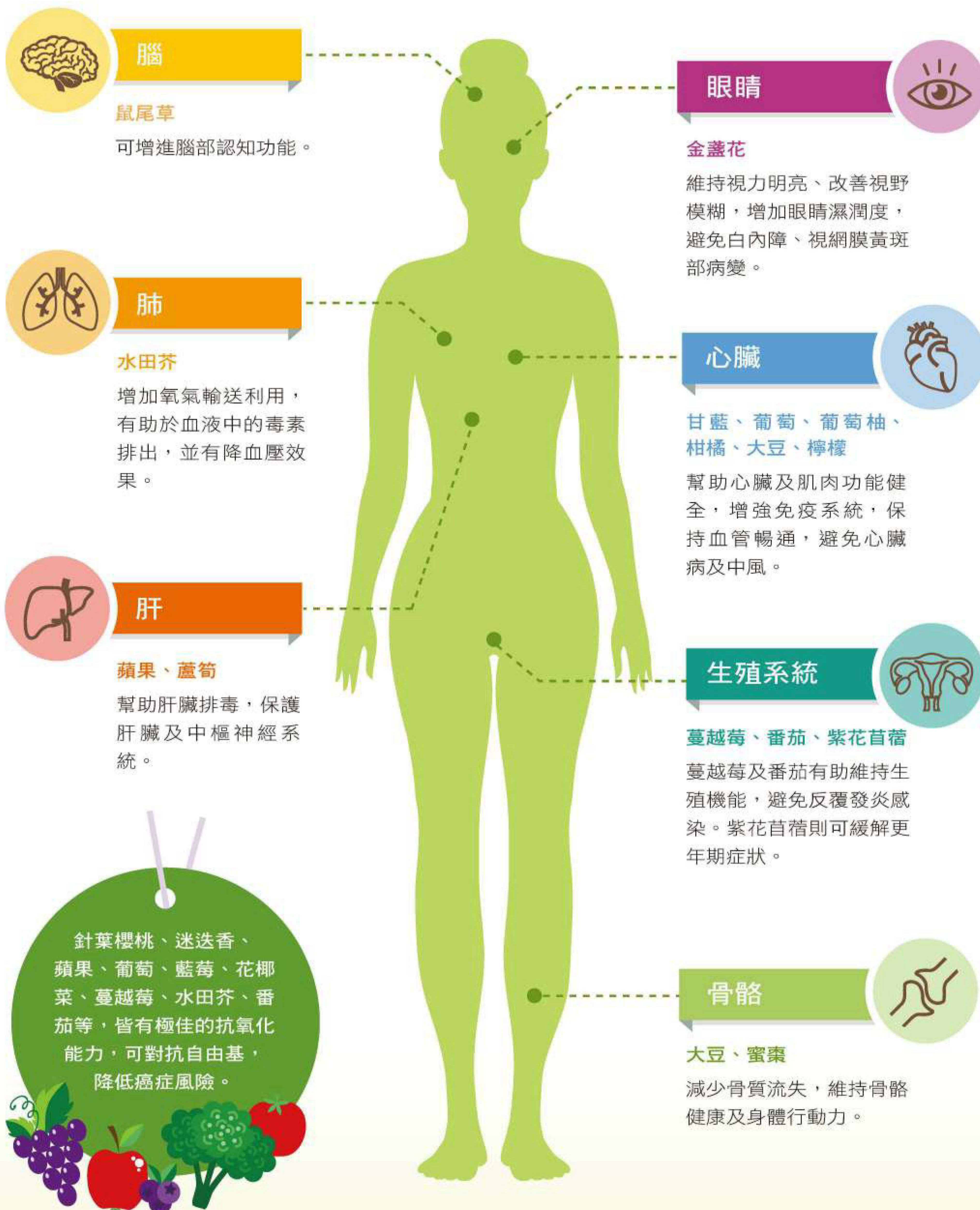
營養學與醫學界不斷鼓勵大家要多吃天然的植物性食物，因為豐富的植物營養素，對我們人體的重要器官能產生正向的作用，尤其現代人身處嚴重的污染環境中，像是空氣污染、水污染、紫外線、電磁波、飲食高油脂……都會產生大量自由基，造成氧化壓力，一旦氧化壓力不斷累積，身體各部位的健康危機就會浮出檯面。不僅如此，大部

分的人過了20歲以後，各部位器官的生理機能會逐漸開始退化，體內養分也會加速流失，補充足夠的營養更顯重要。

近代，科學家開始針對個別的植物營養素進行研究，他們發現多數的植物營養素除了具有強大的抗氧化功效，也對人體器官有顯著的助益，可預防相關疾病。



## 各種植物蔬果對人體器官的作用





## 補充植物蔬果菁華 優化健康基金

紐崔萊80多年前，即意識到以完整植物所萃取的濃縮素，其內含的營養價值絕對比單獨分離的維生素和礦物質來的高。因此從1934年至今，紐崔萊不斷研究開發，利用先進科技將21種植物蔬

果中蘊含的營養素萃取出來，製成植物濃縮素，添加在產品中，讓大家補充營養品時，不只吸收到維生素與礦物質，還能攝取來自大自然豐富的植物營養素。

### 21 種植物蔬果菁華的功效

植物蔬果	植物營養素	功效
針葉櫻桃	維生素C、酚類	極佳的抗氧化能力。
甘藍	膳食纖維	降低肥胖、癌症、心臟病及糖尿病的風險。
迷迭香	鼠尾草酸、迷迭香酸	抗氧化、抗發炎、抗糖尿病、抗癌。
紫花苜蓿	大豆異黃酮	緩解更年期症狀
蘋果	不飽和脂肪酸、原花青素	抗癌、抗肥胖、抗發炎、護肝、抗基因毒性。
蘆筍	多醣類、甾體皂苷、類黃酮	預防及治療肝癌。
葡萄	酚類、花青素、原花青素	能降低部分癌症及心血管疾病的風險，具抗氧化能力。
蜜棗	酚類	蜜棗萃取物能增進骨細胞與骨質的合成，有益骨骼健康。
藍莓	酚類	抗氧化。
葡萄柚	類黃酮	降低心血管疾病風險。
柑橘	類黃酮	降低心血管疾病風險。
花椰菜	槲皮素、類黃酮	槲皮素廣泛使用於治療代謝和發炎；生物類黃酮具抗氧化功效。
鼠尾草	鼠尾草酸、類黃酮、萜類化合物、多醣類	增進認知功能、避免神經退化。
蔓越莓	原花青素	能抑制細菌附著在泌尿道，預防泌尿道感染。
水田芥	酚類	抗氧化。
石榴	花青素、鞣花單寧、可水解單寧	預防皮膚癌、乳癌、肺癌及結腸癌。
黃豆	大豆異黃酮、卵磷脂、皂苷、纖維	降低心血管疾病風險。
金盞花	葉黃素	改善黃斑部病變。
山葵	異硫氰酸酯、酚類	抗氧化、抗菌、預防癌症、預防骨質流失、減緩脂肪細胞肥大、保護神經細胞。
檸檬	類黃酮	降低心血管疾病風險。
番茄	茄紅素	強力抗氧化劑，可抑制膽固醇合成，有效抗氧化、抗發炎，預防心血管疾病及癌症。







# 新生開學好給力

## 家長原力全開完全攻略



要開學囉，對媽媽而言，真是一則以喜、一則以憂。喜的是終於可以把小孩送去學校、稍微有了自己的時間；憂的是，寶貝到了學校，和同學處得來嗎？會不會被傳染有的沒的病菌？營養午餐有沒有吃完？飯前有記得洗手嗎？……唉呀！操心不完不是辦法，媽媽當自強，展開你的「家長原力」，幫助寶貝頭好壯壯，開心迎接開學季，好好學習去！





# 媽媽的開學症候群

有一種冷，叫做媽媽冷……在公園，你會看到小朋友玩得滿身汗，媽媽還是擔心孩子穿太少，硬是要他再穿一件。媽媽總是叮嚀寶貝穿衣服、哄著寶貝多吃一口飯，永遠操心不完……

**Test** 當寶貝被編進以下的班級，媽媽一定要冷靜！

## 矮小班

- ★愛挑食：尤其不愛青菜胡蘿蔔，一丁點青菜末都能挑出來。
- ★便秘：肚子常鼓鼓的，甚至曾經大便塞滿到肚痛掛急診。
- ★很少運動：走到哪兒都是專車接送，放學後關在家裡，假日也沒外出。
- ★常晚睡：大人習慣晚睡，孩子有樣學樣。

## 鼻涕班

- ★動不動就發燒：幾乎所有的「流行」都會中，不管是細菌性或病毒性，鼻涕經常流不停。
- ★容易疲倦：走沒三步路就喊累，無精打采，看起來懶散、做事慢吞吞。
- ★賴床：早晨常爬不起來，不是半夜哭鬧睡不好，就是白天猛打呵欠。
- ★易出疹：皮膚莫名出現小紅疹，嚴重者甚至是濕疹或蕁麻疹。

## 好動班

- ★坐不住：精力旺盛，喜歡走動、大笑、尖叫、扮小丑。
- ★不專心：容易分心、注意力短暫，逃避需長時間集中精神的事，比如作業。
- ★學習差：並不是智商有問題，而是無法適應填鴨式教育，功課明顯落後。
- ★不講理：上一秒還在笑、下一秒就暴跳如雷。看似無厘頭的行為，全都因為大家不懂他。

## 齲齒班

- ★睡前喝奶喝到睡著：習慣戒不掉，到了小學還是咬著奶瓶、喝到睡著。
- ★常喝含糖飲料：速食店兒童餐飲料，加上大人的冰品、手搖杯，老是跟著喝上幾口。
- ★用錯牙刷：牙刷過大刷不到最裡面，或是刷毛扁塌了也沒更換。
- ★刷牙常耍賴：不是懶得刷牙、就是匆匆帶過；父母以為有刷就好，但牙菌斑根本沒刷掉。

奮起吧！家長原力全開！

GO





# 成長好給力

矮小班升級囉！



別說媽媽心裡偷偷藏個星媽的夢，就算長大不當麻豆、不打籃球，還是希望孩子「高人一等」，偏偏他這不吃、那不吃，看著隔壁家孩子一天天長高，媽媽心裡好急呀！

## 生活原力 早睡早起吃早餐

充足睡眠絕對是發育的必備要件，生長激素分泌的高峰期是晚上10點以後，所以最晚9點就要讓孩子上床。早上因為賴床換來的，不只是匆匆忙忙、亂七八糟的一天，也可能因為不能好好把早餐吃完，而賠掉孩子的身高。富含豐富蛋白質的營養早餐，是開始均衡一天的活力關鍵。

## 運動原力 每天都來跳一跳

要特別注意的是，小時候高長大不一定高。每天讓孩子跳來跳去，不但可發洩精力，還能刺激腳底，幫助長高。怎麼跳都可以，重點就是跳。跳繩、籃球和排球是公認幫助長高的三項運動，你可以帶著孩子一起打兒童籃球，透過運動還能促進親子默契。

## 飲食原力 均衡飲食、補充成長營養素

維生素A、D與鈣、蛋白質不可少，對肌肉與骨骼的發育都很重要。全脂牛奶、深海魚、深色蔬果、蛋類、肉類、豆類，還有蘑菇，都要吃到喔！均衡飲食是終極目標，天然食物再加上蛋白質、鐵質等營養補充品即可，不須專門吃長高激素，除非經過醫師確診。



早餐加一匙，營養有活力！  
草莓口味最討喜。

優質蛋白素 - 草莓口味  
訂貨代碼：2571

鼻涕班結業了！

# 免疫好給力

孩子打個噴嚏咳個嗽，真的是「打在兒身，痛在娘心」，一下子流行腸病毒、一下子又是什麼菌、什麼流感，老是戴口罩、不出門也不是辦法，讓身體真正健康抵抗病毒，才是王道。

**營養力** 六大類食物都要吃到(均衡攝取營養素、但不是強迫孩子每樣食物都敢吃)，掌握該吃到的營養素即可，比如高蛋白食物牛奶、雞蛋及瘦肉末等，另外特別注意多補充鐵、鈣和維生素A、C、E，還有β-胡蘿蔔素也不要忘記。除了天然食物，優質營養補充品也能加分喔！



忙碌媽媽的好幫手，水果口味，小朋友一吃就愛。

兒童綜合營養嚼片  
訂貨代碼：2534

**體溫力** 體溫升高一度，免疫力就提升，泡澡、圍肚兜都是提高孩子體溫的方法。

**開心力** 天真愛笑是兒童的特質。壓力會影響中樞神經、內分泌和免疫系統的相互反應，導致免疫力失調。

**自信力** 免疫T細胞在樂觀的人身上比較多，讓孩子有自信，是最佳良藥，說教前先來句讚美吧！





齒齒班開心笑！

# 潔牙好給力

刷牙這麼簡單的事，當了媽才知道要孩子刷個牙竟然就像打仗！強迫孩子刷牙不能解決問題，家長應先養成正確的口腔保健態度，遊戲式學習讓孩子愛上刷牙，自主潔牙才是治本之道。



## 家長的正確態度

- **二要一不**：1. 衛福部強調，兒童睡前一定要刷牙。2. 要有氟，使用含氟牙膏潔牙、每半年接受牙醫師塗氟及口腔檢查。3. 絕對不要含著食物糖果或奶瓶睡覺，不提供加工甜食甜飲。
- **每天餐後必刷牙**：養成兒童每天餐後刷牙的好習慣，睡前也一定要將口腔清潔乾淨。12歲之前，是乳恆齒混合期，需加強照護才能避免蛀牙發生，建議可多刷牙漱口。
- **營養均衡**：多吃新鮮蔬果、補充鈣質，強化抗蛀能力。粗纖維類的蔬果，也可幫助牙齒表面的清潔。
- **口腔發育評估**：每3~6個月定期看醫生，不但可檢查是否蛀牙，也可進行牙齒發育評估。

## 讓孩子愛上刷牙

- **挑選可愛的潔牙工具**：選擇色彩豐富且小頭細軟刷毛的兒童牙刷，讓孩子感受刷毛滑過牙齒的輕柔感。從牙刷、牙膏到漱口杯都要選擇精心設計的款式，也可借助卡通人物來當兒童刷牙的好朋友，不但降低孩子的排斥感，更可因此愛上刷牙。（注意，刷毛岔開變形或卡了髒東西就應更換。）
- **讓刷牙成為有趣的事**：不一定要一板一眼進行貝氏刷牙法，重點是每顆牙齒都有刷到。家長可以搬出孩子喜歡的卡通人物，說他們都是這樣刷牙的，為潔牙時光增添更多歡樂。

## glister 兒童牙膏

訂貨代碼：3166

添加獨家 REMINACT™ 氟化物安全配方的牙膏，可對抗蛀牙，保護發育中的牙齒，讓牙齒更健康更強壯。草莓口味與派奇熊貓，讓小朋友愛上刷牙。

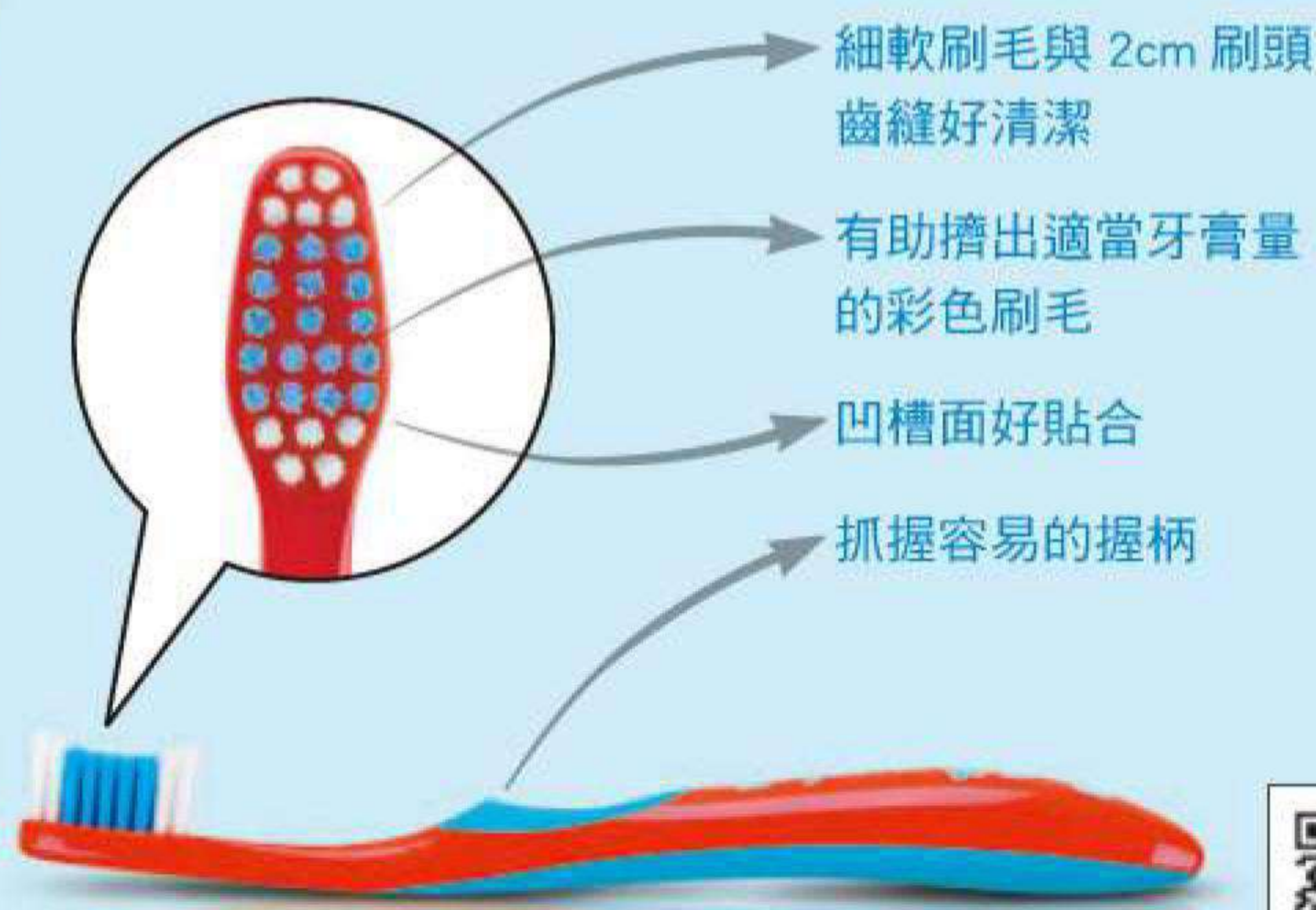
8/1 上市



## glister 兒童牙刷

訂貨代碼：3167

4種明亮討喜的顏色，讓刷牙更有趣。不含BPA、PVC及鄰苯二甲酸酯，可安心使用。



glister 兒童刷牙歌，歡迎下載！



# 媽咪好給力

## 「嬌味」大掃除 變身風雲媽

婚前是「女神」，婚後生了孩子立馬變「女嬌」？看看你自己，帶孩子上學必戴帽子加口罩，深怕被孩子同學的超正辣媽看到，孩子嘴巴沒說，但當媽的你一定要知道，他們每天都祈禱自己的媽也有令人欣羨的容貌！迎接開學季，孩子準備好了，那你呢？

### 第3招 少吃多動 養成易瘦體質

為什麼明星生完小孩，身材顏值聞風不動，而我們這些素人一不小心就淪為大媽？他們沒說的秘密是，當我們窩在沙發上追韓劇、大吃燒烤時，他們始終堅持「管住嘴、邁開腿」，飲食控制熱量，並隨時保持在「動」的狀態，例如一邊泡牛奶一邊搖動屁屁，一邊刷牙一邊深蹲，只要是讓自己動起來的事情都行。3招做到了，「嬌味」也徹底掃除，開學那天，就準備以超正風雲媽之姿，帶孩子上學去吧！

### 第2招 美妝心機 完勝Baby顏值

氣色改善了，你還需要施加一點美妝心機！秘訣在妝前先做好保濕，接著塗抹校色、美白、保濕、防護、持妝五效合一的光感煥白CC霜，完美修飾膚色和顯老的黑眼圈，還原肌膚光澤度。此外，常常被媽咪們忽略的慘淡唇瓣，不妨擦上顯色飽和、一抹立現水感的LED鏡光唇蜜，讓雙唇成為全臉亮點，襯出年輕光采！

### 第1招 B群助攻 喚回好氣色

暑假要帶孩子上夏令營，開學後又要準備三餐、張羅上下課，職業婦女還得兼顧工作，像陀螺一樣轉不停，原本透亮的臉蛋在不知不覺中黯然失色，體力也越來越差。這時一定要踩踩剎車，約姐妹淘聊聊心事、抒發壓力，同時多攝取富含維生素B群的食物，如動物肝臟、深綠色蔬菜等，或補充紐崔萊高效B群雙層錠，8種完整維生素B、8小時活力釋放，幫媽咪隨時保持好體力與好氣色！







4 個與自己 **對話** 的

*Me Time*

# 消「膜」好時光

輕鬆敷出好氣色 自信作個亮顏美人

還記得上一次和自己相處是什麼時候嗎？生活再忙碌，也要擁有屬於自己的 Me Time，而敷面膜的 5 ~ 20 分鐘就是與自己對話的最佳時機，不僅安撫夏日燥熱情緒，還能讓肌膚破亮。無論是沐浴放空還是周末追劇……把握 4 個 Me Time，就能獨享專屬你的療癒小時光！





## Me Time 02

### 數羊咩咩前

～先為肌膚充充電～

每天睡飽飽、讓身體充飽電，是常保美麗的關鍵之一；因此想要讓隔天醒來活力滿點、顏值完勝，養成早睡早起的好習慣是絕對必要的！而懂得寵愛自己的美人兒也別忘了，在睡前敷上活力保濕冰川面膜，讓肌膚在夜晚也能獲得滿滿的滋潤，輕鬆保有水嫩美肌！



活力保濕冰川面膜

訂貨代碼：4187

### 作個水嫩睡美人

長達12小時的保濕效果，可當晚安面膜使用，讓你在睡眠時同步作足保養，為肌膚鎖住水分，瞬間提升含水量。

## 膜法秘技

解放眉頭紓壓法

結束了一整天的忙碌，可以透過按摩的方式為眉頭紓壓，也讓自己睡得更安穩、香甜！



Step  
01

雙手按住額頭髮際線，用指尖以畫圈方式按摩，放鬆肌肉。



Step  
02

中指和無名指按住鼻樑旁凹陷處，將肌肉推往眉間上方。



Step  
03

用雙手從眉毛底部，將僵硬的肌肉推到額頭上方，範圍橫跨眉頭到太陽穴。



Step  
04

用雙手從額頭髮際線上方1公分處，將肌肉往下推至髮際線下方1公分。



愛美不停歇  
趁著假日為肌膚作好清潔工作

除了好好打掃環境之外，周末時也不能停下愛美的腳步！趁著一周一次的休假日，記得要為肌膚作好清潔大掃除，創造潔淨清新的好膚質！



Me Time 03

拋開耍廢周末

～創造神清氣爽好氣場～

總是沒時間打掃嗎？周末別再懶洋洋，讓自己動起來為居家大掃除，當映入眼簾景物潔淨明亮時，彷彿心靈也空出一方舒適角落！打掃完居家環境，臉部肌膚也要好好清潔，使用潔淨面膜為肌膚進行大掃除，敷臉後的潔淨舒適，讓人一整天都神清氣爽。



礦物潔淨面膜

訂貨代碼：4186

對抗油肌，讓肌膚不卡污

油性/混合性偏油肌膚專用！添加亞馬遜河白泥複合配方，有效吸附油脂、掃除污垢，只要5分鐘就可立即感受毛孔潔淨舒爽。

Plus 按摩 + 清潔 訂貨代碼：4207

8月10日起，凡購買ARTISTRY任一面膜產品，即可以89元加購「雙面臉部清潔刷」一支！（市價199元）

- \* 購買2款面膜（不限種類）則可加購二支，以此類推。數量有限，售完為止。
- \* ARTISTRY面膜產品包括：活力保濕面膜、光感煥白亮顏面膜、活力保濕冰川面膜、礦物潔淨面膜、煥膚面膜。



粉紅色軟膠面可於T字部位輕輕按摩，白色刷毛可用來掃除殘留面膜、清潔肌膚。





## Me Time 04

### 戀愛 ing

#### ～約會前蘋果嫩肌 Ready～

每次約會，總希望能以最完美的姿態，出現在心愛的他面前！從挑選小洋裝開始，搭配甜美的妝容與髮型，每一項準備都讓人更加期待約會的到來！此時別忘了，要提早為肌膚作好保養工作，使用煥膚面膜讓肌膚透亮發光，為約會揭開動人序曲。



#### 由內到外透出戀愛好氣色

含萃取自天然蕈類的「煥顏酵素精華」，精準鎖定老廢角質，進行高效煥膚。每次8分鐘、每周2次，連續使用6周，即可有感體驗煥膚的嫩滑效果。

煥膚面膜

訂貨代碼：4126



### 膜法秘技

#### 翹嘟嘟唇打造法

出門前利用幾分鐘的時間按摩一下唇周打造翹嘟嘟唇，在即將見面的約會裡，期待他的香吻。



Step 01  
用雙手拇指及食指捏住嘴唇兩側突出的肌肉用力按壓；再用雙手食指和中指深壓嘴角肌肉上下按摩。



Step 02  
雙手拇指放在嘴角兩側，往上拉到顴骨處，再按壓此處的肌肉。



Step 03  
用雙手中指和無名指由下往上畫半圈，將嘴角兩側往上拉提。



Step 04  
用雙手手指按住嘴角兩側往上方按摩，經過耳朵到後腦。



# 挑戰線狀

認真的男人真帥氣，更何況他還是一個活力青春型男！徐誠澤來到健身房，示範幾個健身動作，神情專注，舉重若輕，好身材一覽無遺。3個月前他可沒有這麼漂亮的身體曲線。挺著啤酒肚，肌肉鬆垮垮，另一半拿起韓星孔劉劇照，期勉先生向偶像看齊，徐誠澤受到刺激，便決心挑戰自我鍛鍊好身材。

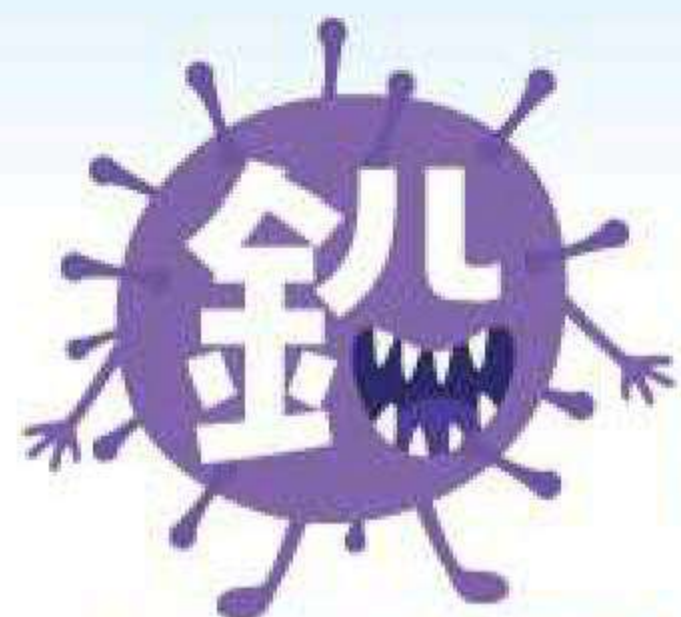
「當初決定健身，一開始真的很弱雞，不過沒有痛苦就沒有收穫。」徐誠澤靠著自主訓練，朝著目標努力，現在拿到了健身教練執照。「身材要好，鍛鍊占30%，飲食則占70%，我希望把運動與健康飲食的觀念帶給更多人，有了健康才能享受生命更多美好。」他也分享XS飲料是幫助他超越自己，維持活力的秘訣。尤其是XStrabURN，未來擔任教練提供專業建議時，更容易幫人打造好曲線。



| 體驗生活更多美好 |  
直系直銷商 徐誠澤







## 萬小心 魔鬼藏在細節裡

為什麼大家聞「鉛管」色變？為什麼自來水煮沸後會產生可怕的「三鹵甲烷」？原來我們每天都在喝的水，看似無色無味，卻潛藏許多危害健康的恐怖分子。你希望家人喝到 100 分的純淨好水嗎？那就從揪出水中的魔鬼開始！

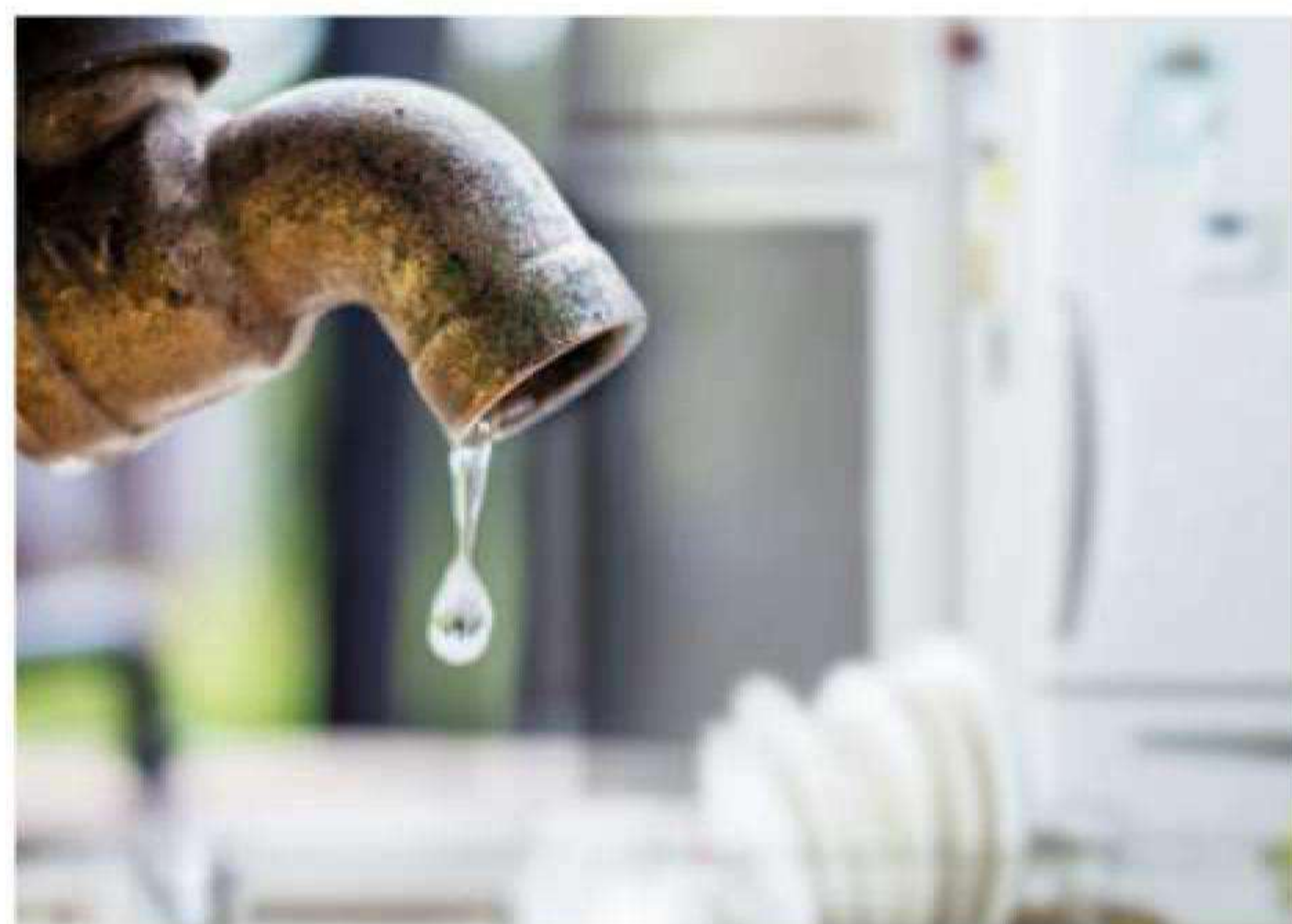


### 鉛水危機好可怕

自從爆出自來水鉛管的問題後，大家開始起底鉛的真面目！鉛之所以可怕，在於它會於體內長期累積，引發鉛中毒，對全身系統及器官造成損害，特別是神經、泌尿、造血、生殖系統等，對孕婦和小孩的毒害尤其嚴重。根據研究證實，低濃度的鉛也可能影響嬰幼兒的生長和智力發育，損傷認知功能、神經行為和學習記憶等。而孕婦在懷孕過程中，若暴露於鉛毒環境中，鉛也會藉由母體進入血液，再經由胎盤危害胎兒健康。

專家指出，雖然飲用含鉛的水，不會有立即性的鉛中毒風險，但鉛容易堆積體內造成慢性鉛中毒，長期下來將是健康的一大負擔！想確定自家管線是否為鉛管，可前往台灣自來水公司官網，輸入每月水單上的單號即可查詢。此外，家中水龍頭也是防鉛大作戰的重要環節，調查指出，約有9成水龍頭是由「銅鉛材質」所製造，為了避免鉛毒從這些細節入侵，若家中水龍頭過於老舊，建議可換成無鉛水龍頭，把鉛害風險降到最低！





### 三鹵甲烷殺很大

煮沸法是一般家庭常用的淨水方式，很多人習慣在水沸騰後掀開蓋子，繼續煮3～5分鐘，以去除自來水中的「氯」，然而此舉可是潛藏致癌危機！由於自來水中都會加氯消毒，水中有機物和氯反應會形成恐怖的致癌物質三鹵甲烷，且三鹵甲烷會隨著溫度上升而增加，並於煮沸100°C時達到最高點。專家警告：在水沸騰時掀蓋，將使三鹵甲烷揮發至空氣中，不慎吸入可能引發膀胱癌、腎癌等，或導致孕婦流產、早產或生下畸形兒。為了保障自己與家人的健康，在加熱自來水前，請務必確認自來水已經透過活性碳濾掉了氯，否則加熱時一定要打開抽油煙機，才能避免吸入，給自己的健康多一份保障！



### 超威益之源 揪出水中魔鬼

水中看不見的污染，為健康帶來很大的威脅，而最有效的方法，就是安裝一台能真正濾除水中有害物質的淨水器。採用高密度活性碳濾心與紫外線燈管的益之源淨水器，能過濾超過150種污染物，全機榮獲美國國家衛生基金會NSF 5項認證，包括第42號標準，可有效除氯；第53號標準，可濾除

鉛、汞、石棉、揮發性有機化合物、殺蟲劑及三鹵甲烷等污染物；第55號標準，紫外線劑量可滅除99.99%以上的細菌和病毒；除了上述3項嚴格標準認證，還通過第401號標準和第477號測試項目，確保益之源可以濾除15項新興污染物與微囊藻毒素，NSF掛保障的益之源，確保你和家人喝下的每一口水，都健康又純淨！



秒懂益之源



專家帶你聰明  
挑選淨水器



陳孝行

台北科技大學  
環境工程與管理研究所教授

前陣子豪大雨不斷，使部分地區原水濁度偏高，為了去除水中污染物，自來水廠不得不加重氯的使用量，此舉衍生的問題除了消毒味使飲用水難以下嚥，燒煮開水時也容易吸入致癌的三鹵甲烷，造成的健康損害不容小覷！眼看颱風季節緊接著報到，餘氯的問題還會持續存在，為了保障家人的飲水健康，建議選用可完全去除餘氯，又能濾淨水中污染物的淨水器，才能給家人100分的好水！



讓愛出走・35鄉鎮公益行

# 愛心出任務

## 助弱勢兒過更好的生活

安麗志工的愛心就像盛夏的陽光，遍及每個角落，各式各樣的愛心任務，讓我們看見了志工的無私付出與孩子滿滿的喜悅。

### 果醬製作圓畢旅夢

為了協助弱勢孩童擁有增進社會參與及自我成長的機會，安麗寰宇嘉義中心的直銷商志工協助林業生基金會受助的31位應屆畢業孩童製作果醬，透過孩子自己的能力籌措畢旅經費，實現畢業旅行的夢想。

不畏爐火高溫，志工們耐心陪伴孩童將藍莓慢火熬煮成綿蜜的醬汁，再一匙一匙裝罐、包裝。當成品羅列展開，孩子們既興奮又有成就感，不僅獲得烘焙老師的讚賞，也讓直銷商志工為這群堅強的孩子驕傲不已。在志工們的推廣下，果醬大獲好評銷售一空，成功幫助孩子們踏上畢旅的行程。

### 帶領盲童探索生活

你是否曾想過，眼睛看不見，生活有多麼不便？也因為如此，惠明盲童育幼院的孩子無法隨心所欲做他們想做的事。然而，在巫瑞錦雙鑽石的號召下，23位台中英才145中心的直銷商志工以1對1陪伴的方式，帶領惠明的孩子到社區附近探險。



他們的目的地是孩子最愛的速食店。這段路程不算遙遠，但對視障與多重障礙的孩子來說，川流不息的車潮、高高低低的人行步道、顛簸的公車……都會造成不便。在志工們的牽引下，孩子們平安順利抵達速食店。看著孩子開心的吃喝、高興的唱歌，巫姐說：「我們從他們身上得到的快樂比付出的還多，我們一定會再來！」志工們的悉心呵護、孩子們的真情回應，就像一盞燈照亮心靈，帶給彼此滿滿的溫暖與感動。

### 助孩子勇於迎向未來挑戰

米可之家是青少年的中途之家，主要是幫助曾經受挫的青少年，培養他們適應社會得以安定生活的技能。這一天，寰宇新竹中心的直銷商志工來到米可之家，教導一群即將踏入社會的大孩子如何管理財務及租屋等事項，期望透過專業知







## 美味餅乾創造幸福時刻

少了陪伴的孩子，就像心字少了一點，不夠完整！台南家庭福利服務中心的

孩子，大都來自單親或隔代教養的家庭，孩子的成長過程往往缺乏大人愛的陪伴。因此台南成冠中心的志工夥伴為了讓孩子感受愛與幸福，特別準備了食材，帶著孩子一起製作「幸福餅乾」。

從篩粉、揉麵、用模具壓出各式可愛形狀，小朋友玩得不亦樂乎，看著自己手作的小餅乾出爐，孩子們吃在嘴裡、甜在心裡，幸福的滋味讓每張小臉都堆滿了笑意。不僅如此，志工夥伴更藉由團康遊戲的設計，教導孩子團隊合作的重要，也讓孩子在遊戲中感受溫暖的陪伴。看著孩子吃得津津有味、玩得開心，對志工夥伴來說一切都很值得。

1. 寰宇嘉義中心志工指導孩童製作果醬。2. 台南成冠中心夥伴與小朋友一起製作充滿幸福滋味的餅乾。3. 台中英才 145 中心志工牽著惠明育幼院的孩子探索生活。4. 寰宇新竹中心夥伴揮汗粉刷孩子的居住環境。

識與經驗分享，讓孩子在進入社會前具備足夠的概念與信心，能夠面對生活的大小事。

除此之外，志工夥伴更捲起袖子，揮汗與孩子們一起粉刷居住空間，大家賣力粉刷的畫面，讓米可之家的社工說：「孩子的動力都被志工帶動起來了。」透過安麗直銷商志工的關懷，這群大孩子將更有勇氣迎向未來的挑戰。

## 萬安國小「為愛朗讀」成功圓夢

還記得基金會贊助的2016追夢計畫得主——台東萬安國小「為愛朗讀」的孩子嗎？這群後山的孩子終於在7月8日成功站上台北的大舞台，在300人面前大聲朗讀，不僅展現出他們的勇氣，精彩的演出更贏得滿堂喝采！

趁著這次難得到台北的機會，基金會特別安排萬安國小學童參觀安麗公司，並在鄭家華皇冠大使及團隊志工的教導下，體驗手搓愛玉的樂趣。登台當天，也有一群熱心的直銷商志工遠從台中北上，為孩子們梳妝、加油打氣，幫助孩子將所有的努力完美呈現在大家面前！

## 2017「小夢想·大志氣」追夢計畫開始徵件

每個孩子都有作夢的權利，不能因現實困境而剝奪作夢的勇氣。你身邊也有勇於追夢的孩子嗎？2017「小夢想·大志氣」追夢計畫即日起至9月17日徵件，詳細活動內容及報名方式請參照活動網頁。讓我們一起助孩子圓夢吧！



鄭家華皇冠大使與團隊夥伴帶領孩子一起搓愛玉、玩遊戲。



直銷商志工特別從台中到台北，為萬安的孩子梳妝。



追夢計畫  
活動網頁



# 重視行動裝置使用安全

## 個資保護不漏失



# 停看聽

手機沒電固然令人焦慮，但是手機沒有加密，後果恐怕比想像更加嚴重！儘管行動裝置替生活帶來許多便利，更頻繁的上網習慣和更多的個人資料提供，也讓直銷商夥伴的行動裝置暴露在個資風險的情況不斷提高。

行動裝置內常常有許多團隊夥伴、顧客或潛在對象的個人資料，若想確保個資安全就必須養成良好的習慣，最基本的方法就是透過密碼保護，將裝置用圖形或數字密碼上鎖。除了裝置本身要設定上鎖，每次使用完線上服務，例如 Gmail、Dropbox、iCloud 等線上服務時，都應該要養成登出習慣，確保不會因為一個不留神，讓其他人看見了你的私密訊息。

安麗公司致力於保護每一位直銷商、會員與顧客的個人資料安全，再加上夥伴們對行動裝置個資安全的重視，就能打造一個保護個資零死角的安全經營環境。



### 營業守則 小提醒

3.15.3 就直銷商從安麗或與安麗相關的管道蒐集他人之個人資料及商業秘密（下稱「個資及商業秘密」），直銷商必須依相關法令、本守則及安麗與直銷商約定之內容親自使用，未經安麗及當事人同意，不得將個資及商業秘密提供或揭露予第三人或授權予第三人使用，且直銷商須善盡保護及嚴格守密之責，避免個資及商業秘密之不當洩露。



# 油膩OUT! 代謝UP!

燃起你的活力，挑戰理想體型



**XStraBURN™**

綜合莓果口味

8/1火熱上市

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，零糖零熱量，  
幫助你燃燒活力，挑戰理想體態！



SA459TW