

AMAGRAM

2026

7月

安麗月刊

營養全配健康到位 紐崔萊double X特惠

雅芝植萃能量系列雙面膜 全新上市

雅芝修護穩膚X雙重透亮 特惠登場





你今天吃了多少種蔬果呢？
double X 提供超過100種植物營養素

植物營養領導品牌紐崔萊

卓越實力 樹立業界標準



全球銷售**第一***的維生素
及營養補充品品牌



全球**唯一***擁有自有有機農場品牌



中華隊**唯一**指定營養補給品

科研權威 引領健康未來



4座自有農場
全程溯源



近100年持續
創新研究



800位以上
科學專家

層層把關 成就營養品質

01 選擇有機土壤種植，確保豐富植物營養素



柑橘水果

有機
一般



有機農場作物
類黃酮較高

02 在營養最好時收成，保留最高營養活性



針葉櫻桃

最佳時機
一般



最佳時機採收
維生素C較高

03 尖端RWD萃取技術，濃縮完整植物菁華

RWD技術



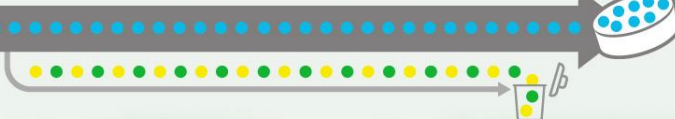
保留完整植物營養成分



一般技術



只擷取部分營養



完整營養一次到位

double X™

 維生素、礦物質與植物營養素發揮
協同作用，使用效率更提升

 匯聚**五色蔬果**，增量國人最缺少的
紫色蔬果菁華，補足每日飲食缺口



12種
人體必需維生素



10種
人體必需礦物質



21種
植物蔬果菁華



五色蔬果吃得夠嗎？

國人有86%蔬果量攝取不足*

蔬菜



1日目標 $\geq$ 3份
約87.6%的人不足

水果



1日目標 $\geq$ 2份
約85.7%的人不足

double X 萃取五色蔬果菁華

double X™

富含100種以上
植物營養素



每日健康銅板價



洋蔥



大豆



番茄



黑醋栗



甜橙



葡萄柚



葡萄



藍莓



檸檬



柑橘



金盞花



薑黃



針葉櫻桃



紫花苜蓿



水田芥



歐芹



菠菜



迷迭香



薄荷



褐藻



沙棘

7/3 豐富營養活力升級

健康核心組

買

double X x1
可任選盒裝或補充包



贈

double X 3日份
+ 產品手冊 價值 \$275元



健康加乘組

買

滿 \$5,900元
double X x2
可任選盒裝或補充包



紐崔萊全品項

贈

KINYO
多功能陶瓷美食鍋
+ double X 3日份
價值 \$1,145元



或

探險隨行餐具十件組
+ double X 3日份
價值 \$1,145元



健康料理 營養隨行

KINYO多功能陶瓷美食鍋1.9L



上蒸下煮

一鍋多用
便利省時



大口徑 &陶瓷鍋

16CM大口徑
好沖洗不沾黏



插電即用 免開火

不受空間限制
隨時隨地健康飲食

探險隨行餐具十件組



好折疊

一袋備齊

杯、碗、盤
方便攜帶

外袋保溫保冷

輕鬆維持
理想溫度

多情境適用

郊遊、聚會
生活好幫手

ARTISTRY
雅芝

買2送1 開啟進階養護

修護穩膚 雙重透亮



買

超能亮維C精萃
+
超能亮維C凝膠面膜
(5片/盒)

售價 \$2,940

或



OMEGA多效修護油
+
OMEGA多效修護面膜
(5片/盒)

售價 \$2,540

贈

極萃晚安修護面膜旅行裝 15mL一入(價值\$366)



品名	訂貨代碼	售價
超能亮維C精萃	4331	\$1,950
NEW 超能亮維C凝膠面膜(5片/盒)	4276	\$ 990
OMEGA多效修護油	3047	\$1,850
NEW OMEGA多效修護面膜(5片/盒)	4275	\$ 690

*活動自7月3日早上8:30開始。*贈品以實物為準，活動內容請詳見2026雅芝面膜新品上市活動辦法。
*贈品數量有限，贈完為止。*安麗公司保有調整活動內容之權利。

ARTISTRY
雅芝

修護穩膚 雙重透亮

7/3
美麗登場
8:30~

NEW

NEW



OMEGA多效修護油
OMEGA多效修護面膜

超能亮維C精萃
超能亮維C凝膠面膜

ARTISTRY
雅芝

超能亮維C凝膠面膜

維C亮白×凍凝黑科技

綜合維生素 C/B/E

蘊含20+種抗老植萃
超級成分 紐崔萊針葉櫻桃
緊緻肌膚 改善紋理

凍凝超導入科技

滿滿抗老精華封存凝膠面膜
凍感降溫6.8°C
釋放能量精華

後生元 抗老平衡

加乘維生素C抗氧力
有感提亮 舒緩壓力肌



ARTISTRY
雅芝

超能亮維C凝膠面膜

維C亮白×凍凝黑科技

+25.4%^{*}
毛孔緊緻

-6.8°C^{**}
降低肌溫

-18.7%^{***}
舒緩肌膚



一片有感 看得見的吸收



使用前

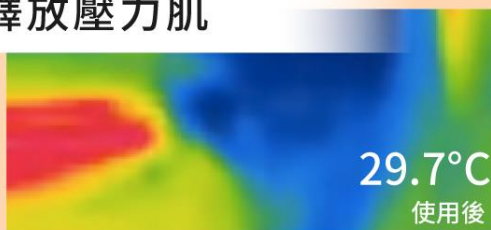


使用後

舒緩降溫 釋放壓力肌



36.5°C
使用前



29.7°C
使用後

*30位測試者，24-58歲女性，使用產品後測得毛孔緊緻度顯著改善。

**32位測試者，年齡21-60歲，使用產品後肌膚溫度顯著降低。

***30位測試者，24-58歲女性，使用產品後測得肌膚舒緩具顯著改善；結果可能因人而異。

ARTISTRY
雅芝

OMEGA多效修護面膜

修護穩膚 × 會呼吸的面膜

滿滿修護保濕成分

OMEGA3/6/7/9

5重神經醯胺

保濕因子(NMF)

鎖水保濕層層修護屏障



會呼吸的面膜布

輕盈竹纖維 柔嫩透氣

緊密貼合 10倍精華滲透

通過國際認證 安心使用



益菌生 修護升級

維持肌膚菌叢平衡

穩潤修護肌膚



ARTISTRY
雅芝

OMEGA多效修護面膜

修護穩膚 × 會呼吸的面膜

24H^{*}
長效保濕

95%^{**}
柔軟親膚

-20.4%^{***}
舒緩肌膚



一片有感 舒緩肌膚不適



使用前



使用後

^{*}32位測試者，21-59歲女性，使用產品 24 小時後，肌膚保濕度顯著改善。

^{**}117位年齡25-55歲，使用產品後之自我評估結果。

^{***}31位測試者，21-59歲女性，使用產品後測得肌膚舒緩具顯著改善；結果可能因人而異。

使用方法

日常保養步驟



進階保養步驟

面膜建議一周2-3次



ARTISTRY
雅芝

1+1 效果更給力

修護穩膚 雙重透亮

光澤明亮

+84.2%*



+



水潤彈力

+75.5%**



+



*31位測試者，22-58歲，同時使用產品2周後測得肌膚光澤度具顯著改善。

**31位測試者，22-58歲，同時使用產品2周後測得肌膚彈力度具顯著改善。



你的肌膚， 值得更進一步的呵護

修護穩膚 × 雙重透亮
開啟肌膚進階養護

忙碌的生活中，肌膚偶爾也會鬧脾氣？有時候是洗完臉後異常乾澀，有時候是熬夜加班後的臉色蠟黃，甚至在換季或是壓力大時，保養程序再完整，肌膚卻依然乾燥粗糙、缺乏光澤？其實，這些都是肌膚在發出「失衡」的警訊。雅芝以全新上市 OMEGA 多效修護面膜、超能亮維 C 凝膠面膜，分別搭

配 OMEGA 多效修護油、超能亮維 C 精萃，幫你找回肌膚的平衡，輕鬆擁有健康且散發自然光彩的亮眼肌膚！

保養為什麼需要面膜？



平日的基礎保養像是「三餐」，能維持基本運作，但面膜則是肌膚的「特餐」或「急救營養針」。透過每周 2-3 次的密集保養，面膜能幫助肌膚在短時間內密集補充所需保養成分。針對不同時期的肌膚需求，精準補給所需能量，讓保養效果事半功倍！

乾燥不穩時：OMEGA修護組



當肌膚感到乾荒、屏障不穩時，你需要的是能強健底子的「油水平衡」保養。這時雅芝 OMEGA 多效修護組是穩膚的最佳拍檔：

OMEGA 多效修護油(#OMG 油)是雅芝第一瓶 OMEGA 美容油，蘊含 10+ 種植萃美容油，質地輕盈，3 分鐘*舒緩肌膚不適、同時滿足保濕、提亮需求，一滴即可讓肌膚穩、潤、光、亮。

OMEGA 多效修護面膜被譽為「會呼吸的面膜」，採用輕盈透氣的竹纖維面膜布。它添加了 OMEGA3/6/7/9、5 重神經醯胺、NMF 保濕因子及益菌生成分，能 24 小時長效保濕，舒緩乾燥不適並維持肌膚穩定狀態。

當 OMEGA 多效修護油搭配 OMEGA 多效修護面膜「1+1」使用時，效果更加乘，能讓肌膚水潤彈力提升 75.5%**。

*22 位測試者，23-60 歲女性，塗抹產品 3 分鐘後觀察到因乾燥引起的皮膚泛紅之舒緩情形。

**實驗顯示，31 位 22-58 歲受試者，同時使用產品 2 周後測得肌膚彈力度具顯著改善。

肌膚暗沉時：維C亮白組



如果你的目標是趕走疲憊感、追求透亮發光感，那麼「維C能量」就是核心。雅芝維C亮白組綻放自然光彩，讓美肌成真：

超能亮維C精萃（#橘色小亮瓶）：升級版精華含有2倍精純維生素C*與紐崔萊針葉櫻桃，結合3重分子玻尿酸，5天就能讓膚質有感提升，改善暗沉並緊緻毛孔。

超能亮維C凝膠面膜：運用凍凝黑科技，將能量精華封存成水凝膠結構並貼合肌底，敷完有效降低肌溫6.8°C，並釋放綜合維生素C/B/E能量、後生元成分更能舒緩壓力肌，提升肌膚光澤。

當超能亮維C精萃搭配超能亮維C凝膠面膜「1+1」使用時，效果更加乘，能達到**+84.2%**的光澤明亮感**。

*相較於前一代超能玻尿酸維C雙精萃。

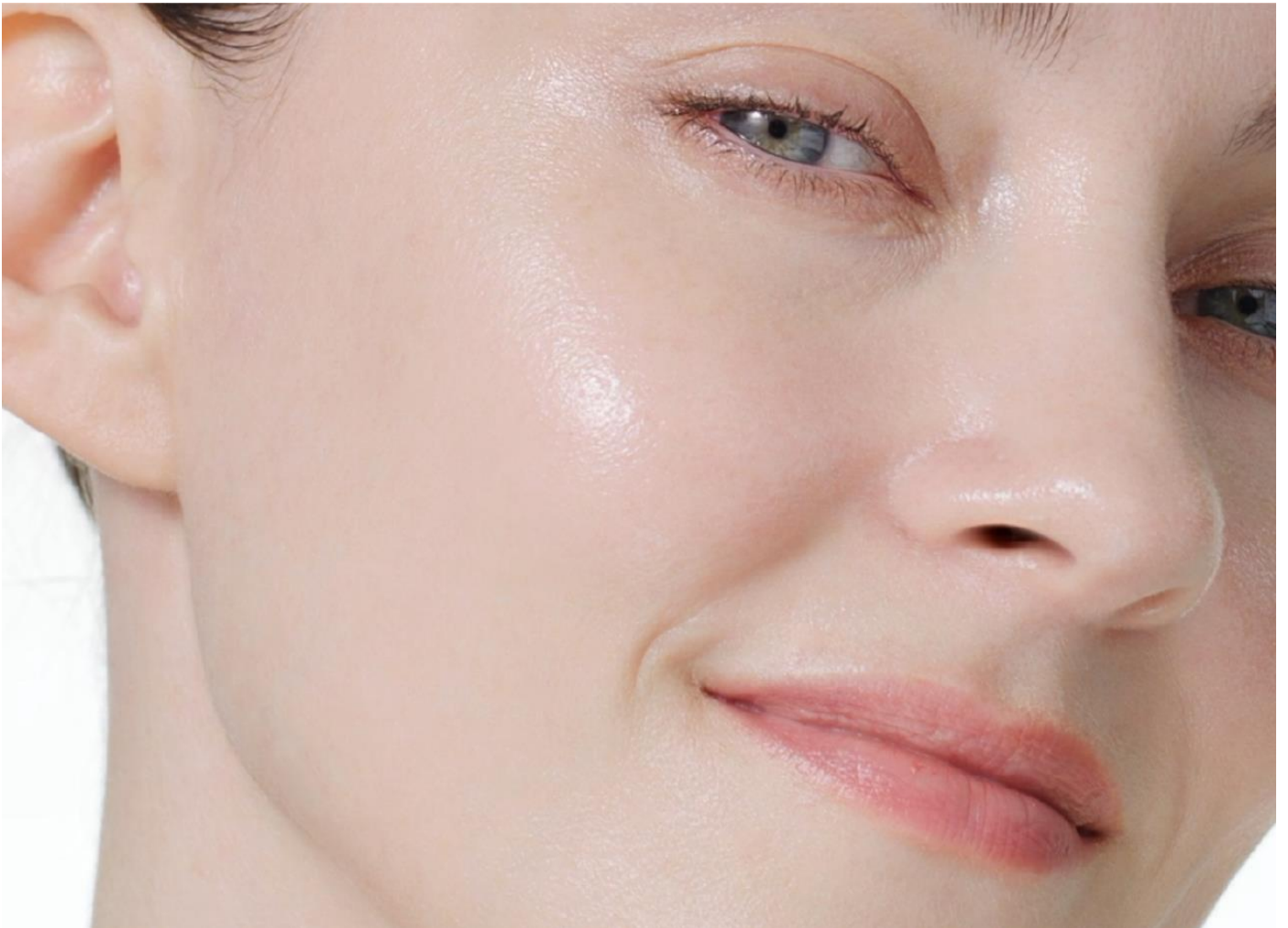
**實驗顯示，31位22-58歲受試者，同時使用產品2周後測得肌膚光澤度具顯著改善。

1+1開啟進階保養新篇章

肌膚每天陪著我們面對不同的生活節奏，也會隨著季節、作息、壓力與環境變化，展現出不同需求。

當你已經重視日常保養、也掌握基礎保養的重要性，下一步就是更細緻地觀察肌膚當下的狀態，適時彈性地調整保養重點。

搭配每周 2~3 次的集中面膜護理，依照需求選擇 **OMEGA 修護組**來修護穩膚或**維C 亮白組**提升雙重透亮保養，讓肌膚在日常保養之外獲得更完整的進階養護，養出健康穩定、由內而外綻放光采的理想膚況。



掌握健康的第二基因組：微生物群

紐崔萊攜手權威專家

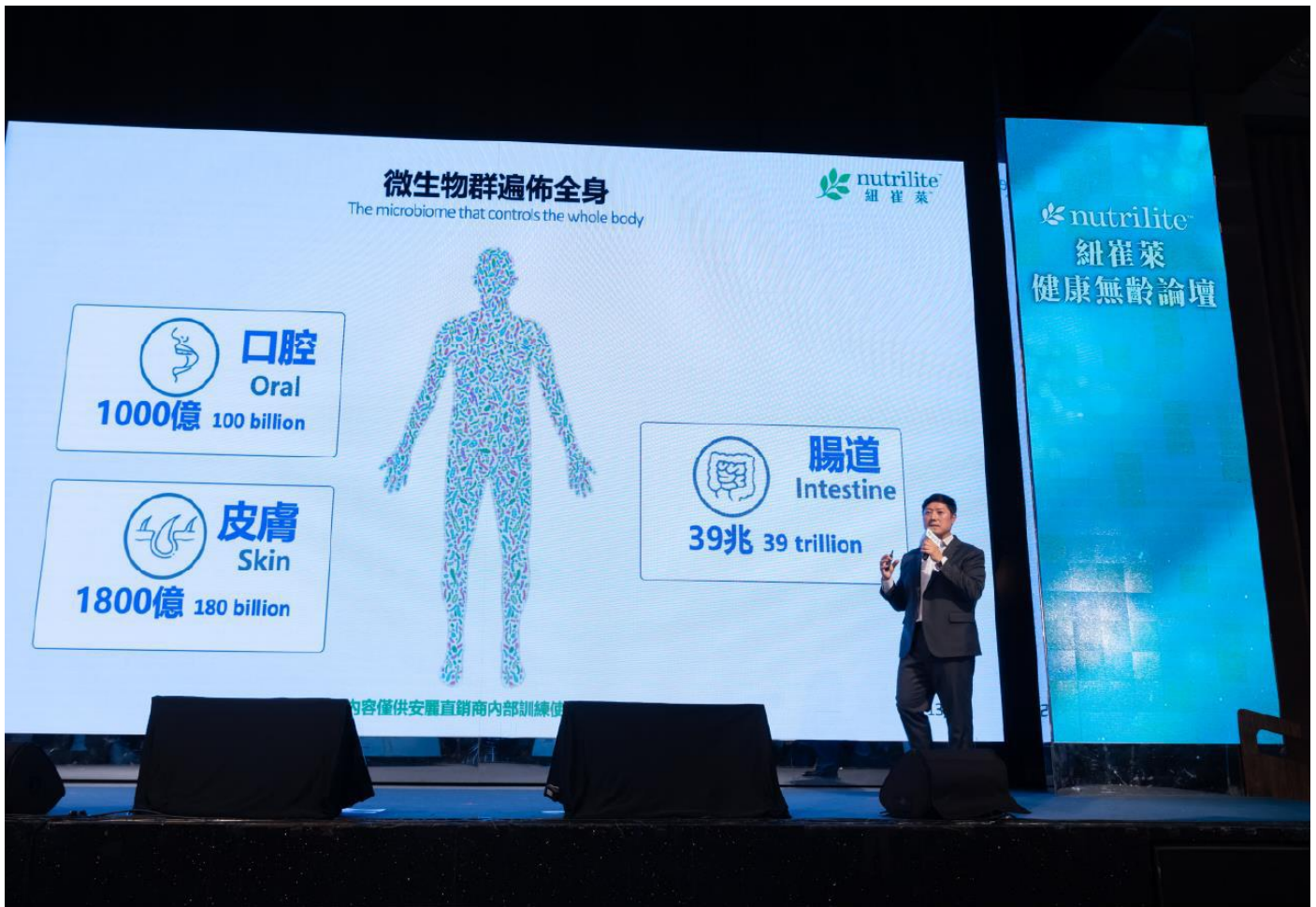
健康從腸計議



在現代快節奏的生活中，許多人常感到莫名的疲累、小困擾不斷，或是即使休息也難以恢復活力。您可能從未想過，這些微小不適，源頭可能就在腸道？

古希臘醫學之父希波克拉底曾說：「萬病始於腸」，這句話在兩千多年後的今天，正不斷被現代科學所證實，如今維持腸道菌群的平衡，已經成為健康管理的顯學。科學家還發現，腸道中的微生物群影響著全身健康。紐崔萊深耕營養學 90 年，如今引領著一場健康革命，與當代權威專家合作，聚焦微生物群研究。

權威見證▶當世界級科學家遇見紐崔萊



為了建立在微生物領域的頂尖權威，紐崔萊特別邀請了 HEM 製藥創辦人暨 CEO 池約瑟博士 (Dr. Yosep Ji) 攜手合作。池約瑟博士不僅是微生物群生物科技的專家，更曾在國際期刊發表超過 400 篇論文，並獲頒多項全球新興科學家獎。

池博士透露，他與家人都是紐崔萊的忠實愛用者，原因在於紐崔萊對品質的嚴苛要求。他表示，紐崔萊研發投入的時間通常是一般公司的 3 到 5 倍。這種對科學的執著，讓紐崔萊與池博士的團隊達成了「強強聯手」的深度合作，共同探索微生物群如何影響全身健康。

數據為王▶無與倫比的研究規模

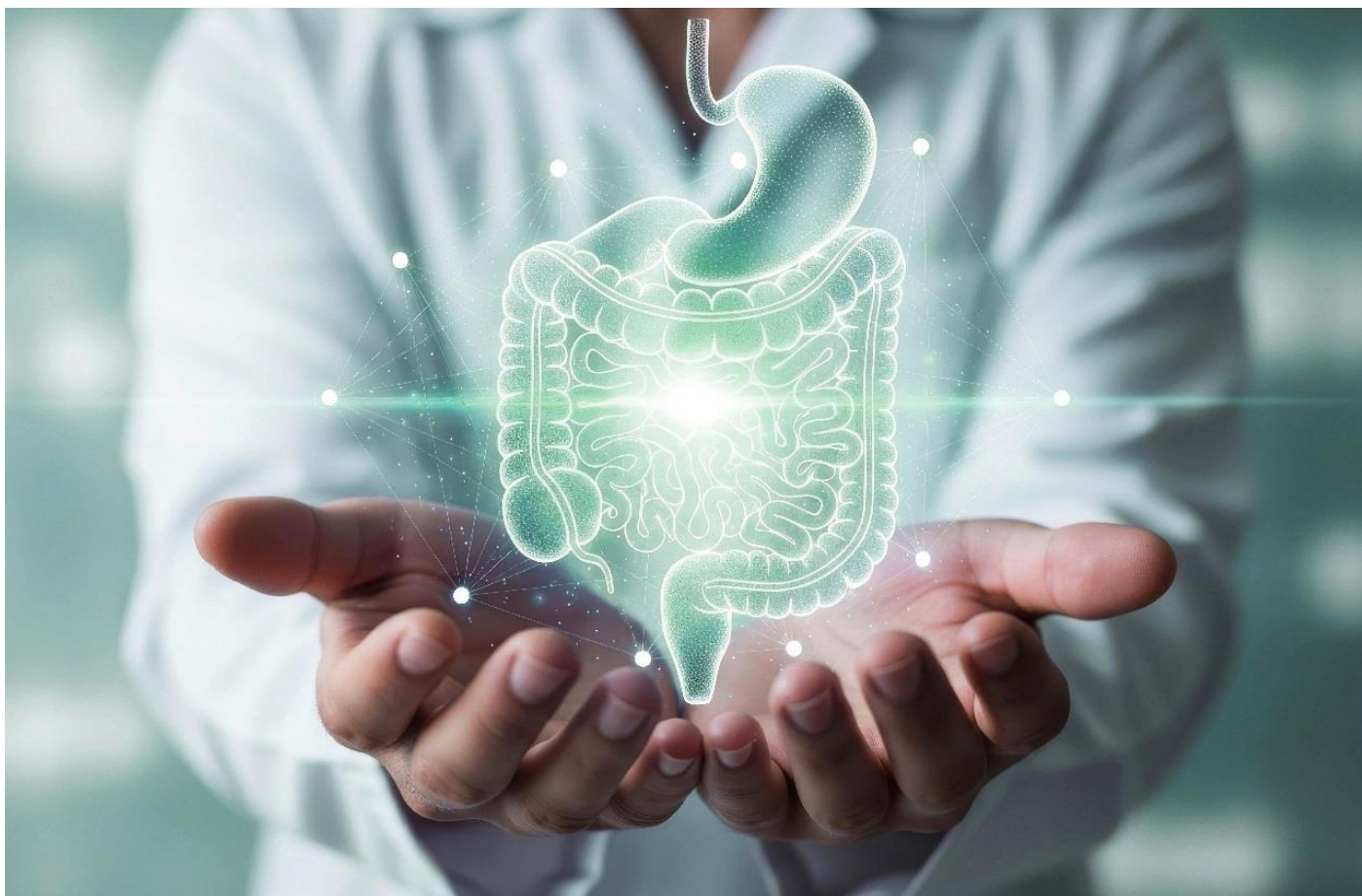


池約瑟博士對紐崔萊的研究規模深表敬佩。在微生物研究領域，數據就是最堅實的後盾。紐崔萊在短短 3 年內就收集了超過 80,000 筆人類微生物樣本，這項成就令人驚嘆！相較之下，美國國家衛生院（NIH）耗時 9 年才收集約 32,000 筆樣本。

這些龐大的研究數據之所以重要，正是因為微生物群在人體中扮演著遠超乎想像的角色，這些資料讓紐崔萊能夠精準掌握腸道菌叢與人體的緊密關聯，進而挑選出最優質的菌株組合。這種數據驅動的研究方式，池約瑟博士比喻道：「如同 YouTube 重新定義娛樂、線上購物超越傳統零售，紐崔萊正在重新定義健康管理。」

腸道

▶ 影響全身的「微型製藥工廠」



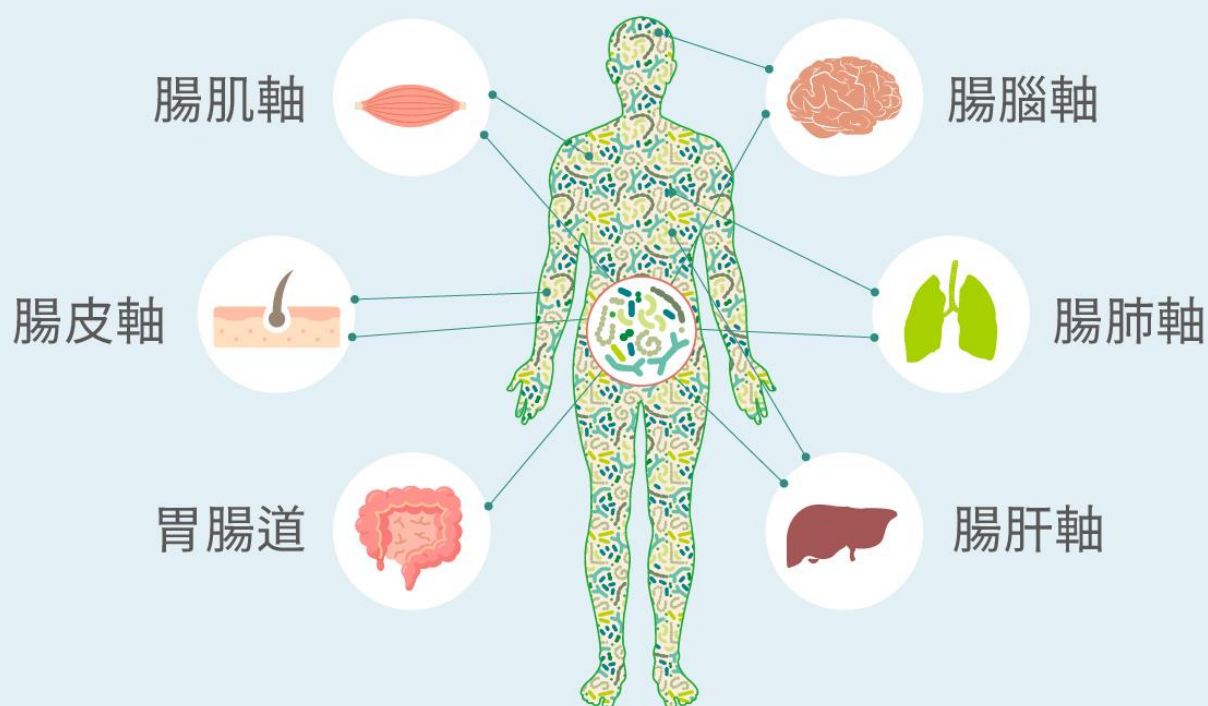
科學實證顯示，微生物菌群不只是幫助消化，更是影響全身系統的關鍵。人體內居住著約 10 至 100 兆個微生物，其基因數量竟是人類基因的 100 倍，因此被科學界稱為「被遺忘的器官」或「第二基因組」。

池博士指出，**高達九成的慢性疾病與微生物群失衡有關**。這些微生物如同體內的「微型製藥工廠」，能將攝取的蛋白質、纖維等物質轉化為有益的代謝物（如短鏈脂肪酸 SCFA），並透過「腸腦軸」、「腸皮軸」、「腸肺軸」等路徑，調節大腦情緒、免疫反應、代謝功能甚至皮膚健康，與全身健康息息相關。

人如其食▶吃出健康要靠微生物

池博士更指出一個觀念，那就是「人如其食」。我們攝取的營養素正是健康的基石。腸道微生物群在中間扮演著關鍵轉換者的角色，能誘發營養素產生「生物轉化」，並在腸道中產生各種具有高度活性的「代謝物質」。這些代謝物（如短鏈脂肪酸 SCFA）如同健康信使，在全身穿梭。它們與大腦、心臟、肌肉等組織互動，發揮多種生物功能，協調整體健康。

微生物群影響全身系統



多樣化與平衡▶ 掌控健康關鍵



生物遺傳基因是繼承自父母、無法改變的；但「**第二基因組**」微生物群卻會受環境與飲食影響，是我們可以掌控的。科學實證告訴我們，健康的關鍵在於「微生物群的多樣性」——多樣性越高，身體抵禦病原菌、增強屏障與代謝的能力就越強。

紐崔萊首席研發科學家胡春博士進一步指出，植物營養素與益生菌的協同作用是維持健康的根基。益生菌能幫助身體更好地吸收植物營養素，而多樣化的植物性飲食則能養好菌，兩者相輔相成，能有效強化腸道內環境，縮短「不健康餘命」。

▶邁向健康長壽的新里程



結合超過 90 年的植物營養專業，以及領先全球的微生物數據分析，紐崔萊建立起在腸道健康領域不可動搖的權威地位。紐崔萊持續強化植物營養素專業研究基礎，並結合**益生菌、益菌生與後生元**相關的**最新研發成果**，推出**益生菌、益菌生、後生元**等產品，滿足不同的營養補充需求。

重視腸道健康，就是掌握了全身健康的鑰匙，紐崔萊將透過尖端科學，幫助每個人的健康從「腸」計議，開啟「腸壽」人生。

► 擺脫「油」愁與肌少危機！

植萃力×運動

潘敏雄教授揭開健康加乘密碼



想要擁有充滿活力的健康體態，單靠揮汗運動或節制飲食可能還不夠！台大食品科學研究所特聘教授潘敏雄指出，「植萃力 X 規律運動」的強強聯手，才是現代人逆轉代謝危機、守護肌肉健康的關鍵方案。

潘敏雄教授現任台灣保健學會理事長、國立臺灣大學食品科技研究所特聘教授，是營養生化與植化素研究權威，長期致力於透過科學驗證，揭開天然植物成分改善健康、預防疾病的奧祕。潘教授說，長期偏好精緻飲食，不僅會引發內臟脂肪堆積與慢性發炎，更會導致胰島素阻抗。這就像在營養進入肌肉的道路上設下了「路障」，讓肌肉因為「吃不飽」而加速流失，最終演變成影響生活品質的「肥胖型肌少症」。

●● 揭開植化素的修復奧秘



品嚐美食不是罪，關鍵在於你有沒有找到聰明的「防護術」。潘敏雄教授分享，大自然中蘊藏著強大的修復能量，也就是被譽為「第七大營養素」的植化素

(Phytonutrient)，也稱為植物營養素。

潘教授以蓮蓬為例，說明其中含有豐富的多酚類、黃酮類與原花青素等植化素。根據實驗發現，這些珍貴成分對於體內脂肪代謝、維持腸道好生態，甚至協助運動後的肌肉維持都非常有幫助。植物為了在惡劣環境中演化出的自我保護機制，攝取進入人體後，同樣能展現強大的抗氧化力，幫助清除體內如同火災般的自由基。

●● 植化素守護三大活力防線 ———●



透過潘教授的專業視角，我們更能了解植化素如何守護健康：

1. 縮小脂肪囤積，穩定代謝開關

潘教授提到，實驗證實植物營養素能扮演「代謝糾察隊」，幫助縮小脂肪細胞體積，減少肝臟與內臟脂肪堆積。更重要的是改善胰島素阻抗，讓血糖維持平穩，從源頭阻斷代謝異常的惡性循環。

2. 打造腸道好生態，滅掉身體發炎火

「腸道是人體最重要的防線。」潘教授解釋，植物營養素能增加腸道益菌，分泌有益物質降低全身性發炎。透過「腸肌軸」的連線，還能將抗發炎的正面訊號傳遞給肌肉，讓身體更輕盈。

3. 精準導引營養，肌力「吸」得進去

植物營養素具備優異的「協同作用」。潘教授指出，它能活化肌肉細胞的吸收通道，護送葡萄糖進入肌肉轉化為能量，並抑制肌肉降解，讓營養補給精準到位。

●● 植萃營養 × 阻力運動 健康加乘 ——●



潘教授特別強調，將植化素應用在日常生活中，結合運動能發揮更好的加乘效益。進行阻力訓練時會造成肌肉組織微小的損傷與生理性發炎，若能在運動時或運動後適時補充富含植萃多酚的營養，有助於管控發炎反應，並協同促進肌肉重組與合成。

健康要從每日的小習慣做起：均衡飲食、善用大自然的植物萃取力量為身體建構防禦網，並搭配規律運動，就能穩健找回充滿活力的好體態，活出真正的健康力！

— 心血管減齡術 —

別讓血管比你老更快！



「老了才會有心血管問題？」這個觀念已經過時了！依據衛福部統計，心血管疾病每年帶走超過 2 萬條生命，且患者正趨於年輕化。血管就像身體裡的自來水管，長期累積的不良習慣會讓管壁卡垢、硬化，進而引發中風或心肌梗塞等要命危機。血管健康是長期的養護過程，保養永遠不嫌早。現在就開始學習如何為血管「減齡」，迎向通暢無阻的健康人生！



心血管問題不是銀髮族專利



現代人餐餐大魚大肉、外食頻率高，加上久坐不動、熬夜以及排山倒海的生活壓力，心血管疾病正呈現年輕化的趨勢。許多 30、40 歲的青壯年族群，可能已經悄悄出現血脂、血壓異常等警訊，卻因為沒有明顯症狀而掉以輕心。特別是熬夜和壓力，會促使身體分泌壓力荷爾蒙，進而導致慢性發炎，並錯過自我修復的黃金時間，讓血管健康提前「預支」。



血管老化：健康的重要警訊



血管就像是家裡的自來水管，負責運送氧氣與養分到全身器官。隨著年齡增長及不良生活習慣的累積，血管壁上的彈力細胞會逐漸失去功能，導致血管變厚、變硬。更可怕的是，當血管發生發炎反應時，血液中的「壞膽固醇」(LDL) 會與發炎物質結合，形成斑塊堆積在血管內，這就是所謂的「動脈粥狀硬化」。一旦血管失去彈性、變得又硬又脆，就像卡滿水垢的舊水管，不僅會阻礙血液循環，還可能因為堵塞造成的壓力導致血管破裂，引發中風或心肌梗塞等致命危機。



從日常習慣守護循環健康



想要讓血管「減齡」、恢復彈性，其實可以從日常生活的小改變開始：

調整飲食：減少高鹽、高糖及精緻澱粉（如白麵包、蛋糕）的攝取，避免血壓上升與血管慢性發炎。

攝取好油脂：增加富含 Omega-3 脂肪酸的好油，如堅果、初榨橄欖油或深海魚油，有助於降低三酸甘油脂並抗發炎。

多吃抗氧化蔬果：藍莓、番茄、洋蔥等富含抗氧化物的食物，能減少發炎並增加「好膽固醇」。

規律運動：健走等有氧運動能促進血管釋放一氧化氮，使血管放鬆、血流順暢，降低硬化風險。



循環養護草本： 當歸、陳皮、沙棘



除了調整生活型態，現在全球都在流行草本養生，其中當歸、陳皮與沙棘，根據中醫傳承千年的藥典，都是很好的血管養護藥材，能加強血管的清潔與代謝，養護全方位的循環健康。



當歸：血管的「拓寬專家」

當歸不僅能補血活血，更含有關鍵營養素「阿魏酸」。研究發現，阿魏酸具備抗氧化特性，能協助擴張血管、改善血液流動，並阻止血小板在血管壁上聚集，從源頭預防血栓形成。



陳皮：循環的「理氣推手」

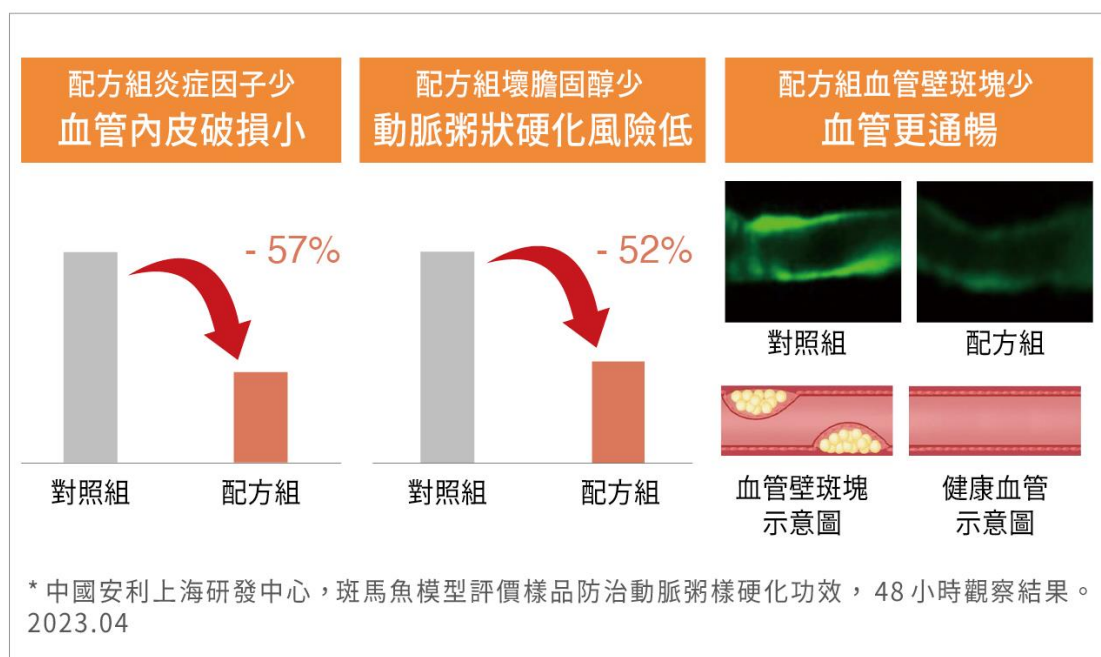
古語云「一兩陳皮一兩金」，陳皮含有的「橙皮苷」是橙皮素的天然前驅物，能幫助血管擴張、促進血液循環，並清除自由基以減輕血管發炎，維持血管內皮細胞的健康與彈性。



沙棘：抗氧化的「營養寶庫」

被譽為「超級維生素寶庫」的沙棘，富含總黃酮及多種抗氧化營養素。它能活血散瘀，有效降低血管的發炎反應，甚至能緩解心絞痛並增強心肌收縮能力，是維護心血管機能的超強後援。

不僅如此，經實驗證實，當歸、陳皮、沙棘聯手配方，對於血管養護及降低動脈硬化風險，具有正面效果。



血管健康是長期的養護過程，預防勝於治療，保養血管永遠不嫌早。透過日常飲食調整、規律運動，並搭配如當歸、陳皮、沙棘等天然植萃營養補充，就能幫助血管恢復「軟 Q」彈性，讓您在忙碌的生活中，依然能擁有通暢無阻的健康人生！

夏日型動派 打造自信好體態

聰明補充「運動前後」關鍵營養



隨著氣溫升高，背心、短褲紛紛出動，看著鏡子裡的自己，你是不是也燃起了想讓線條更完美的鬥志？很多人以為「少吃多動」就是萬靈丹，但往往運動得很辛苦，效果卻不如預期。其實，想要事半功倍，掌握運動前後的「營養攻略」才是關鍵。透過正確的營養觀念，讓你在這個夏天輕鬆「型」起來！

運動前：啟動代謝的「義大利紅寶石」



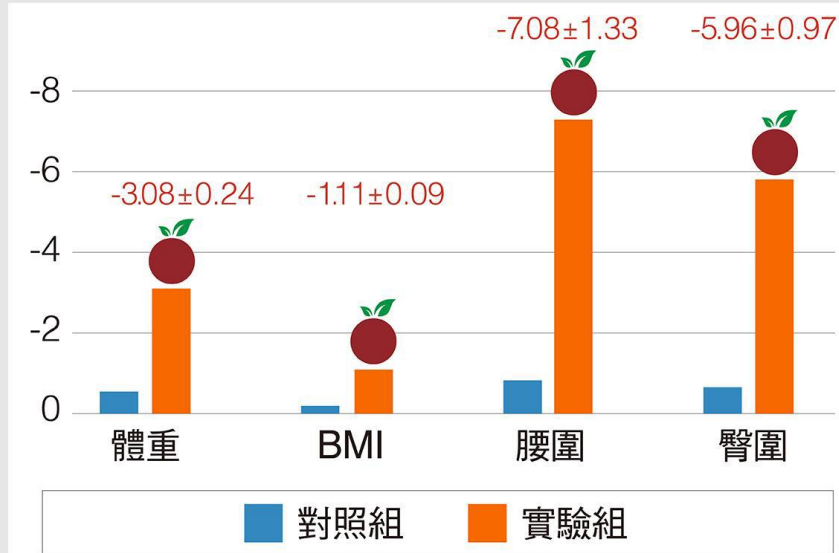
想要在運動時燃脂更有效率，運動前的準備非常重要。在營養學界，有一種被稱為「義大利紅寶石」的神祕成分——摩洛紅橙，正是打造夏日好曲線的強力助手。這類生長於義大利西西里島特有環境的紅橙，含有豐富的花青素與維他命 C，含量堪稱橙類之王。

因此，在運動前補充摩洛紅橙，能從源頭阻礙脂肪的生成與堆積，並同步提升基礎代謝與運動時的燃脂效率，讓你的每一分汗水都能發揮最大化效益。

根據研究實證，持續補充 12 周的摩洛紅橙萃取物，受試者的體重、BMI、腰圍與臀圍都有顯著下降。這對於追求腰臀線條的「泡芙人」來說，無疑是一大福音。

有證據才敢大聲說

給予體重過重的受試者，每天補充400毫克的摩洛紅橙萃取物，12周後，受試者的體重、身體質量指數、腰圍、臀圍都顯著下降。



參考資料來源：Cardile V, et al Clinical evaluation of Moro (Citrus sinensis) (Osbeck orange juice supplementation for the weight management. Nat Prod Researches. 29: 2256-2260, 2015.

除了在運動前補充，平時也可以在早餐空腹時食用。這有助於提升每日的生活代謝率，讓你就算沒在運動時，也能維持代謝活力。

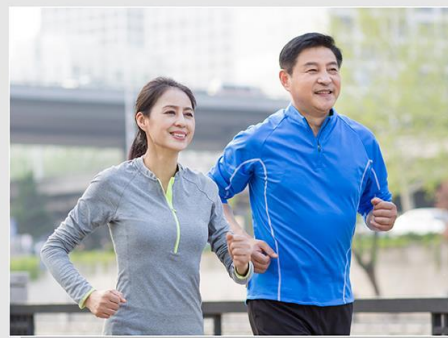
這樣吃，最有效



天天早餐空腹吃



提升每日脂肪代謝



運動前吃



強化運動燃脂效果

運動後：肌肉修復的「黃金30分鐘」

辛苦運動完，你是不是只喝杯水就休息了？其實，運動後的營養補充更是決定「增肌」成敗的關鍵。近年來，運動營養學強調「質比量更重要」，補充什麼比補充多少更關鍵。掌握以下三點祕訣，「型動」更有效率！

1.分子越小，吸收越快：一般人習慣補充大分子的蛋白質補給品，但蛋白質進入體內後需要經過較長的分解過程，約需 1 小時才能達到吸收高峰。相比之下，胺基酸是蛋白質的最小分子，無需經過分解，大約 30 至 40 分鐘即可達到體內吸收高峰。在運動後修復肌肉的「黃金 30 分鐘」內直接補充必需胺基酸，能更精準且快速地滿足身體需求。

2.拒絕單打獨鬥：EAA 加上 BCAA 才是完整守護。在選擇胺基酸時，很多人只聽過 BCAA (支鏈胺基酸)，認為對增肌最重要。但事實上，BCAA 雖然能幫助肌肉生長，卻需要完整的 EAA (必需胺基酸) 配合才能發揮功能。如果單獨只補充 BCAA 而缺乏其他必需胺基酸，就像蓋房子只有鋼筋卻沒有水泥，是無法完整修復肌肉組織的。

3.減緩痠痛：運動後及時補充 EAA 還能幫助減少運動後的肌肉損傷與痠痛不適感。當肌肉修復效率提升，痠痛感降低，你也會更有動力維持運動習慣，不再因為「明天會鐵腿」而想偷懶。

增肌補給怎麼選？ 一次搞懂兩大關鍵營養

• **一般蛋白補給品**：日常修復基礎，屬大分子、吸收較慢。適合日常補充，幫助長時間維持肌肉合成與生理機能。

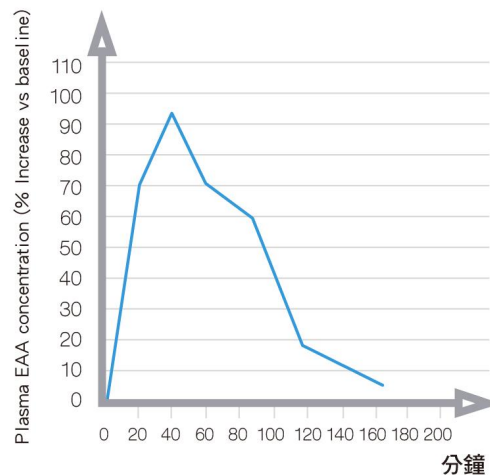
• **必需胺基酸(EAA)**：人體必需靠外在補充的胺基酸。必需胺基酸中的白胺酸、異白胺酸、纈胺酸被稱為BCAA(支鏈胺基酸)，可幫助肌肉生長，對增肌尤其重要。但BCAA需要完整的EAA才能發揮功能，僅補充BCAA是不足的。最適合在運動後「黃金30分鐘」精準吸收。



一般蛋白補給品：1小時左右吸收達高峰¹



必需胺基酸(EAA)：30-40分鐘吸收達高峰²



1. Purpura M, Lowery RP, Joy JM, De Souza EO, Kalman DS 等人 (2014)。攝取米蛋白與乳清分離蛋白後血液胺基酸濃度的比較：一項雙盲交叉研究。發表於《營養健康科學期刊》1(3): 306。
2. Condino 等人 (2013)。健康老年人攝取必需胺基酸後的血漿動力學研究。

運動＋營養 讓改變看得見

想要擁有令人羨慕的夏日體態，單靠運動是不夠的。透過運動前補充摩洛紅橙來提升脂肪代謝，以及運動後迅速補充小分子胺基酸（EAA & BCAA）來精準修復肌肉，這種「營養＋運動」的組合，能讓你的體態鍛鍊更有效率。

別忘了，肌肉約比脂肪多燃燒 3 倍的能量。當你成功增加肌肉量、降低體脂肪，身體就像裝了小型燃脂機，不論是穿上泳裝還是貼身衣物，都能展現出充滿自信的緊實曲線！今年夏天，讓我們一起聰明動、精準吃，看見更完美的自己！





積點兌換 滿千抽好禮

購物積點 期間限定加碼活動！

凡於線上購物積點兌換滿1,000點，即可參加輪盤抽獎一次(滿2,000點抽兩次…依此類推，單筆最多10次抽獎機會)，價值上千元的獎品等你帶回家！

活動期間 7/8(三) 8:30 ~7/31(五) 23:59

獎品數量 共6,000份

抽獎方式 使用購物積點後，系統跳出抽獎輪盤，若獲得獎品即隨訂單出貨

適用對象 僅限線上積點兌換之「宅配/超商取貨」訂單參加抽獎

注意事項

1. 單筆最多10次抽獎機會(兌換10,000點)，若要兌換更多點可以拆單。
2. 抽完後，無法透過取消訂單重新抽獎。
3. 抽獎依系統隨機運算結果決定中獎與否，恕不接受任何形式的事後異議或修改。
4. 抽獎身分不限，點數滿千即可抽獎。
5. 為響應環保，獎品將合併於宅配訂單出貨，因此本抽獎限宅配、超商取貨參加。門市結帳、線上訂購門市取貨不參加。
6. 獎品提供瑕疵換貨，如數量不足時，安麗公司保有更換等值獎品權利。
7. 產品退貨時，必須返還商品所有組件及其相關獎品(包含經拆封使用或過期之非電器類獎品)，若未返還或已無餘量則須扣除等值金額，方可完成退貨。
(※組件包含：產品、附件、內外包裝、贈品等。)若有瑕疵，請於收到貨品14天內持原購貨發票，聯絡客服中心或至各體驗據點辦理更換。詳細請參閱安麗滿意保證&退换货辦法: <https://shop.amway.com.tw/return-service>
8. 安麗保留隨時修改獎品品項與抽獎辦法及購物積點相關辦法之權利。

獎品清單



伊萊克斯摺疊
手持掛燙機

價值\$1,990



雅芝化妝
刷具8件組

價值\$1,600



雅芝玉石美
容按摩套組

價值\$1,580



雅芝刮痧板
4件組

價值\$1,580



雅芝
精緻化妝箱

價值\$1,500



安麗iCOOK
料理萬用剪

價值\$1,100



聲寶煮蛋神器

價值\$900



紐崔萊90週年
保溫壺750ml

價值\$800



紐崔萊90週年
蔬果隨行餐盒

價值\$750



舒緩暖敷墊

價值\$700



紐崔萊90週年
購物提袋

價值\$580



紐崔萊90週年
運動毛巾

價值\$380



XS水蜜桃6入

價值\$270



XS葡萄柚1入

價值\$45

獎品提供瑕疵換貨，如數量不足時，安麗公司保有更換等值獎品權利。

L'ÉTAPE
SUN MOON LAKE

BY **TOUR DE FRANCE**

PRESENTED BY  **nutrilite**

2026

環法自行車挑戰賽

紐崔萊·日月潭站

熱烈報名中！

活動日期 2026/10/03 (六)

活動會場 日月潭向山遊客中心



OCTOBER 3RD, 2026

你一定要參加

環法自行車挑戰賽 5大理由

1 最健康紐崔萊

全球銷售第一紐崔萊，連續三年獨家冠名贊助國際級賽事



2 最難得的體驗

徜徉CNN評選世界十大最美自行車道，還有電輔車組輕鬆騎



3 最豐富環法村

好逛的環法特展、好high的樂團表演，還有世界級車手簽名見面會別錯過



4 最美味補給站

南投在地美食搭配XS能量飲料，還有紐崔萊優質蛋白素試飲



5 最豪華報名禮

知名品牌deya環法限定後背包等專屬好禮一次拿



最豪華報名禮

報名即贈總價值4,679元專屬好禮



煞車綁帶



deya後背包



自行車襪

安麗團報加碼

環法五人*團報

加贈 XS能量飲一箱 (口味隨機)



*十人團報贈送2箱XS能量飲，以此類推



立即報名
(7/31截止)

安麗台灣榮獲 《台灣幸福企業評鑑》 優獎

——· 打造健康幸福職場 ·——

安麗台灣在 2026 第二屆《台灣幸福企業評鑑》中，榮獲大型企業組「優獎」殊榮，展現安麗長期投入人才永續、員工照顧與社會共好的承諾與成果。安麗台灣暨香港總裁林彥秀表示：「安麗的事業核心始終是『人』，當員工能在擁有清晰價值、穩健制度與充滿信任的環境中工作，便能將這份被照顧的幸福感與熱忱，延伸至直銷商夥伴、顧客甚至整個社會，成為推動企業持續前行的熱情力量。」





落實企業價值理念 新人留任率達 100%

本次評鑑由工商時報主辦，偕同專家評審多方面檢視企業文化、員工溝通、福利制度、職涯發展、心理健康、創新激勵與團隊合作等面向，選出獲獎的企業。對安麗而言，幸福職場不僅是福利或薪酬，更是企業如何以「人」為本，串聯員工與直銷商夥伴，實踐企業永續經營的長期責任。

安麗將「自由、家庭、希望、獎勵」的企業文化基石，以及「夥伴關係、個人價值、責任、誠信」的價值理念，落實在團隊協作與人才發展中，提供完善的新人培育、輪調與晉升制度，並鼓勵同仁依專長、興趣與職涯規劃發展多元能力。在清楚的職涯路徑與主管支持下，安麗台灣 2025 年的整體離職率僅 3.9%，新進人員三個月留任率更連續兩年達到 100%，展現留才機制的具體成效。



全方位守護同仁 打造薪福職場

在經濟與生活保障方面，安麗提供具競爭力的薪酬與優於法定的勞退額外提撥，支持員工規劃退休生活，並透過彈性上下班、生日假及旅遊補助等制度，幫助同仁實現工作與生活平衡，無後顧之憂地陪伴家庭。此外，安麗台灣也深知身心健康的重要性，除了提高年度健檢補助、提供心理諮商服務，也在辦公室增設運動器材、推廣多元社團，讓員工在安麗收穫真正的健康與幸福。



豐富資源賦能未來 攜手夥伴傳遞溫暖

面對瞬息萬變的數位時代，最好的照顧就是賦予同仁迎戰未來的能力。安麗台灣持續導入 Franklin Covey、Coursera、AI 技能、領導力培養專案及外部訓練補助等國內外學習資源，並透過 BPM 流程優化活動提案，激發同仁共創潛能，創造超過 1,700 萬元的營運效益，幫助員工持續成長、看見自己的價值！

這份幸福感更透過「安麗希望工場慈善基金會」與直銷商夥伴的愛心，化為點亮社會角落的希望之光。至今累計投入的 3.1 億元公益資金中，高達 92% 來自直銷商夥伴的慷慨捐助，這份善的循環，完美詮釋了安麗的價值觀如何從辦公室，一路延伸至社會不同的角落。

未來，安麗台灣將持續以人才永續為核心，用愛與關懷為初衷，攜手全體夥伴成為帶動台灣社會正向發展的溫暖力量！

