

# AMAGRAM

2025  
4月

## 安麗愛生活

專家不藏私 高效保養3大祕訣

聰明健康瘦Easy





# CONTENTS

## FEATURE STORY 聰明健康瘦Easy

現代人追求「健康瘦」，是在保持身體健康的前提下，循序漸進增肌減脂，維持合適的身體組成。除了調整飲食、適度運動外，補充正確營養能幫助你事半功倍。頑固難消的內臟脂肪，對健康危害更大，利用「後生元」調整好腸道菌相，能幫助你聰明消除「內在肥」，維持健康好體態。

**01 腸道菌來把關 頑固內臟脂肪退散**

**04 減重除了意志力 關鍵營養更給力**

**06 保養早一步 靈活有保固**

**08 專家不藏私 高效保養3大祕訣**

**10 以妝養膚 恣意綻放完美妝容**

**11 2025春季化妝品節 4/8登場**

**12 追夢孩子變身為跨國志工**

**13 2025霹靂舞國手選拔積分賽 首站嗨翻高雄**



**Amway**

顧客服務專線：(02)2175-5166

本刊物使用環保  
印刷油墨印製



- 呼吸道感染 孩子的健康大敵
- 台南安麗空間煥新登場，等你相揪來體驗！
- <安麗大人物> 認識安麗新任全球總裁暨首席執行長
- <R&J加油站> 成功不是偶然 是你努力得來的結果
- <安麗價值OPEN講> 守護家園 患難見真情



安麗數位期刊

# 腸道菌來把關 頑固內臟脂肪退散

保持健康理想體態，除了少吃多動基本功，更要留意看不見的內臟脂肪。圍繞在肝臟、腸道和其他內臟器官周圍的內臟脂肪，主要囤積在腹部，若是過多不僅會造成腹部微凸，變成小腹婆或大腹翁，更會大幅提升代謝性疾病風險，是危害健康的隱形殺手！



## .....內臟脂肪3迷思.....

### #1 看起來瘦就沒問題？

別以為看似不胖就掉以輕心，即使BMI正常，仍可能有內臟脂肪過高的「隱形肥胖」問題，台灣約7成的人屬於隱形肥胖者，存在慢性疾病的風險。

### #2 抽脂就安心？

抽脂只是一種美容手術，透過不同醫療手段將多餘脂肪排出體外，僅能針對皮下脂肪處理，改善局部身體曲線，並無法消除深層的內臟脂肪。

### #3 隱形胖不打緊？

內臟脂肪遠比皮下脂肪帶來的健康風險更大，是更傷身的肥胖型態。當內臟脂肪過高，會導致胰島素阻抗，進一步增加三高、糖尿病、脂肪肝等代謝性疾病風險，甚至造成癌症。



## 腸道菌相3新知

腸道除了管理消化功能，還有數十種神經傳導物質，影響全方位身心健康，甚至能改變內臟脂肪的代謝方式！

### #1 內臟脂肪高低 腸道「菌」決定

腸道與身體各器官交互影響，除了「腦腸軸」，科學家更發現，腸道和肝臟間會透過代謝產物、淋巴細胞等，影響代謝、免疫等生理功能，稱之為「腸肝軸」。當腸道菌相豐富多樣，並含有與代謝相關的關鍵菌株，便能順利透過腸肝軸，影響脂肪的指揮中心—肝臟，進而減少內臟脂肪。



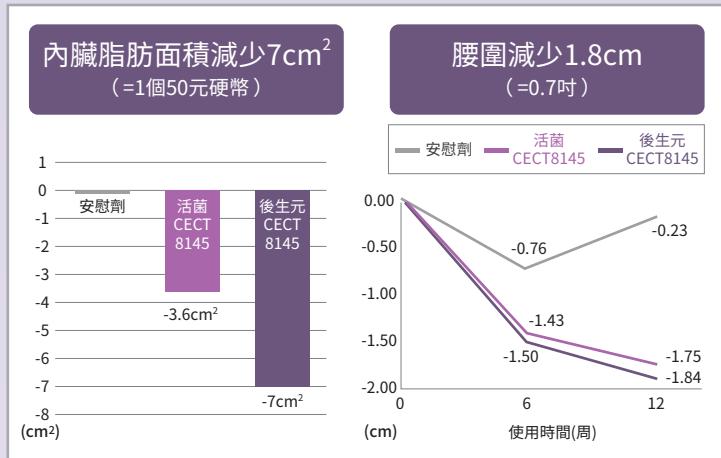
腸肝軸  
.....  
傳遞代謝訊號



## #2 代謝專門菌株CECT8145 後生元更有效

不同的菌株有不同的保健功效，代謝專門菌株—CECT8145，在進入腸道後便會啟動連鎖反應，由腸道細胞經腸肝軸傳遞代謝訊號給肝臟，執行以下指令：

- ① 少囤積：阻擋新進威脅，減緩新脂肪的生成
- ② 多分解：剷除多餘負擔，分解代謝既有脂肪



對象：有腹部肥胖成年人 時間：12周

值得一提的是，CECT8145菌株經過最適化的高溫處理後，從益生菌(活菌)成為「後生元」(熱去活的菌)，經人體臨床實證，比活菌能更有效減少內臟脂肪面積、縮小腰圍尺寸，瓦解頑固內臟脂肪的效果比活菌更勝一籌！

## #3 植物營養來助攻

後生元CECT8145適當搭配植物天然營養，脂肪少囤積、多分解效果更加分。

**黃金奇異果及紫蘿蔔**：能提供抗氧化營養素，減少發炎反應，抑制脂肪囤積。更富含膳食纖維，促進腸道健康，也可作為益菌生，滋養腸道好菌，維持菌相平衡。

**維生素B2及B5**：能加速體內新陳代謝，將脂肪和碳水化合物轉化為能量。

打造理想體態，不再只是追求外觀看得到的曲線雕塑，更要延伸到體內的內臟脂肪，兩者兼顧，精準補充正確營養素，維護腸道菌相平衡，才能由內而外打造健康不易發胖的體質，持久穩定地維持好體態！

### 你知道嗎？ 「後生元」好處多

後生元(Postbiotics)是指益生菌在發酵過程中所產生的代謝產物，或是經過熱去活處理的益生菌。雖然失去活性，仍保留益生菌產生的有益成分，包括短鏈脂肪酸、有機酸、細胞壁、酵素等，並且仍具有特定的保健功效，如脂肪代謝、抗發炎、免疫調節、腸道健康等。也因為後生元不具活性，相較於益生菌更耐高溫、抗酸鹼，是穩定度較高的一種新興保健成分。



# 減重除了意志力 關鍵營養更給力

想要維持好身型，卻總是敗給食慾爆發和懶得運動？減重除了靠堅強的意志力，同時把握控油、減醣、增肌三大原則，善用關鍵營養素的力量，輕鬆達到增肌減脂。



## 油膩剋星 綠茶多酚磷脂複合物



綠茶多酚磷脂複合物具雙重功效，可同時「阻斷油脂吸收」與「促進脂肪分解」，為油膩把關。來自天然綠茶多酚與大豆卵磷脂的植萃配方，不含咖啡因，幫助提高身體利用率，促進新陳代謝，展現健康體態。

### #專利包覆 提升吸收率

綠茶中的植物營養素綠茶多酚（EGCG）有抗氧化與油切等功能，但水溶性的EGCG容易從體內流失，經GSP (GreenSelect® Phytosome) 專利包覆技術將綠茶與卵磷脂結合的綠茶多酚磷脂複合物，不只可以提高體內吸收率，還可發揮阻斷油脂的超強功效。

### #減輕體重 3倍有效

研究顯示，每天攝取綠茶多酚磷脂複合物（其中綠茶萃取菁華達100毫克、卵磷脂達200毫克）並搭配飲食控制，**持續使用3個月後**，減重13.9公斤，比僅靠飲食控制減重多3倍，而僅靠飲食控制只能減4.5公斤。



## 閃澱對策 腰豆(白腎豆)+黃豆萃取

面對麵包、甜點、米飯與麵食的誘惑，總是難以抗拒？然而澱粉和糖分攝取過多，容易造成血糖波動，影響體脂累積與能量利用。腰豆(白腎豆)與黃豆萃取能幫助減少這些影響，讓控糖變得更簡單！

### #腰豆(白腎豆)萃取

抑制酵素活性，減少澱粉轉化為雙醣，降低吸收。

腰豆(白腎豆)  
萃取精華  
500mg



### #黃豆萃取

影響雙醣分解成單醣，減少蔗糖等甜食被身體吸收。

黃豆  
萃取精華  
300mg



最高減少 500大卡熱量 來自澱粉與蔗糖

## 增肌法寶 亞麻油酸

當體重控制住，為何身形曲線總是出不來？這代表除了減脂外還要增肌。除了運動之外，需要雕塑曲線的植萃好朋友亞麻油酸能建構肌肉，是造就好體態，幫助維持好身材的重要功臣。

### #有效幫助燃脂增肌

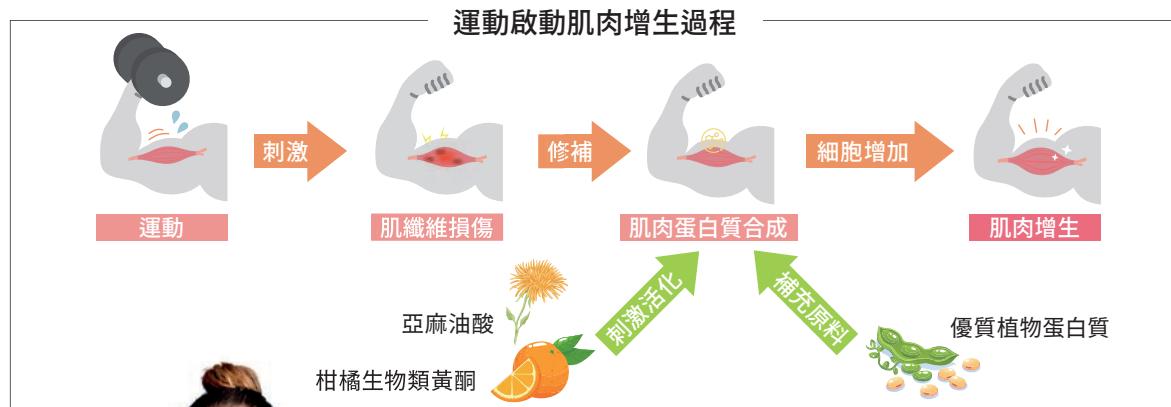
亞麻油酸可活化燃燒脂肪的酵素(TG Lipase)，將脂肪送入細胞的焚化爐——粒線體中，促進脂肪消耗，在運動及控制飲食時，會優先燃燒脂肪做為能量來源，減少肌肉肝醣耗損，維持肌肉量。

### #柑橘生物類黃酮加乘

柑橘生物類黃酮的輔助更有加乘的功效，柑橘生物類黃酮是一種存在於柑橘類水果的天然植物營養素，具抗氧化效果，可減少自由基的產生和細胞氧化損傷，幫助肌肉恢復及生長。

### #植物蛋白促肌肉生長

身體要合成蛋白質，首先要有足夠的原料，補足充分的優質的植物蛋白質是第一要件。而蛋白質的合成過程中，需要由細胞釋放出訊號，亞麻油酸可以藉由活化這個過程，幫助促進肌肉組織增長與修復。



## 讓營養助你一臂之力！

體態管理不是件容易的事，如果能針對自己的生活型態補充合適的營養素，搭配健康飲食與規律作息，就能讓調整體態變得更輕鬆、有效率！現在就開始行動，迎接更好的自己！



# 保養早一步 靈活有保固

隨心所欲是享受精彩人生的關鍵。  
所以千萬別錯失保養黃金階段，  
透過均衡飲食、運動與攝取關鍵營養素，  
可以為健康自主的生活打下良好基礎，  
享受人生再也不費力！

鎖住流失



## 優質蛋白素—關鍵行動力配方

## 營養搭配運動 缺一不可

蛋白質是合成肌肉的重要營養，玻尿酸是維持靈活的要素，除了從食物中獲取外，也可以補充來自植物的雙效營養：植物蛋白雙勝肽 + 玻尿酸。搭配均衡飲食與肌力運動，可以幫助肌肉生長，為自在生活打造良好基礎。

關鍵營養 + 肌力訓練 = 靈活自在生活



# 關鍵激力 營養雙重給力

## # 植物蛋白雙勝肽

胜肽是小分子型態的蛋白質，相較一般蛋白質更好吸收，進而幫助肌肉生長。優質蛋白素—關鍵行動力配方特選來自紐崔萊 NutriCert™ 合作農場的大豆與豌豆，以嚴格製程萃取出胜肽，並以大豆胜肽：豌豆胜肽 = 3:1 的黃金比例設計配方，更能幫助維持健康。



## # 高純度玻尿酸

玻尿酸的有效成分與純度息息相關，純度越高、所能獲取的含量越高。優質蛋白素—關鍵行動力配方選擇純度高達97.2%的玻尿酸\*，成分精純雜質少，同時選擇天然植物來源發酵，即使素食也可吃，補充更安心。

\*Qiming W et al., 2024. Effect of high plant protein/peptide nutrition supplementation on knee osteoarthritis in older adults with sarcopenia: A randomized, double-blind, placebo-controlled trial

## # 植物蛋白來助攻

蛋白質\*是人體三大關鍵營養素，不只可以幫助肌肉生長，還參與了許多新陳代謝機制，因此除了吃足以外，更要嚴選品質！紐崔萊優質蛋白素精選大豆、豌豆、小麥3種植物的優質蛋白，提供9種人體無法合成之必需胺基酸，而且好消化吸收(PDCAAS=1)，品質達到國際公認評價最高標準，是補充營養的好選擇。

# 關鍵激力 PLUS 選擇所需來加持

除了以優質蛋白素—關鍵行動力配方為基礎，還可以視個人需求  
選擇適合的營養品，幫助生活更輕鬆自在！



### 優質蛋白素—全植物配方

提供9種必需胺基酸 + 9種非必需胺基酸，幫助增強體力、生長發育。全植物來源，0乳糖、0膽固醇、0負擔！與關鍵行動力配方一併使用，並搭配肌力運動，更能幫助靈活保固。

### 三倍強效魚油膠囊

來自「動物性 + 植物性」Omega-3 的 EPA+DHA+ALA，搭配SEDDS吸收提升科技，能幫助新陳代謝。不論是少動族還是好動族，掌握舒適關鍵。

### 葡萄糖胺膠囊

想要活動自如？關鍵營養素就是葡萄糖胺，幫助你享受自由不受限！無論是步入中年，想提前穩定機能青壯年，高純度葡萄糖胺，幫助你活力自如。

### 加美 D 鈣片

努力永遠都不嫌晚，現在就開始，為健康一點一滴加分。鈣、鎂與維生素 D3，共同打造最穩固的強健好體質。三重鈣營養，穩固強健根本效果佳。

\*蛋白質：有助於肌肉生長

專家不藏私

# 高效保養3大祕訣 讓每一滴精華液更厲害！

你也怕參加同學會？其實每個人都擔心，自己會不會是全場看起來最像學長、學姊的那一位。歲月痕跡會影響肌齡，還有你看不見的隱形威脅——糖化、氧化、環境侵害、紫外線照射，以及個人飲食生活習慣等，都可能讓肌膚在不經意間老化。



保養界教官 **覲玲**老師

●●唯一結合抗糖、抗氧、  
抗環境侵害逆齡雙精華！  
實現我「短時but高效」  
的保養奢求！●●



想要高效率減緩老化，甚至倒轉時光，許多人都知道精華液很厲害，但如何才能讓精華液發揮最大功效？高效保養3大祕訣，不能不知道！

祕訣 1

## 清潔打好底 喚醒肌膚吸收力

想要保養品發揮極致效果？肌膚「前導補水」是關鍵！洗臉後，適當補充化妝水，能提升角質層的吸收力，讓精華滲透更快、更有效！

雅芝賦活柔膚水，蘊含多重植物萃取，溫和潤澤角質層，瞬間柔嫩肌膚，為肌膚開啟保養吸收通道，讓有效成分發揮最大功效。質地細緻輕盈、不含酒精，適合各種膚質，讓每一滴精華發揮最大效能！



## 祕訣 2 精華疊擦 抗老加倍進化

精華液是保養的關鍵核心，然而許多人習慣「一瓶應萬變」，認為只要用了精華液，就能解決所有肌膚問題。但事實上，肌膚老化的成因複雜，單一產品難以全面應對。透過疊擦不同的精華液，能夠更精準地解決不同的肌膚需求，發揮更完整的保養效果！

雅芝全新**青春水潤淨化精華**、**賦活緊緻抗老精華**，精選16種植萃、擁有10重修護功效，滿足不同肌膚需求！想讓抗老效果更升級？精華疊擦是關鍵！

建議先使用質地輕盈的**超能亮維C精萃**（橘色小亮瓶）作為第一層精華液，三重分子玻尿酸將水分送至肌膚底層，提升肌膚豐潤、彈力、透亮度，為後續保養打好基礎。待肌膚充分吸收後，再疊擦「青春水潤淨化精華」或「賦活緊緻抗老精華」，從肌底啟動抗糖、抗氧、抗環境侵害，增加膠原蛋白，肌膚更加彈潤、緊緻、透亮！



經測試實證，「橘色小亮瓶」+「青春水潤淨化精華」或「賦活緊緻抗老精華」的疊擦組合，讓保養更高效，肌膚防禦力全面提升，抗老事半功倍！

## 祕訣 3 乳霜再一層 鎖水完封勝

保養的最後一步至關重要！乳液與乳霜不僅能鎖住水分，更能封存精華中的高效成分，讓保養效果最大化、效果更持久。



掌握3祕訣，以精華液聰明搭配其他保養品讓肌膚彈潤、緊緻、透亮，不只凍結歲月，甚至逆轉時光！

# 以妝養膚 恣意綻放完美妝容

高效保養的成果看得見，上妝時最有感！

利用蘊含豐富植萃營養的底妝產品，上妝同時兼顧保養，更能展現完美妝容，讓人一見傾心！



## 妝前飾底

### 純萃光煥亮飾底乳

保養、提亮、防曬三合一，為妝容完美打底！

柑橘萃取提亮膚色，發酵積雪草、煙醯胺及玻尿酸潤澤滋養。一抹玫瑰色澤，改善蠟黃並修飾毛孔，讓肌膚煥發水潤柔亮好膚質！

40ml 售價\$990

## 光澤煥亮

### 純萃光精華粉底 SPF35 PA++

薄透柔滑，可多層次上妝  
打造健康光澤美肌。獨家  
微脂囊包裹紐崔萊植萃精  
華，緊緻提亮肌膚。粉體  
修飾和折射科技，打造細  
緻透亮妝感。8小時持妝防  
水，完美妝容隨你綻放。

精選4色 30ml 售價\$1,300



## 粉霧無瑕

### 完美持妝粉底SPF25 PA+++

持妝×遮瑕×防護，24小時完美持妝。

細緻複合粉體能高度遮瑕，吸附多餘  
油脂，打造粉嫩妝感。親膚植萃帶來  
長效保濕提升肌膚防禦力。

精選4色 30ml 售價\$1,250



### 完美持妝蜜粉

輕盈細緻粉質讓妝感完美無瑕。親膚  
植萃，肌膚柔嫩煥亮，獨特微粒粉體能  
吸附多餘油脂，打造輕透持久妝效。

16g 售價\$980

補充包  
4/8  
新上市





## 純萃光氣墊粉餅

微霧光感、完美修飾，打造無瑕完美光澤肌。富含植萃營養配方，為肌膚帶來潤澤滋養，給你不斷電發光底妝。

精選2色 15g×2 售價\$1,650

補充包15g 售價\$790

## 植萃養護 美肌自發光

4/8  
登場

## 2025春季化妝品節

絕妙特惠精選，優渥滿額禮只為寵愛你



更多活動介紹

### 第一階

滿 \$7,800

贈 刮痧板4件組

價值\$1,580

陶瓷材質舒適觸感。3種造型刮痧板，滿足從頭到腳的按摩紓壓需求，搭配精緻束口袋好收納。

\*3塊刮痧板尺寸約為  
14.6×9.6×1.8cm、8×5×0.8cm、6.3×6.6×0.8cm



刮痧板介紹



2選1

雅芝精緻化妝箱

價值\$1,500

附鏡雙層設計，可收納保養彩妝產品及刷具，高雅設計、一眼愛上！

\*尺寸約為24×19.5×19cm  
(贈品不包含情境拍攝的產品)



### 第二階

滿 \$15,800

贈 16L多功能蒸氣氣炸烤箱

價值\$3,980

家用16L大容量，蒸氣嫩烤氣炸等  
多功能，享受居家烘培烹飪樂趣！

\*尺寸約為34.5(寬)×32.8(高)×34.2(深)cm



烤箱介紹



2選1

冰絲涼被枕套組

價值\$4,080

夏日必備冰涼絲滑涼被，透氣不悶熱，  
蠶絲材質柔軟舒適，搭配枕套一對，  
涼感好眠即刻擁有！

\*涼被尺寸約為150×210cm 枕套約為75×45cm  
(贈品不包括枕芯及情境拍攝道具)



• 有售貨額之雅芝產品始計入滿額贈活動。活動自4月8日早上08:30開始 • 特惠組/贈品數量有限、售/贈完為止。  
圖片僅供參考、贈品以實物為準，使用前請先詳閱使用說明書 • 安麗公司有權力調整活動內容

# 追夢孩子變身為跨國志工

## 種下希望的種子 讓愛循環

「這次的志工經驗不僅讓我學會了關懷與付出，也讓我明白，每一份小小的善意都能改變他人的生活。」——從受助者到成為幫助者，追夢孩子在擔任跨國志工後，與我們分享最暖心的感想。



►►在安麗希望工場慈善基金會追夢計畫的支持下，三星製造未來假日學校的孩子們前往越南，成為跨國志工，將自身的學習經驗分享給更多需要幫助的孩子。

### 追夢計畫點亮未來 開啟善的循環

安麗透過希望工場慈善基金會種下幸福的種子，讓需要幫助的孩子能夠如幼苗茁壯成長，在未來根深葉茂後，也能成為庇蔭他人的大樹。安麗致力於幫助他人，創造善的循環，並透過安麗基金會的「追夢計畫」，讓缺乏資源的孩子不受現實環境所限，在各種領域探索自我，進而開啟更多未來的可能性。

三星製造未來假日學校正是這份愛心的受益者之一，自2021年起，在安麗基金會的支持下，他們推動了「少年創業」計畫，不僅提供課業輔導，還鼓勵孩子們學習經營管理，從職業試探、創業體驗到實際開店，幫助孩子累積寶貴的經驗與技能。



►►三星製造未來假日學校推動「少年創業」計畫，幫助孩子透過實踐經驗培養經營能力，進而學習回饋社會。

## 少年創業走向國際 回饋社會

今年，三星製造未來假日學校不僅正式開設公益商店「農村少年的文具行」，更將愛心擴展至國際。孩子們帶著過去所學的技能與熱忱，前往越南幫助當地孤兒。在擔任跨國志工期間，他們不僅協助當地孩童學習、製作皮革商品與積木小物，也分享自身創業的經驗，同時攜手社團法人幸福轉運關懷協會，捐贈書包、文具等物資給當地孩童，幫助他們順利學習，展現安麗基金會「讓愛循環」的精神。

## 希望萌芽 讓愛永不止息

安麗基金會期待透過愛與教育，讓更多孩子能夠看見未來、勇敢追夢，並開拓視野，進一步翻轉自己的人生。基金會的願景不僅是改變一個孩子的命運，更希望透過幫助孩子，讓愛與希望的種子能夠萌芽。正如三星製造未來假日學校的孩子在越南幫助他人後，寫下對自我的期許：「期盼未來的某一天，能擁有更多的能力，哪怕只是一絲微小的改變，讓更多人能夠微笑，感受世界的溫暖與善意。」安麗也將持續努力，讓愛能夠生生不息。



►►三星製造未來假日學校的孩子分享自己的技能與經驗，幫助越南當地的孩童。

## 2025霹靂舞國手選拔積分賽 首站嗨翻高雄

2025年Breaking Stage霹靂舞國手選拔積分賽，第一場將在高雄「後台Backstage」展演空間熱情登場！安麗致力於推廣運動與健康生活，已連續四年支持霹靂舞賽事，紐崔萊作為賽事「營養補充品唯一指定品牌」，提供優質營養，助力選手們全力發揮，挑戰巔峰！

安麗以積極行動支持霹靂舞國手邁向國際舞台，並鼓勵每個人透過運動打造健康、朝氣蓬勃的生活。安麗邀請各位夥伴帶上親朋好友，一起共襄盛舉，見證頂尖舞者熱血對決，感受霹靂舞的震撼魅力！

- 活動時間 2025/4/19 (六) 早上10:00開始
- 活動地點 高雄市苓雅區海邊路15-3號「後台Backstage」



各組四強決賽直播將於活動當天**18:00**開始，直播連結會在當天「安麗企業永續FB粉絲團」限動推播分享，敬請準時鎖定，一同見證精彩對決！



即刻追蹤

# 保養早一步 靈活有保固

4/8  
靈活登場

鎖住流失



全面兼顧

靈活好動



特惠活動看更多



SA459TW