

AMAGRAM

2025
2月

安麗愛生活



開春賀新禧 健康送給您



CONTENTS

FEATURE STORY 開春賀新禧 健康送給您

新年新希望，就讓我們祝福彼此，以健康活力開啟更精彩的一年！
從養成好體質、提升免疫力、好水好空氣，到智慧養生、抗糖保養，
安麗要帶給您全面的保健觀念，因為「健康」就是獻給您最好的新年禮物！

01 免疫力3關鍵 拒絕「感」流行

06 血液循環UP 順心保健康

08 春季養好肝 智慧打造好體質

10 減齡抗老新趨勢：抗糖保養

12 告別熱量炸彈 擁抱健康體態

14 安麗追夢計畫 攜手實現每個孩子的夢想

16 Amway Queen 健康吃 健康煮

17 活悅益生菌 生活愉悅 SO EASY

Amway

顧客服務專線：(02)2175-5166

本刊物使用環保
印刷油墨印製



- 〈分享健康生活故事〉吸引新人更給力
- 〈腸道健康社群－基礎入門〉展開腸道社群學習之旅
- 〈R&J加油站〉失敗催生成長 信念點燃力量
- 〈安麗價值OPEN講〉支持到底的承諾
- 〈A咖經營誌〉正確說明 誠信經營



安麗數位期刊

免疫力3關鍵 拒絕「感」流行

流感疫情升溫，疾管署表示，去年底至今年1月初，死亡人數已創下近十個流感季的同期新高。流感所帶來的影響，除了發燒、喉嚨痛、咳嗽、全身痠痛的症狀外，更要留意感染後的併發重症。施打疫苗可以提供防護力，但關鍵的還是強化人體自身的免疫力，包括補充適當營養、養成良好生活習慣，並確保室內空氣清淨與喝到足夠的極淨好水，才能全面強化防護，避免流感上身。



認識人體免疫力

「免疫力」簡單來說就是「身體的抵抗力」，如同身體的防線，用來抵抗各種病毒、細菌入侵，透過層層關卡來保衛健康。像是皮膚和黏膜組織，可以將外來的病原體阻隔；白血球在病菌入侵時進行攻擊，採取防禦機制；淋巴細胞、吞噬細胞等，能夠辨識不同的病原體，就像特種部隊，啟動精準的防禦機制來抗敵。這些免疫機制都是維持身體健康的必要條件，尤其在流感肆虐期間更加重要。

關鍵1

吃出好體質

鞏固免疫力最重要的就是補充相關營養素，透過均衡飲食，搭配特定營養的強化，從「健康打底」、「強化防護力」到「激發戰鬥力」，建立免疫力防護罩。

健康打底

#優質蛋白質

一般人補充蛋白質的目的，大多認為可以增加肌肉，但實際上蛋白質在人體中扮演的角色非常重要，與體內很多基礎功能有關，其中一個重要的任務是負責細胞的製造，因此免疫細胞的數量、品質、活力，還有攻擊病毒、細菌的能力，都要依靠充足的蛋白質。優質蛋白質供應足夠時，可形成各種抗體，維持身體的抵抗力，奠定良好的免疫力基礎。

#益生菌搭配纖維

腸道是人體最大的免疫器官，有7成以上的免疫細胞分布在腸道。維持腸道菌叢平衡，不讓壞菌作亂，是健康防護的重要條件。補充足夠的優質益生菌搭配膳食纖維，讓菁英好菌進駐，並以膳食纖維作為益生菌的食物，能助長好菌生長及繁衍，掃除壞菌，建立菌相平衡。同時，益生菌的細胞壁含有許多肽聚糖、脂多糖及糖蛋白，這些物質皆有活化人體免疫系統、提升人體的自我保護機制，藉此增強免疫系統。

#綜合維生素、礦物質

維生素、礦物質屬於微量營養素，在體內扮演不同的免疫功能，維生素A是維持黏膜組織健康的重要營養素，可減少感染與發炎，保護上呼吸道；維生素B群則與體內的抗體、白血球生成有關；維生素D不足時會降低免疫細胞的調節能力；維生素E可促進抗體產生，對抗病毒。礦物質鋅能讓免疫細胞發育成熟，抵禦病菌；硒有助於免疫功能的健全，抵抗病毒入侵。

若有進階養護需求，或年長者、不喜歡吞嚥錠片的人，還可考慮靈芝孢子粉，尤其選擇具低溫破壁技術產品，更利於吸收，調理生理機能，滋補強身。



關鍵2

生活好習慣

除了補充提升免疫力的營養素外，充足的睡眠、運動、再加上愉悅的心情，同樣不可或缺。

#提升睡眠品質

充足的睡眠對於免疫力的正常發揮非常重要，若晚上熬夜、睡眠不足、或睡眠品質不佳，則抵抗力容易下降，增加被病毒感染的機會。在睡眠足夠的情況下，身體才能修復，免疫系統才能養好。在流感盛行時，要避免熬夜，早一點上床睡覺，最好能睡足8小時。若睡眠品質不佳，不容易入睡，或睡眠中間容易醒來，睡前可補充礦物質鈣、鎂，減緩緊張焦慮，幫助入睡。



強化防護力

#紫錐花

紫錐花是原產於美國西部的菊科植物，又稱為松果菊，美國原住民將它作為藥用植物，歐洲各國廣為研究，用於抵抗感冒。現今在歐洲，紫錐花普遍用於治療喉嚨痛、流鼻水等。美國的研究發現，補充紫錐花可以降低罹患感冒的機率、縮短感冒病程及減輕感冒症狀，尤其在感冒初期補充，可抵抗病毒入侵。



激發戰鬥力

#維生素C

人體免疫系統的主要工作是由白血球和淋巴球共同完成，白血球和淋巴球必須有足夠的維生素C才能吞噬病毒。維生素C能保護細胞，增強白血球及抗體的濃度與活性，減少抗體損失，強化免疫系統。維生素C也是製造膠原蛋白的要素，可幫助細胞與細胞之間的緊密連結，使病毒活動受阻，降低感染。



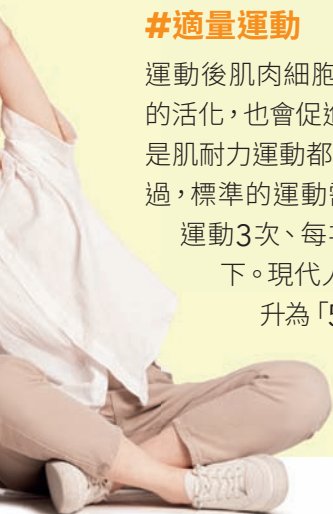
#大蒜

本草綱目中記載，大蒜具有除風邪的效果，在現代研究中發現，大蒜可增加白血球與巨噬細胞的活性與數量，提高身體的免疫能力。大蒜的活性成分一大蒜素，是大蒜主要的香氣來源，可促進淋巴細胞的增殖，提高自然殺手細胞的活性，刺激體內與免疫相關的反應，進而加強免疫系統。



#適量運動

運動後肌肉細胞會分泌細胞激素，促進多種免疫細胞的活化，也會促進免疫細胞的製造。不論是有氧運動或是肌耐力運動都可以幫助免疫力的提升。許多人都曾聽過，標準的運動需符合「333」原則，也就是每周至少運動3次、每次超過30分鐘、心跳達到每分鐘130下。現代人常常坐著不動，世界衛生組織建議提升為「533」，也就是頻率提高到每周5次或每周150分鐘以上的運動量。



#保持好心情

情緒與身體健康有著密切關係，當人的情緒波動，便會經由中樞神經系統或內分泌影響免疫功能，長期下來造成免疫力衰退，所以經常生氣或情緒不穩定的人，就容易導致疾病發生。此外腸道健康與情緒穩定息息相關，腸道中有數十種神經傳導物質，影響身心健康，照顧好腸道健康，同時也有助心情愉悅與免疫力。

關鍵3

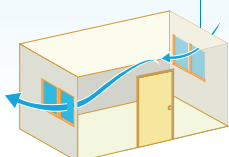
居家好環境

居家空氣好 流感不來擾

冬季持續降溫，衛福部疾管署提醒，台灣流感疫情將進入流行期！台北醫學大學醫學系莊凱任教授建議，維護居家空氣品質，把握兩大原則：「先換氣」、「再潔淨」，就能安心呼吸。

#開窗換氣 增加空氣流通

一般來說最有效的通風方式是打開兩扇相互對角的窗，以形成有效對流的空氣通道。冬天如果無法長時間開著窗戶，可以每小時開窗通風10分鐘或是每半小時通風5分鐘，至少可以有新鮮空氣流通。



#開清淨機 提升空氣品質

有了新鮮空氣，更要淨化空氣！當同住家人罹患流感，打個噴嚏都容易造成全家傳染。空氣清淨機能濾除空氣中的病毒、細菌、灰塵、花粉或其他過敏原，這樣才能享受潔淨安心的空氣。

此外莊凱任教授提醒，選擇空氣清淨機，要注意3大重點：

1 高效3重濾淨力

包含前置濾網、活性碳濾網、HEPA濾網，能過濾空氣中小至0.0024微米的懸浮微粒，包括過濾流感病毒，確保濾淨功效。

2 國際認證公信力

具有美國家電製造商協會AHAM標準認證、英國過敏協會、歐盟CE認證等，都是國際認可的標準，代表空氣清淨機的品質受到肯定。

3 清潔空氣輸出率

這代表每分鐘經由空氣清淨機過濾所產生的潔淨空氣量，數值越高，淨化效果越好。建議購買前依此選擇符合坪數大小的空氣清淨機。



莊凱任

臺北醫學大學醫學系教授

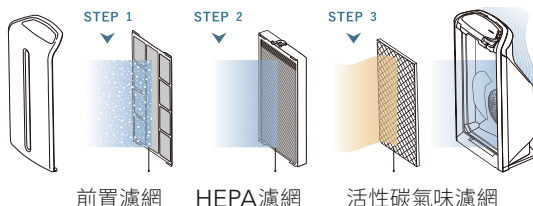
“新年期間聚會多，加上家人更有機會長時間共處一室，除了適當開窗，空氣清淨機最好24小時運轉，常保室內空氣潔淨清新。”

ATMOSPHERE

SKY

逸新空氣清淨機 極效清淨遠離流感

優異的3層過濾構造，擁有市面上頂級的濾淨效能，通過英國過敏協會認證，能有效過濾102種過敏原與刺激物，過濾小至0.0024微米的懸浮微粒，包含PM2.5、冠狀病毒，麻疹病毒與流感病毒，保護全家人健康。



*逸新空氣清淨機可有效去除空氣中潛在污染物，但任何空氣清淨機都僅能去除通過濾網的污染物。逸新空氣清淨機適用於室內，但室外污染物會持續進入室內，因此使用本產品並無法完全消除暴露於潛在污染物的風險。

喝極淨好水 為免疫力加油！

別等口渴才喝水！免疫系統中的黏膜組織、免疫細胞、黏液與淋巴液，都需要充足的水分才能發揮抵禦病毒的功能。但是居家飲水品質誰來守護？

面對不斷進化的新興污染物，臺北醫學大學公共衛生學系教授胡景堯指出，市面淨水技術很多，其中以活性碳濾淨搭配紫外線殺菌，才是最佳的淨水技術組合。

#理想淨水技術 先濾淨再殺菌

胡教授認為，理想的淨水科技應兼具水質處理與殺菌二大功能。如果從淨水效能、購買成本及維護便利性各方面作綜合考量，則以活性碳濾心搭配紫外線殺菌的組合最為理想。

加壓處理過的活性碳濾心，表面積大、濾淨孔洞小，能吸附比較多的水中有機物，也能去除水中餘氯。經過特別高溫活化處理的活性碳，可以排除特定的重金屬，如鉛、汞及石棉等，搭配紫外線，可以進一步消滅水中細菌病毒，同時保留對人體有益的礦物質，真正能夠確保飲用水的安全與健康。



胡景堯

臺北醫學大學公共衛生學系教授

“過濾不是一味地將水中所有東西都去除，而是要去除對人體有害的物質但保留對人體有益的部分。”



水在通過活性碳時，化學物質及雜質會被阻隔在孔洞裡。這些通道的內壁也會吸附各種有機污染物。表面積越大，活性碳過濾污染物的功能也會越強。



利用高能量短波紫外線，破壞細菌與病毒的DNA使其無法繁殖，藉此消滅水中的細菌、病毒和囊孢菌，不但可滅除99.99%以上水中細菌與病毒，效果優於氯及臭氧，而且無毒性副產物。



益之源淨水器Pro 濾除170種以上污染

益之源淨水器Pro能濾除除草劑與殺蟲劑等數種新興污染物，其中更包括19種藥物和塑膠微粒，並保留對人體有益的礦物質，同時有效滅菌99.99%以上，為全家人的飲水安全超前布署。全機榮獲NSF/ANSI第42、53、55、401號標準認證，品質值得信賴。



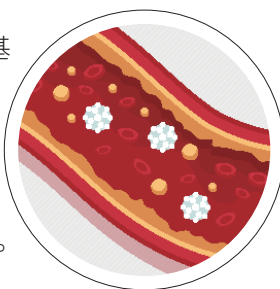


血液循環UP 順心保健康

在人體複雜的生理機制中，血液循環扮演著關鍵作用，
當血液循環受阻時，身體會發出多種信號，
千萬別大意輕忽這些呼救警訊，
血液循環良好，才能維持正常人體機能，常保健康。

血液循環多重要？

血液循環是維持人體健康和生命的重要基礎之一，血液可將氧氣、營養物質等輸送到全身，並帶走二氧化碳及廢物，同時調節體溫，維持身體的健康平衡。不僅如此，血液包含白血球、抗體和其他免疫成分，它們能夠抵抗病原體，保護身體免受感染。



血液循環差的身體信號

當血液循環不良，容易發生心血管疾病，尤其在冬季常發生心血管疾病、腦中風等循環系統疾病。一些簡單的血液循環自我檢測方法，可以幫助你瞭解自己的血液循環是不是出了狀況？

血液循環自我檢測

■ 頭暈無力

當血液循環不良影響到大腦的血液供應時，可能出現頭暈、眼花、注意力不集中、疲乏無力等症狀，特別是在快速站立或姿勢改變時，容易引發不適。

■ 呼吸急促、胸悶

血液循環不暢時，心臟無法有效將血液送往肺部，使得肺部的氧氣與二氧化碳交換受限，氧氣吸收不足，血液中的二氧化碳排放困難，引發呼吸急促、胸悶等。

■ 手腳冰冷

小血管堵塞導致身體血液供應不足，特別是四肢末端的血液流動受限，可能感到手腳冰冷、麻木或出現針刺感。

■ 下肢浮腫

當靜脈血液回流受阻時，血液及組織液會積聚在下肢或其他部位，造成局部浮腫，特別是在長時間站立或久坐後，浮腫現象更為明顯。

■ 疲勞乏力

血液循環不暢，會導致肌肉及器官所需的氧氣與營養供應不足，影響身體的能量產生和代謝效率，即便是輕微活動也可能感到異常疲憊。

■ 傷口癒合慢

血液循環不佳時，血流中所含的氧氣和營養物質輸送不足，使得傷口難以完成修復所需的細胞增殖和組織重建。

提升循環活力這樣做

養護血管、保持血路暢通，就像為身體健康累積資本。在戒除菸酒、熬夜、高油高鹽飲食等不良習慣之外，以下建議能為血液循環提升更加分。

順

本草飲品助活血

可以藉由傳統漢方活血化癥的中藥材，促進血管的代謝及清潔工作，讓血液循環更為順暢。例如當歸能促進血液循環、預防血栓形成，有助於血管健康。陳皮幫助血管擴張、活絡養氣，溫和養護血管。沙棘所含的黃酮類成分可保護血管內皮，協同作用促進血管穩健。而且現在有結合東方智慧與西方科學便攜方式包裝的本草飲品可以選擇，補充保養簡易又方便。



調

深海魚油護血管

深海魚富含DHA，可抗氧化、抗炎，保護血管內皮健康，減少血小板凝集，有助於減少血栓形成。建議每周至少吃2次海魚，如鮭魚、鯖魚、沙丁魚、鮪魚等，每次至少吃1巴掌大的量。如日常無法攝入足量海魚，可攝入優質無添加的魚油，富含EPA和DHA，可降血脂，調節膽固醇，維護血管健康，對預防血栓有積極作用。



清

卵磷脂促進循環

卵磷脂被譽為「血管清道夫」，具有乳化、分解油脂的功效，防止膽固醇在血管沉積，促進堵塞血管的粥狀硬化斑塊消散。富含卵磷脂的食物，如蛋黃、牛奶、動物內臟等，通常膽固醇含量較高，不妨選擇卵磷脂營養補充品，以減輕身體負擔。



此外建議養成固定運動的習慣，每天進行30~60分鐘或每周達成150分鐘的中度身體活動，如快走、慢跑、游泳、走樓梯等都有助於心臟更有活力，加速血管內脂質代謝，改善並促進血液在血管內的流動。血液循環關係到自己一輩子的健康，記得越早開始保養就越有幫助。順護循環，才能讓健康長長久久。

春季養好肝 智慧打造好體質

古人說：「一年之計在於春」，春天是一年的起點，也是陽氣開始上升的季節，因此，正是養生的最佳時機。以中醫基礎理論而言，五行對應五臟與四季，春季與木氣相應，臟腑對應於肝，正是調肝理氣、淨化除廢的最佳時機。趁著春季養肝護肝，一整年都能擁有強健好體魄！

肝臟就像是個設備精密的產銷工廠，負責合成與加工腸胃吸收的養分，轉換成人體運作所需的能源，同時也能清除過程中所產生的老廢及有毒物質，正所謂「百病之源，根在肝臟」，肝不好，就容易生病。

沉默的器官 肝苦誰人知？

然而身兼數職的肝臟是個「沉默的器官」，日以繼夜承擔巨大的工作量，即使超出負荷、肝功能受損時也無聲無息，讓人容易忽略了平時就要做好養肝護肝的重要性，也使肝病成為我國每年居高不下的國病。根據衛福部統計，每年約有1萬3千人死於慢性肝病、肝硬化及肝癌！

春季養生揪「甘」欣

日常生活習慣大大影響肝臟健康，尤其在過年期間，容易攝取過多高熱量食物，胃腸多濕氣。如何去除多餘脂肪，幫助肝臟排毒，是春天首要任務。

✓ 充足的營養補給

熬夜、壓力山大、暴飲暴食等族群，更需要充足營養素來應援肝臟，達到保肝護肝的作用。

✓ 睡足8小時

中醫建議晚上11點前入睡，有助肝臟修復。

✓ 遠離酒精、藥物成癮

過量的酒精和藥物，會造成肝臟極大的代謝負擔，長期便會損害肝臟健康。

✓ 心情保持輕鬆愉快

中醫認為，當壓力太大或情緒太過抑鬱時，會因為肝鬱而影響到氣的疏泄，進而危害肝臟的健康。

✓ 養成運動習慣

運動既能紓壓，也能促進身體代謝與細胞活化，加速排出老廢有毒物質。

保肝營養加速修復

除了透過良好習慣來避免肝臟的損害，最好還能夠補充適當的營養養肝護肝：

芍藥、甘草

是中醫經典《傷寒論》的護肝配方，有助消炎解毒、保護肝臟，是流傳千年滋補強身的草本保健良品。

葡萄籽

富含「原花青素」以及豐富的植物營養，是超強的抗氧化劑和養顏美容聖品。

花椰菜

號稱蔬菜之王，含有多種維生素和礦物質，其中「蘿蔔硫苷」更是有助於肝臟解毒功能的神隊友。

維生素B群

提供細胞修復能量來源，維持與強化肝臟健康和復原力。





智慧本草 東方傳統×西方科技

草本養生的健康理念已獲得越來越多消費者的重視，這股草本風潮吹向全球。世界衛生組織統計，目前全世界有40億人使用草本植物產品照顧健康。紐崔萊在植物營養的領域深耕近90年，結合現代營養科學與東方傳統

草本優勢，用最優質的植物營養，照顧你與家人的健康。



安利植物研發中心

中國無錫的安利植物研發中心，是全球第一個專精於東方草本有機種植技術和植物萃取物研究的機構，藉由深厚的技術累積，再加上勇於探索的創新精神，結合東西方智慧的結晶，薈萃傳統東方古籍驗證的草本營養，並經科學實證，邁向草本植物營養的全新里程碑。

Smart Herb智匯本草系統

紐崔萊創建了獨一無二的「智匯本草系統」，效法神農嘗百草的精神，匯聚600多種中藥材、上千種植物營養成分、上萬種傳統的經典中草藥配方，將資訊數位化，不但透過AI大數據高效比對驗證，還有超過全球上千名博士科學家反覆實驗，調整並驗證，研發出最好的配方，「智慧本草」集中西智慧結晶，全程追溯最安心。

有一種老叫做「斷崖式衰老」 減齡抗老新趨勢： 抗糖保養

影響老化的三大關鍵：

環境侵害、氧化，還有常被忽略的糖化。

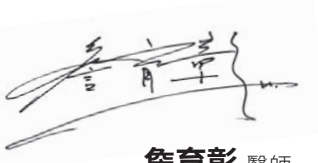
大家都知道提高防護可避免環境造成老化，

提升肌膚屏障就能減少自由基產生。

但什麼是糖化？甚至稍不留神就會帶來斷崖式衰老！

抵擋糖化的保養趨勢席捲時尚圈，

女星都力行不輟的抗糖保養，為你揭開神秘面紗。



詹育彰 醫師

綺顏診所 皮膚科醫師

不可錯過的抗老關鍵：「抗糖保養」

醫學研究證實，糖分具有與蛋白質結合的特性；如果攝取過多糖分無法代謝，就會與蛋白質結合，形成糖化。最易被糖化的就是膠原蛋白和彈性蛋白纖維。一旦啟動，蛋白質會劣化成「糖化終產物」(AGEs)，它會減緩肌膚新陳代謝，妨礙細胞生成，造成蠟黃、皺紋和鬆弛。甚至影響肌肉、內臟、骨骼，更會降低免疫力，讓身體容易疲憊，加速老化。

要避免內潰式衰老，抗糖保養刻不容緩。從飲食、生活習慣到肌膚保養，由內而外培養抗糖體質，才有機會逆轉勝。但自己的糖化指數高嗎？怎麼改善？先從以下糖化隨堂測驗開始！

Q

我要怎麼知道我是不是糖化體質？

糖化隨堂測驗GO!

A

- ☐ 每天一杯手搖飲(全糖半糖1/3糖都算)或果汁
- ☐ 燒烤、炸物、麻辣我最愛
- ☐ 喜歡小酌
- ☐ 永遠有另一個胃給甜點
- ☐ 抽菸(電子煙也算)
- ☐ 作息時間不正常
- ☐ 常熬夜、睡眠不足

勾選3個以上，就是帶著螞蟥體質的糖化危險群了！



抗老逆轉勝：抗環境·抗氧化·抗糖

即使通過糖化隨堂測驗，也要提防老化的威脅。空污、紫外線是肌膚老化的天敵，自由基時時虎視眈眈，現在又多了糖化來攪局。更可怕的是，環境侵害和自由基聯手會加乘糖化反應，該如何應對？生活上要避免熬夜和壓力，降低細胞損傷。減少甜食、糖飲和酒精等攝取；多食用抗糖食物，如花椰菜、番茄、葡萄和梅類。此外綠茶、康普茶都是抗氧好搭檔。同時搭配就能讓抗老防線全面啟動！

選擇精準抗老保養成分·積極展開減齡作戰

在日常保養上要如何對抗環境、氧化和糖化的侵害？其實三種老化因子各有積極對治處方，組成缺一不可的全方位青春方程式，能為肌膚守好抗老防線，給追求卓越完美青春肌齡的你。

1 抵擋環境侵害

抵擋環境侵害，逆轉為肌膚帶來的損傷；還能進一步避免糖化現象。

白奇亞籽胜肽

透過頂尖技術才能從天然成分中萃取而得。能有效抗發炎、逆轉修護受損、強化肌膚屏障，全面舒緩並提升肌膚狀態。

白奇亞籽微脂囊

獨特技術能將白奇亞籽中的Omega-3、維生素與礦物質深入肌底，為肌膚注入營養，修復屏障、鎖住水分，有效抵禦環境侵害。

2 全面抗氧化

避免氧化現象，更遏止糖化反應。全方位抵擋自由基產生，更提供肌膚防護。

橄欖萃取

富含多酚、維生素E，是極強的抗氧化劑，能中和自由基，保護細胞免受損害，延緩肌膚老化。其活性成份還可促進膠原蛋白合成，增強肌膚的彈性和緊緻度。

薰陸香

稀有珍貴，僅在希臘希俄斯島特殊的氣候與土壤條件下才能分泌出高品質的樹脂。薰陸香能抵禦極端霜凍，因此被譽為「水晶眼淚」或「希臘的液體黃金」。含豐富的抗氧化物質，能有效逆轉自由基損傷，減緩炎症反應。早在古希臘時期，王室便將其用於抗老化及抗炎療效。如今，薰陸香已經成為現代護膚中極為珍稀且強效的抗老成分。

3 減齡抗糖化

肌膚抗老的關鍵在於抗糖化。糖化是指糖分與膠原蛋白結合，形成糖化終產物(AGEs)，使膠原蛋白硬化、失去彈性，導致皺紋、鬆弛與暗沉。抗糖化能抑制AGEs的生成，維持膠原蛋白健康，讓肌膚緊緻透亮，重現年輕光采。

日本梅

日本梅在自然界中以其高濃度抗糖化和抗氧化成分著稱，能有效抑制糖化反應，主動捍衛，阻止糖與蛋白質反應，避免形成AGEs，延緩肌膚老化。

康普茶發酵物

獨特發酵萃取，釋放高濃度修復成分，具強效抗糖化、抗氧化及修復功效，蘊含多種微量營養素，能與肌膚屏障結構高度契合，並深入肌底高效吸收，精準傳遞活性成分，有效減少AGEs，促進膠原蛋白彈性，改善鬆弛與皺紋，締造彈潤、緊緻、透亮的肌膚，是抗老護膚的極致之選。



告別熱量炸彈 擁抱健康體態

現代生活節奏快速，外食和外送已是許多人的日常選擇。根據衛福部的國民營養健康狀況調查，高達 9 成國人經常外食，但外食多油脂、少蔬果，熱量飆升，營養卻不足。特別是新春聚餐、大餐連連，不知不覺熱量爆表！如何在享受美食的同時，輕鬆控制熱量並兼顧營養？



健康新選擇 體態新起點

忙碌的現代人，外食雖方便，卻常伴隨健康隱憂；自己煮雖營養，但過於費時費力。BodyKey 營養超纖飲為你提供了一個理想解方！它集三大營養素與 22 種均衡微量營養素於一身，熱量精準控管，幫你輕鬆維持理想體態，同時不必犧牲健康目標。不論是日常飲食替代還是體態管理，BodyKey 都是你追求健康與美麗的最佳夥伴。



均衡營養 輕鬆方便

以衛福部食品藥物管理署的「國人膳食營養素參考攝取量」(Dietary Reference Intakes, DRIs) 為基準，BodyKey 營養超纖飲提供了幾乎滿足一餐所需的營養素配比。相比外食或加工食品，BodyKey 讓飲食管理變得更加簡單有效：

- **均衡營養：**不必再費心計算營養比例或擔心選錯食物，BodyKey 幫你一次搞定。
- **快速沖泡：**只需輕鬆沖泡一包，隨時隨地補充營養，適合作為外食替代或解決自煮的麻煩。
- **超越外食與自煮：**健康、便利兼具，讓 BodyKey 成為你的日常營養管家。

科學控熱 打造輕盈生活

BodyKey 營養超纖飲將熱量控制與營養均衡完美結合，告別傳統「低熱量但營養不足」的飲食方案：

- **營養不妥協：**滿足健康所需的蛋白質、膳食纖維與多種微量營養素，讓熱量控管不影響營養攝取。
- **低熱量高飽足：**每份皆不到210大卡，熱量比一碗白飯還低，卻能帶來充足飽足感，讓你輕鬆告別饑餓。
- **習慣養成：**每日飲用，逐步建立科學化的飲食管理，為健康體態加分！

專業配方，滿足健康需求

BodyKey 營養超纖飲的營養配比經過精心設計，將「科學性」與「實用性」完美結合：



三大營養素與微量元素

包含蛋白質、碳水化合物與脂肪的最佳比例，還添加 22 種維生素與礦物質，促進身體代謝，幫助提升活力。

優質蛋白為基底

每包含至少 17 克優質植物蛋白，富含人體必需胺基酸，搭配適當運動，可促進肌肉生長，提升基礎代謝率，打造纖盈體質。

膳食纖維助健康

高纖設計可增加飽足感，減少零食攝取的需求，同時促進腸道蠕動，幫助排除體內廢物，讓身體更輕盈。

靈活使用，隨時隨地享用

BodyKey 營養超纖飲採隨身包設計，隨手攜帶、隨時享用，滿足你多樣化的需求：

- **正餐替代：**每次一包，輕鬆達到營養均衡與熱量管理。
- **忙碌日常：**上班途中作為早餐，或是運動後的增肌補給，隨時充滿活力。
- **美味多樣選擇：**多種口味任你選擇，甜鹹皆宜，熱沖冷泡都方便，讓健康成為生活中最享受的一部分！

BodyKey 開啟健康美麗

無論是忙碌的工作日還是放鬆享受美食的節日，BodyKey 營養超纖飲都能幫你做好飲食管理，輕鬆擁有健康營養生活，吃出美麗體態。現在就開始體驗 BodyKey 的魅力，為你的健康加分！

植物營養，體態加分

為了讓體態管理更有效率，建議搭配植物萃取營養品更可提升新陳代謝，滿足不同需求：



纖巧錠

萃取天然腰豆（白腎豆）與黃豆精華，幫助阻隔多餘澱粉吸收，減輕甜食負擔。

美型纖盈錠

先進技術萃取綠茶多酚磷脂複合物，有效促進代謝，持續使用可助力管理體態。

活力纖姿膠囊

來自紅花籽油的 CLA 共軛亞麻油酸，提升運動效能，打造健康線條。

2024安麗追夢計畫 攜手實現每個孩子的夢想

「人因夢想而偉大，因實踐夢想而不凡」，安麗致力幫助人們過更好、更健康的生活，
透過安麗希望工場慈善基金會集結公司、直銷商以及社會大眾的力量，

深耕台灣在地，幫助缺乏資源的青年兒少。

12年來，安麗透過基金會累積捐出2.6億公益基金，

安麗追夢計畫也幫助超過76組追夢團體完成夢想，受益人數超過1萬人！



2024年追夢計畫從年中啟航，收到全台灣上百件投稿，經過近半年的評選、面試，從中選出10組追夢團體。得獎團體囊括教育、音樂、運動、醫療等各領域，前三名的追夢得主將獲得最高150萬的追夢基金，第四至十名的團體將獲得30萬追夢鼓勵金。此外，本屆也新增三名評審特別獎，可額外獲得35萬獎金，現在就讓我們來認識勇敢追夢、脫穎而出的追夢團體！

追夢基金得主

最高獲得150萬追夢基金



新竹縣中正國民中學國樂團

▶▶ 透過國樂舞動青春

校內弱勢家庭比例近6成，國樂團的王譽潤老師希望能透過國樂幫助孩子培養勇氣與美學，在獲得追夢基金後，將帶領孩子登山進行高山演奏，同時前往馬來西亞參加一年一度的國樂大賽。

新心劇團

▶▶ 幫助慢飛兒自在飛翔

為爭取慢飛兒的「藝術平權」而設立的新心劇團，由一群身心障礙兒少組成，透過追夢基金將幫助劇團安排更多元完整的培訓，並以馬術雜耍訓練幫助慢飛兒開發肢體潛能與自信心。

屏東縣滿州鄉滿州國民小學

▶▶ 唱出在地文化

全校單親、隔代教養及低收入家庭超過半數，透過校內滿州民謠小樂團，幫助學生學習正統的月琴彈唱，了解自我文化，今年他們也將善用追夢基金，帶領樂團小朋友前往日本沖繩藝術節，培養孩子們的國際視野。



追夢鼓勵金+評審特別獎

獲得30萬鼓勵金+35萬評審特別獎金



社團法人台灣三星製造未來假日學校促進會

▶▶ 培育在地小老闆

位於宜蘭三星鄉，透過農村少年的文具行，幫助三星當地缺乏資源的小朋友學習創業，落實夢想。

玫瑰墓樂團

▶▶ 用音樂喚醒生命力

鑒於現代學生壓力沉重，期待透過「生命教育」的音樂演講活動，激勵學生面對生活難關。

花蓮海星高中

▶▶ 築夢卡巴迪冠軍

透過安麗追夢計畫的幫助，今年海星高中將持續挑戰卡巴迪全中運冠軍，並前往印度觀摩交流。



追夢鼓勵金

獲得30萬鼓勵金

夢想者聯盟

傳遞身障藝術家的生命故事

宜蘭南澳國小

培育未來的籃球明星

台北視障者家長協會

挖掘視障藝術者的無限潛能

國防醫學院大山醫療服務隊

改善偏鄉地區的醫療與生活環境

健康吃 健康煮

營養不流失 健康一百分



健康鍋具瞭解更多

健康料理組

**3公升長柄湯鍋
+ 煎炸鍋**



符合小家庭型態的組合，煎、煮、炒、炸、燉湯各式料理需求一組滿足，Vitalok™技術，完整保留食材營養，健康美味輕鬆端上桌。

訂貨代碼：2107 售價 **12,900** 元

2公升長柄鍋



小巧容量，適合各種日常煮食。煮湯或粥、燉菜、蒸食等，一鍋多用途。鍋身輕巧，使用與清洗輕鬆不費力，也很方便收納！

訂貨代碼：8902 售價 **3,980** 元



鎖住營養 烹調美味

獨特的Vitalok™ 低溫免水煮食法，不但可減少油煙，有益身體健康，且經實驗證實，比一般煮沸法多保留了三分之一以上的維生素與礦物質！



品質保證 使用安心

榮獲美國國家衛生基金會 (NSF) 安全認證測試，採用醫療器材級材質18/8不鏽鋼，多層式結構擁有導熱快速均勻的效能，適用於市面上大多數爐具。

活悅益生菌

生活愉快 SO EASY



活悅益生菌，輕鬆愉快，自信面對挑戰

好菌基因菌株：副乾酪乳桿菌 Lpc-37、乳雙歧桿菌 B420

NutriCert™ 農場植物營養：獨特品種洋香瓜濃縮素



打造幸福體質
立即瞭解

金蛇年 滿額送

第二波 2/4~2/21 數量有限，送完為止

單筆訂單 滿 **3,800元** 送



環保餐具組
青瓷綠 價值\$120

+1抽獎權



金鋼刷
價值\$145

或

單筆訂單 滿 **7,800元** 送



探險隨行餐具
十件組 價值\$1,100

+2抽獎權



樂扣樂扣悶燒罐
價值\$1,100

或

單筆訂單 滿 **13,800元** 送



+4抽獎權

越野加寬摺疊推車
價值\$1,990



花開富貴迎新春
特惠活動看更多



SA459TW