

社群媒體補給站

社群媒體訊息及連結

美安台灣瞭解身為繁忙創業者的您，或許沒時間處理或撰寫社群媒體訊息。「社群媒體補給站」提供您有用的行銷工具、資訊及優惠活動相關訊息，讓您可直接轉貼於您個人社群媒體上。以下為本週推薦的動態訊息，請在閱讀後，轉貼到您個人的臉書塗鴉牆上。請記住，經常更新您的動態消息，您可以和您的客戶及潛在客戶產生更多更好的互動！請選取您所喜愛的「社群媒體補給站」訊息，一天一則轉貼在您的社群媒體而非一次全部轉貼，將能得到最佳社群媒體行銷的效果。美安台灣希望您能善加利用「社群媒體補給站」所提供的最新訊息，進行自己超連鎖®事業的「社群行銷」，搭乘這股社群風潮，航向永續收入的藍海。

Facebook:

[年節送禮精選！] tw.shop.com 獨家熱賣商品，年節大吃大喝靠酵素、纖維粉助消化，呷厚你顧體內；過年氣色佳，平泰秀厚妳水體外，一整年就順啦~！精選 12 項商品，是今年農曆年節送禮最貼心的好禮~

tw.shop.com 年節送禮精選關鍵字：

1. 蘆薈果汁
2. 消化酵素
3. 菁英配方
4. 左旋色胺酸
5. 魚油
6. 纖維粉
7. OPC
8. 固可寧
9. 美妍
10. 平泰秀
11. Matriskin
12. 活采新肌面膜

你也有美安產品的年節好禮要分享嗎？或是，想知道更多的年節好禮，請至 <http://tw.shop.com>

年節送禮精選！美安獨家產品



聰明吃火鍋，熱量輕鬆控

Facebook:

天氣冷的時候，吃火鍋最享受了~ But 火鍋熱量好高唷，不想冬天變成大「腹」翁、小「腹」婆，記得將高醣飲料換成酵素或蘆薈果汁，還有哪些聰明吃法呢？

請將下列連結複製到您的臉書塗鴉牆上

<http://goo.gl/YuaXI>

包包保養的小技巧

Facebook:

包包如果不保養，質感、時尚感立刻被打折扣，NO~~！花一點點時間，學習包包保養小技巧，讓妳每天拎的包都像新的一樣！

請將下列連結複製到您的臉書塗鴉牆上

<http://goo.gl/jMPio>

冬天蓋暖被，懂得選擇好重要~

Facebook:

[購物指南] 冬天能夠躲在暖暖的被窩裡睡覺，是最幸福的事了！前提是，一定要有一床又輕又保暖的被子啊~

請將下列連結複製到您的臉書塗鴉牆上

<http://goo.gl/AZkyS>

Facebook:

[年貨採購精選!] 快過年了，年貨該採購甚麼好？（摸下巴）tw.shop.com 年貨熱門搜尋關鍵字有答案，除了伴手禮盒、乾貨零食，別忘了將幫助消化的酵素、減少碳水化合物吸收的白腎豆，通通加入年貨採購清單唷～

tw.shop.com 年貨熱門搜尋關鍵字：

1. 牛軋糖
2. 酵素
3. 爆米花
4. 烏魚子
5. 海苔
6. 肉乾
7. 花生
8. 開心果
9. 瓜子
10. 蛋捲
11. 白腎豆
12. 魷魚絲

想知道更多的年貨採購品，請至 <http://tw.shop.com/>

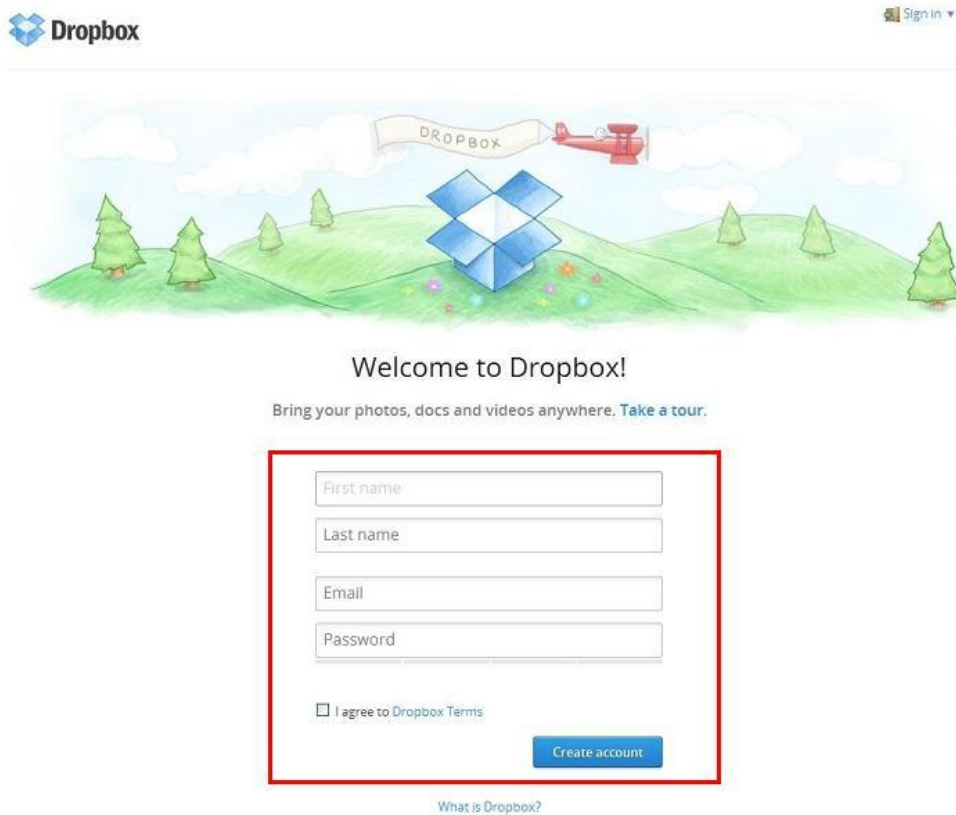


社群媒體工具小撇步

想透過不同的裝置（例如：電腦、平板電腦），隨時和夥伴分享最新的資訊檔案（包括簡報檔、PDF 檔…）？資料一旦進行更新，所有裝置都能立即同步？免費的雲端儲存服務 **Dropbox**，是您與夥伴交流訊息的好幫手。

如何下載、安裝 Dropbox？

1. 請連結至[官方註冊網站](#)，進行簡單的註冊。輸入姓名、e-mail、password，勾選「同意」即完成註冊。



Dropbox Sign in

>Welcome to Dropbox!
Bring your photos, docs and videos anywhere. [Take a tour.](#)

First name
Last name
Email
Password

I agree to Dropbox Terms

Create account

[What is Dropbox?](#)

2. 下載 Dropbox，並進行安裝。



3. 安裝完成後，請選擇「I already have a Dropbox account」，點選「Next」進行下一步。



4. 輸入您註冊的 e-mail 和 Password，繼續下一步。

Dropbox Setup

Log in to Dropbox

Email:

Password:

[Forgot password?](#)

Computer name:
(e.g., Drew's Laptop)

5. 選擇「2GB」的免費空間，點選「Next」繼續下一步。

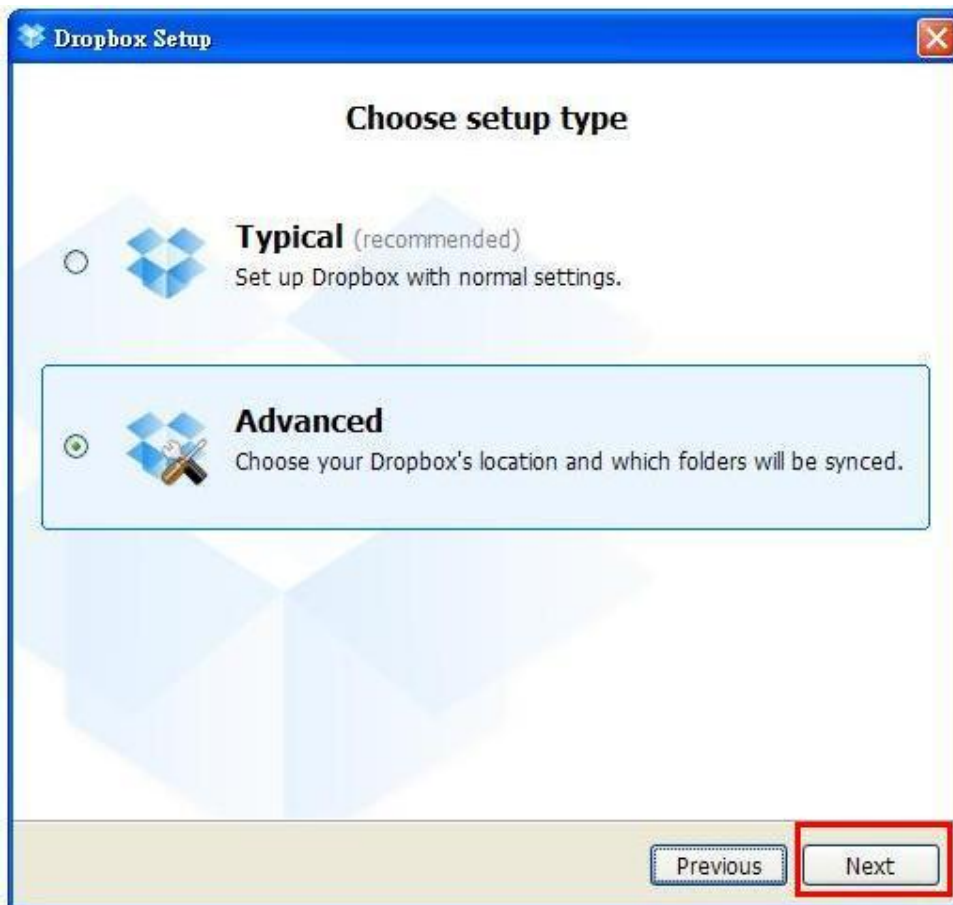
Dropbox Setup

Upgrade your Dropbox?

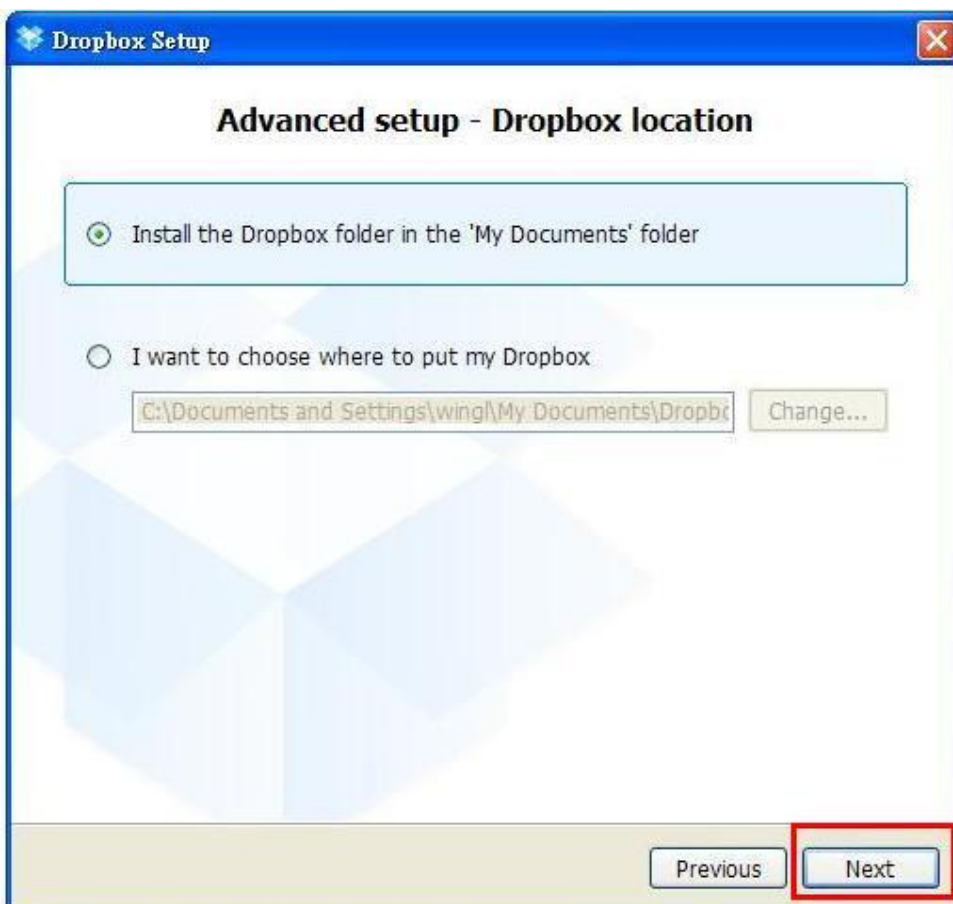
<input checked="" type="radio"/>		2 GB	Free
<input type="radio"/>		100 GB	\$9.99 per month
<input type="radio"/>		200 GB	\$19.99 per month

[Pricing terms](#)

6. 選擇「Advanced」，點選「Next」。



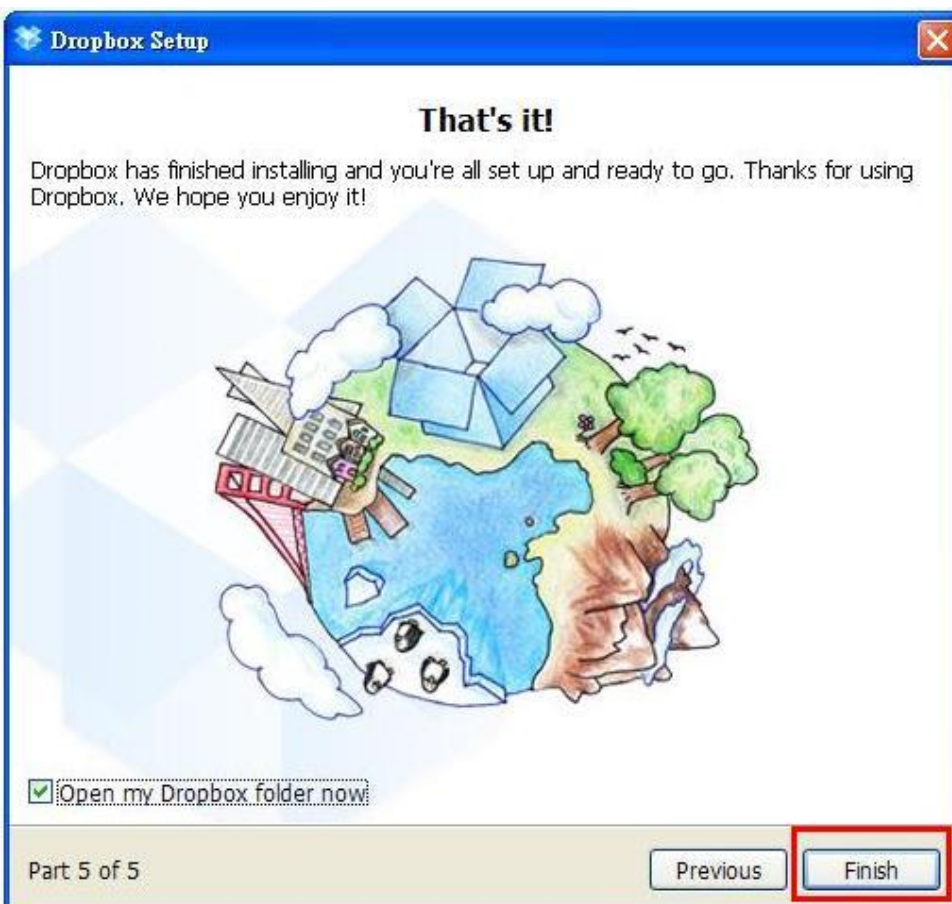
7. 預設資料夾的儲存路徑在 C 磁碟的「My Document」中，也可以選擇其他磁碟機。完成設定後，繼續下一步。



8. 點選「Skip tour」，略過使用說明。



9. 點選「Finish」就完成 Dropbox 的安裝了！



部落格文章轉貼大補帖

「部落格文章轉貼大補帖」每週推薦一篇精選文章，讓您方便修改、轉貼到您的個人部落格。只要您轉貼「文章轉貼大補帖」精選文章到自己的部落格上（無名、奇摩部落格、痞客邦、yam 天空、隨意窩 Xuite...），您就是在幫自己的美安無牆百貨商場創造更多業績和宣傳。請記住，千萬不要忘記將自己美安無牆百貨商場的網址也加入到精選文章中，這會幫忙引導更多的潛在顧客到您的美安入口網站哦～

請將下列文章轉貼到您的個人部落格或是各著名的部落格上：

聰明吃火鍋，熱量輕鬆控



寒流一波接著一波，這時能和家人好友聚在一塊兒吃火鍋最暖和了！但是，熱騰騰的火鍋動輒好幾千大卡，再加上坊間標榜吃到飽的火鍋店是越來越多，如果不加以節制，體重恐怕要跟著失控。

其實，火鍋熱量之所以高得驚人，和湯底、沾醬、火鍋食材的選擇都有很大的關係，只要掌握以下幾個原則，自然能吃得健康又沒負擔：

1. 選擇新鮮蔬菜為湯底

在家中，湯底可選擇用蔬果熬煮，例如：高麗菜、洋蔥、蘿蔔、番茄、蘋果、甘蔗等，再加點大骨一起熬，鍋底清甜不油膩；而外食的火鍋族們，避免選擇重口味湯頭，可降低熱量與鈉量的攝取。

2. 減少加工食品為鍋料

選購火鍋料時，多選擇蔬菜、蕈菇類，肉類的部分可搭配魚肉、蛤蜊等海鮮品，減少紅肉的攝取量，另外，加工火鍋料（如：餃類、丸子類）脂肪、鈉含量均較高，應減少加工食品入鍋。

3. 避免使用高熱量沾醬

應避免使用沙茶醬、芝麻醬等加工調味的高熱量沾醬，而多以蔥、薑、蒜、檸檬汁、蘿蔔泥調製成醬料，或是利用蔬果自製成口感特別的沾醬，也是健康又別具風味的選擇。

4. 少喝火鍋湯及高糖類飲料

很多人吃火鍋喜歡喝湯底，或是搭配含糖飲料，這兩者都具有相當高的熱量，因此建議少喝火鍋湯，並以茶、無糖飲料、[酵素](#)或[蘆薈果汁](#)，取代含糖飲料；或是火鍋剛煮時就先喝湯，一方面可暖胃怯寒，再者湯頭較清甜而不易造成身體負擔。

另外，要預防吃下太多食物熱量，在食材數量的掌控上要拿捏得宜，尤其要避免選擇吃到飽的火鍋餐廳，以杜絕食物的誘惑！

一起加入美安台灣社群媒體吧！



Facebook (www.facebook.com/markettaiwan)

Twitter (www.twitter.com/markettaiwan)

YouTube (www.youtube.com/TaiwanVideos)

Plurk (www.plurk.com/markettaiwan)