

AMAGRAM

2024
8月

安麗愛生活



健康基礎新觀念 解密消化道健康

好菌早打底 營養更給力 「常樂組」8/5起 體驗全面啟動



C O N T E N T S

04

FEATURE STORY

健康始於消化道

「常樂組」8/5起體驗全面啟動



03 〈愛上紐崔萊的9個理由〉改變篇

07 常活指南 8/5揭密

08 最好的消化道環境×最好的營養

10 減法攻略 這夏不難瘦

12 夏日妝容神隊友 打造持久輕透妝



Amway

顧客服務專線：(02)2175-5166

本刊物使用環保
印刷油墨印製



14 植萃科妍系列 即將上市

16 尋根之旅 定錨未來



17 Taipei Bboy City安麗盃世界霹靂舞大賽
9/22舞鬪台北

18 〈A咖經營誌〉事業混搭？No！



- L'Étape環法自行車挑戰賽—紐崔萊·日月潭站
等你來挑戰！
- 為銀髮族守護居家好空氣



安麗數位期刊

健康90 紐崔萊

nutrilite™
YEARS OF GROWTH

改變篇

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。

善用團隊影響力 讓紐崔萊為健康把關

改變生活模式與飲食習慣，能幫助自己和他人維持健康—鄭文璋翡翠



年輕時我是棒球選手，不太在意健康保養，直到30多歲開始接觸紐崔萊，讓我體驗到健康的重要，並對品牌深具信心。

我樂於和朋友分享自身經歷，例如，將營養早餐中的優質蛋白素和double X作主軸，加上BodyKey營養超纖飲，能幫助自己和朋友補足每日飲食中的營養缺口，達到體態維持的目標。同時，我還會讓新朋友與通過北醫健康管理師課程的夥伴參與同一個群組，這樣能即時解答大家對健康相關的問題，還能分享飲食方法。這5年來，團隊已影響近2,000人改變飲食習慣、保持健康，這是最值得高興的事！

透過改變生活模式與飲食習慣，就能幫助自己和他人維持健康。未來，我希望能影響更多人，相信我一定能做到！

體驗紐崔萊 讓我有意想不到的感受

喚起健康意識，讓人願意開始改變—魏苡芮創辦人白金



進教室學習營養知識，好好體驗紐崔萊後，讓我有意想不到的感受！每天的我都更有活力、神采奕奕，周末不會再賴床，氣色也變好，這些體驗讓我很自然地想要分享紐崔萊。

通常有健康需求的人，我會針對他的需求來提出營養建議；但另外有些覺得自己很健康，從來沒有想過健康問題的人，我就會分享親友的實際案例，讓他們瞭解到營養補充與體態維持的重要性。透過喚起健康意識，不知不覺就創造了需求，也讓人願意開始改變，成為紐崔萊品牌的愛好者。

其實，我們就像是產品的代言人，相信紐崔萊，將自己的健康照顧好，就能散發活力；身邊的人看到我們健康的形象，就會想和我們一樣，這種潛在的影響是無形且最有力量的！



豐收源自沃土 健康始於消化道

要收成優質作物，土壤至關重要。土壤中的微生物將有機物分解，轉化成植物可吸收的營養素。
健康的消化道和豐富的好菌，就像肥沃的土壤，每天滋養我們的身體。
以益生菌打底，培育消化道，讓全身獲得養分，讓健康之樹茁壯。



好菌 打底 活得好健康老

消化道中的微生物菌叢與全身健康息息相關。研究發現，年齡增長會造成消化道菌相改變，菌叢多樣性也會下降，進而引起身體各種不適。讓消化道時時擁有好的微生物菌叢，再加上充足的睡眠與良好的飲食、生活習慣，就能「活得好、健康老」。

好菌「早」打底 營養更給力

每天早晨為補充好菌黃金時間，有助於喚醒消化道，讓一天營養更給力！搭配補充足夠的膳食纖維，更有助於益生菌常駐，讓消化道好菌常在！



強效複合益生菌 30入



菌株科技全面升級

基因定序科技篩選具百篇國際科研支持的菁英菌株，品質穩定，功效明確。



活菌定殖 駐守消化道

免包覆即耐胃酸、耐膽鹼，90%以上高存活率，直達並附著定殖於消化道，持續繁殖好菌。



神隊友助攻

添加益生菌一天然菊糖，提供益生菌生長的營養物質，幫助益生菌存活和繁殖。

纖維嚼片



多元高纖 零脂肪

13種天然植物纖維，含果寡醣、水溶性及非水溶性纖維，零脂肪。一次補充相當一碟蔬菜纖維。



增加飽足 排廢物

非水溶性纖維可吸水膨脹，增加飽足感，並促進消化道蠕動，幫助排除廢物。



優質益生菌

搭配益生菌食用，能幫助養出更多好菌，維持消化道機能更有感！

高纖隨身包



嚴選植萃 好天然

天然菊苣萃取菁華、麥芽糊精、關華豆膠，為純植物來源的水溶性纖維。



豐富高纖 零脂肪

每包提供相當80顆葡萄或1台斤絲瓜的膳食纖維。零脂肪，健康美型好輕鬆。



優質益生菌

搭配益生菌食用，能幫助養出更多好菌，維持消化道機能更有感！

常樂組 體驗活動

8/5
啟動

長客計畫同步展開

買 以下任一組合 或 加入任一組合的長客計畫

常樂組—高纖隨身包



強效複合益生菌 (30包)
高纖隨身包 (30包)

訂貨代碼：8496 / 售價：\$2,675

長客訂貨代碼	售價
單組 2996	\$2,675
雙組 2997	\$5,350

常樂組—纖維嚼片



強效複合益生菌 (30包)
纖維嚼片 (30錠)

訂貨代碼：8495 / 售價：\$2,320

長客訂貨代碼	售價
單組 2994	\$2,320
雙組 2995	\$4,640

送 紐崔萊營養早餐 體驗組

double X 體驗包 x 2 包
優質蛋白質隨身包 x 2 包
價值：\$144



- * 體驗活動於 8/5 (一) 早上 08:30 開跑
- * 選購單品，符合條件也可獲得「營養早餐體驗組」
- * 10/31 前首次訂購長客計畫「常樂組」系列，即可獲得「營養早餐體驗組」1 組
- * 長客計畫「常樂組」系列相同品項單組或雙組，僅能選購其中一組
- * 詳細活動辦法請依網站公告為準

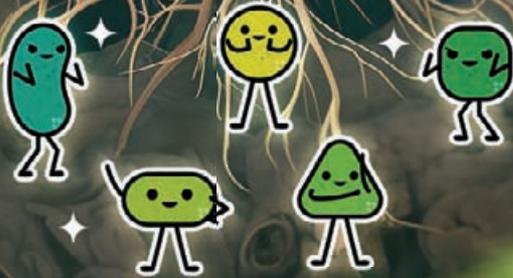


瞭解更多

好菌住的巧，健康沒煩惱

8/5
揭密

常活指南



✓ 好營養

補對營養
好菌健康打底

✓ 健康吃

吃對東西
養好消化道健康

✓ 輕鬆動

搭配運動
按摩保健消化道



常活指南檢測



常樂生活一把罩

最好的消化道環境 最好的營養

你知道嗎？良好的消化道環境是營養吸收、身體健康的關鍵，益生菌、纖維和優質的蛋白質更是此健康祕訣的超級盟友，如何提升消化道健康，打造好的營養基礎？快來看看內科專科醫師林哲光怎麼說！



林哲光 醫師

佑家診所醫師
長庚大學醫學系
中華民國內科專科醫師



保護消化道跟保護大腦一樣重要，消化道健康，牽動整個身心健康。內科專科醫師林哲光表示，由於現代人飲食偏西式，脂肪多、纖維少且不規律，長久下來，影響消化道環境及身體健康。



消化道健康 交給益生菌、纖維來照顧

現在大家都有補充益生菌的概念，林哲光強調，除了補充適量益生菌，更需要補充益生菌的食物「益菌生」來「養」菌，讓益生菌可以存活在消化道內發揮作用，如纖維就是很不錯的益菌生，要攝取充足。

益生菌可以讓被消化液轉為小分子的食物，進一步營養轉化，形成對人體有益的代謝物。有好的消化道環境，就能留下更多營養，健康更升級！



穩固營養根基 優質蛋白質不能少

消化道保健也要留意蛋白質補充。林哲光表示，蛋白質除提供熱量、提供必需胺基酸、完成身體生理功用之外，更是身體建構、修復組織時不可或缺的原料。就像蓋房子，需要磚瓦水泥等基礎原料，若缺乏蛋白質，消化道結構可能會不完整，原本緊密結構容易出現裂縫。

蛋白質的消化率也很重要。有一個評分方式叫PDCAAS (Protein Digestibility Corrected Amino Acid Score)，若獲得滿分「1」的，就代表是屬於吸收率較高的蛋白質，可以優先考慮使用。



保健消化道 優「植」蛋白勝出

蛋白質來源有動物性蛋白跟植物性蛋白。有些人會認為，吃紅肉補充蛋白質就好？林哲光表示，雖然紅肉的蛋白質高，但飽和脂肪也多，這會讓消化道處在不這麼好的條件，破壞消化道細胞間的緊密連結結構；相對來說，植物性蛋白脂肪量相對低，可以更安心攝取。



現代人生活緊張、忙碌，作息、飲食不正常，是讓消化道「環境」不良的主因，林哲光建議，要常提醒自己放慢步調、選擇健康的飲食及生活型態；就像為房子打地基一樣，攝取能讓「環境」穩固扎實的材料，好的營養就能被吸收；更好的消化環境加上更好的營養，讓身體保健產生1+1>2的效果！



減法攻略 這夏不難瘦

炎炎夏日，又到驗收成果、挑戰決心的時刻；漫漫減重路，你的終點是完美變身還是打回原形？讓營養師簡鈺樺告訴你，把握 4 大關鍵，擁有健康體態其實很簡單。

根據國民健康署統計報告顯示，台灣 18 歲以上成人過重及肥胖比率，在 2020 年已達 50.3%，等於每 2 人就有 1 人是過重及肥胖！減重成了全民運動，但失敗、放棄的也大有人在，減重真有這麼難嗎？其實只要決心開始，把握以下 4 大關鍵，你我都能輕盈一夏。

1 負能量平衡



資訊爆炸時代，人人瘋減重，很容易造成跟風，激進地只吃或不吃某種食物；營養師簡鈺樺表示，過度極端飲食讓體重短時間內下降，身體反而會產生因應機制，如代謝變慢、渴望高熱量食物，結果體重又反彈，越來越難減。

簡鈺樺說，減重要融入生活形態，需能掌握「負能量平衡」，就是**攝取的能量要小於消耗量**；如今天有高熱量聚餐，那今天或明天就要達到一定量的活動消耗度，或節制某餐的飲食。記住這原則，1 個月想瘦 1~2 公斤，健康不復胖不無可能。



營養師 簡鈺樺

早安健康駐站專欄營養師
台北醫學大學保健營養學系碩士

2 喝夠水 喝好水



人體約七、八成是水分，顯示水對身體的重要。簡鈺樺表示，減重過程中喝水很重要，許多研究發現，水可以刺激交感神經，讓體內有**產熱效應、幫助脂肪代謝**，大約 500 毫升的水，產熱效應就接近約 25 大卡。

一般成年人的每日水分建議攝取量為「體重（公斤）×30 毫升」，如 70 公斤的成人，每天要喝 2,100 毫升的水，如果是正在進行減重者，建議將喝水量提高到**體重（公斤）×40 毫升**；而攝取足量的純淨好水，更能提高代謝率，幫助消化、排便順暢，同時增加飽足感。



3 營養均衡



「營養均衡的目的不只是瘦幾公斤，而是要**健康地執行體重改變**。」簡鈺樺建議，外食族可採用 211 餐盤飲食法，即餐盤的一半為蔬菜量，另一半是澱粉跟蛋白質，比例為 1 比 1。蔬菜可淋過熱水，保持一定調味，也能減少熱量；在蛋白質攝取上，選擇順序為豆類>海鮮>蛋>肉，因豆類的油脂占比與飽和脂肪酸比肉類少，能降低罹患高血壓、心血管疾病風險；高膳食纖維則可促進腸道蠕動、增加飽足感。

另外，網路常見吃辛香料、辣椒有助燃燒熱量，或是吃壽司飯減重等資訊，簡鈺樺提醒，現在很多人有胃食道逆流、腸胃道問題，吃辛香料容易讓腸胃不適，而壽司飯加醋、加糖，熱量更高，多吃反而踩雷。

4 吃不夠的補好補滿



至於營養補充品，簡鈺樺建議，「要想知道平時飲食，是否有欠缺或平常不容易攝取到的，就可以利用營養品補充。」她認為，營養補充品的意義，在於補充平常飲食吃不夠的部分，選購時更要多品牌比較，確認產品成分來源及是否有通過檢驗。簡鈺樺也呼籲，減重方式因人而異，建議可與專業人士討論或多留意相關資訊，不要一味跟風，才能達到最佳效果。

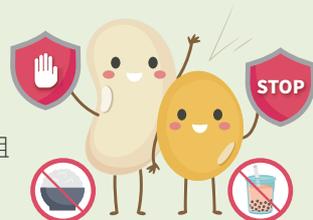


減重神隊友 小編來爆料

三餐外食的小編，也是個澱粉甜食控，難忌口時該怎麼辦？

過來人不藏私有感分享：記得備上**專利腰豆（白腎豆）與黃豆萃取菁華**的超級組合，有助**阻擋澱粉與醣類吸收、脂肪囤積**少一點，讓你大吃後不至於太崩潰。

另一個神隊友，**專利成分綠茶多酚磷脂複合物**更是不能少。不要以為去油膩喝綠茶就夠了，綠茶多酚是水溶性營養素，攝取後容易排出體外，效果有限。研究顯示，每天攝取專利成分綠茶磷脂複合物（綠茶萃取菁華達 100 毫克、大豆卵磷脂達 200 毫克）並**搭配飲食控制，持續使用 3 個月**，減重數字及 BMI 指數下降率都高於只靠飲食控制的成效喔！





妝前防曬

日頭赤炎炎，絕對需要小盾牌的全方位防曬呵護。「**多重防護UV防曬乳SPF 50+**」質地輕盈水潤、抗水耐汗，植萃成分持續修護保養肌膚，對抗豔陽超有力！



植萃養膚 柔潤好膚觸

想要底妝水潤光采，絕不能少了「**純萃光精華粉底**」。添加紐崔萊植萃精華，上妝同時補充營養；如同精華液般的水潤質地，輕鬆打造柔滑精緻妝感，8小時持妝防水、肌膚透亮不暗沉。



細緻蜜粉 薄透定妝 NEW

維持輕透持久妝容，定妝是關鍵的一步！「**完美持妝蜜粉**」添加紐崔萊紅石榴及針葉櫻桃精華，呵護肌膚；細緻粉體，瞬間柔焦藏毛孔、吸附多餘油脂，搭配內附Q彈蜜粉撲，均勻抓粉、定妝，美肌模式全天ON。



勾勒線條 妝點色彩

底妝完美後，少不了畫龍點睛的輪廓線條！雙頭設計的「**時尚造型眉筆**」輕鬆描繪眉型、眉膠梳理毛流、修飾定色，不暈染的眼線筆加上纖長捲翹的睫毛膏勾勒眼部線條，雙眸明亮更有神！



再用喜歡的唇色為妝容創造主題色彩吧！擁有多種亮麗色系的「**純萃吻唇膏**」，水光、霧光皆顯色搶眼，給予雙唇滋潤呵護。



完美持妝蜜粉

訂貨代碼 3747

重量 16克

售價 980元



立即入手

ARTISTRY
雅芝

NEW

植萃科研系列

拋光新肌對策 肌膚煥然一新

即將上市



CIAO ROME

Amway

羅馬



ROME

2024/25 安麗台灣鑽石精英海外旅遊研討會

「追夢的過程中，沒有一件事是簡單的，這個世界非常廣大，還有很多未知的東西等著我們。」孩子們回想起這趟尋根之旅，發現了自己的天賦和信心。他們用文字記錄下這份感動，用色彩繪出歷史的模樣，並用版畫刻劃未來的夢想，這些版畫作品更成為2024追夢計畫的主視覺！

安麗希望工場「小夢想·大志氣」追夢計畫已邁入第12年，累計贊助超過77件計畫，幫助10,070位來自全台各地的青年兒少完成夢想。感謝所有直銷商夥伴們長期的支持，讓孩子們看見希望，實現自己的夢想藍圖！

小夢想大志氣 追夢計畫

2024

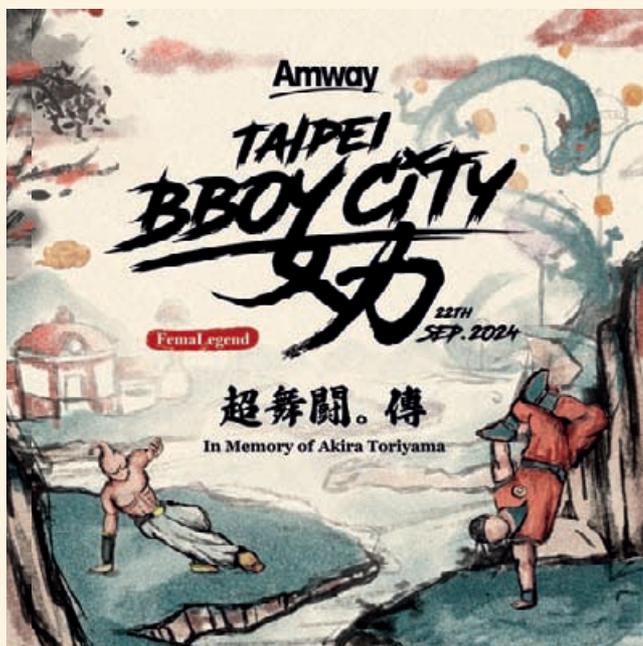
2024追夢計畫熱烈開跑，即日起到9/27，只要符合資格即可提交申請，讓安麗協助你夢想成真！



立即報名

Taipei Bboy City 安麗盃世界霹靂舞大賽

9/22
舞鬪台北



Breaking今夏舞進巴黎奧運，扼腕沒到巴黎直擊選手們的熱血尬舞嗎？安麗將延續奧運盛會的熱情，9/22在台北信義香堤舉辦Taipei Bboy City「安麗盃世界霹靂舞大賽」！

Taipei Bboy City是世界十大街舞賽事之一，不但集結世界各國的舞林高手，安麗與主辦方HRC更聯手加碼，邀請到「AcQUA源少年」擔任表演嘉賓，還有三十高校街舞祭最著名的「開場大合舞」帶來大陣仗的熱血演出，更首次邀請「奧運霹靂舞項目全球總負責人」暨「安麗品牌大使」陳柏均和「極地超馬總冠軍」暨「紐崔萊品牌活動推廣大使」陳彥博共同站台炸翻地板！場外還設有紐崔萊品牌互動攤位，以及街舞潮流市集等精彩活動，等你來體驗拿好禮。

安麗連續3年以經費和紐崔萊營養保健食品，力挺具夢想有創意的B-boys和B-girls與國際舞台接軌。今年9/22邀你一起嗨翻台北信義香堤！



大家好，我叫A咖，我喜歡安麗事業，安麗是一家誠信的公司，在經營事業的過程中，有許多好夥伴教我如何避開地雷區，幫助我持續成長，贏得穩健收入，歡迎與我一起學習如何正確經營安麗！

A咖經營誌

事業混搭？NO！

請勿將安麗與其他事業或產品合併經銷銷售

安麗事業自由又有彈性！每個人都能依照不同的興趣、需求與狀況來調整出適合自己的經營模式，可是如果自行將其他商業活動或服務與安麗結合一起經銷銷售，嗶嗶～～越線違規喔！

合併銷售哪裡出問題？

- **市場公平性**：直銷商的個人事業或其他商業活動，要跟安麗產品及事業區隔，不可合併進行推廣或銷售，確保所有夥伴都在公平基礎上經營事業。不當的運用能力、財力，不但破壞公平的競爭，也背離安麗價值。
- **品牌識別混淆**：安麗事業與產品品牌是夥伴們經營發展的支持後盾。自行將非安麗的商業活動、服務或產品，與安麗事業／產品合併經營銷售或推廣，不僅會造成混淆，也損及品牌價值。
- **產品責任及消費紛爭**：安麗提供完善的售後服務及品質滿意保證，但若結合其他事業產品、商業活動或服務，可能產生消費糾紛及責任歸屬等風險，將對安麗事業、品牌及直銷商形象造成嚴重損害。



掃一下
瞭解條文 4.21、7.13





3F
焼肉
GRILL MEAT

カラオケ
KARAOKE

ラーメン
RAMEN

日本の食べ物
JAPANESE FOOD

バッグ
BAGS

美容院
HAIR SALON

居酒屋
CASUAL DINING

3F
ラ
RAMEN

居酒
BOOK STORE

湯
SAUNA

TOKYO



你喝的水 符合未來標準嗎？

2023年，美國地質調查局抽查全國住宅，發現45%水質樣本含PFAS，這類永久性化學物質不易為人體分解，累積過多將導致癌症、荷爾蒙功能障礙等威脅，而國內外直至近年才立法管制。其他尚未被檢測出的污染可能正悄悄進入水源當中……純淨好水的標準必須與時俱進。淨水器的濾淨效能，不能只以當下標準為滿足。

水質淨化不斷進化，才能超越污染，守護未來，安心保障全家人健康。



eSpring 益之源淨水器^{PRO}

敬請期待



更進化的益之源Pro



SA459TW