

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:

【VOGUE 時尚夜】除了 VOGUE 封為百大最具影響力女性的莫蒂膚®Motives 彩妝品牌創辦人羅琳·萊丁格 Loren Ridinger。想知道更多 VOGUE 和 SHOP.COM、莫蒂膚®、Lumière de Vie® 若美芙™ 還有什麼關連？快來看看這段影片吧~

請將下列連結複製到您的臉書塗鴉牆上

<https://www.facebook.com/video.php?v=737275772975678>

Facebook:

【擊退秋老虎必 Buy】別忽視秋老虎的威力，推 TW.SHOP.COM 的必 Buy 好物乎你知：

1. 維生素 C
2. 蘆薈膠
3. 若美芙™淡斑淨白液
4. 魚油
5. 若美芙™長效潤澤護手身體霜
6. 活采新肌™青春極致防曬乳 SPF 50+
7. 蘆薈汁
8. 若美芙亮妍保濕潔膚乳

維生素C

蘆薈膠

淡斑淨白液

魚油

護手身體霜

極致防曬乳 SPF50+

蘆薈汁

保濕潔膚乳

TW.SHOP.COM

擊退秋老虎 必敗好物!

Facebook:

【早餐、點心好選擇】早上喝了一杯全新生活™即享雪克，營養又好喝、撐到中午都不會餓~o(*°▽°*)o，因為它有：1.優質的蛋白質與鈣質 2.沖泡方便，可作為點心或正餐 3.可促進腸道蠕動及增加飽足感，一小杯裏居然有 20 多種優質成分，難怪詢問度超高，想知道哪裡有，進來 TW.SHOP.COM 看就知道~ <http://goo.gl/8UxtH7>



Facebook:

【等滲透用喝的營養補充更容易】吞錠狀營養品吞得粉費力~ 試試用喝的等滲透(Isotonic)營養品，好喝而且吸收效果更棒。不管大朋友、小朋友一試就上癮！短時間營養快速吸收，大家都愛這樣的均衡營養補充法呢！

請將下列連結複製到您的臉書塗鴉牆上

<https://www.facebook.com/video.php?v=740743865962202>

社群媒體小撇步

如果我們要利用 FB 來經營事業，要如何快速增加 FB 上面的人脈呢？告訴你一個非常簡單的小撇步，就是 FB 的大頭貼照一定要上傳，而且不要使用抽象、卡通、動物...等不具代表性的圖片，建議使用經營者的照片，除了塑造個人形象及品牌建立，也可以讓信任感大大提升喔！

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：

體重控制，打「肪」小撇步！



天氣越來越冷，高熱量食物越吃越多，天啊！我的體重不斷上升這可怎麼辦才好？以下教大家一些小撇步，讓我們一起來力行打「肪」計畫吧！

一、每天多喝水，飯前先喝湯

多喝水除了有益健康外，對於減重更有神奇的助益，早上起床空腹喝一杯溫開水，可以幫助身體代謝；用餐前喝一杯溫水或熱湯，可以減輕饑餓感，減少食物的攝取量；另外，下午來一杯提神、降低食慾的花草茶，更是不錯的選擇。除此之外，攝取低升糖指數食物會比高升糖指數食物要來的易有飽足感，同時，控制食物的升糖指數可以維持正常的血糖含量，使身體處於脂肪消耗狀態，因此，低升糖指數飲食對於體重及血糖控制都有很大的幫助。

二、少吃多動，能站不要坐

減少每一餐的攝取量，少量多餐，就不會因為飢餓感而暴飲暴食，使減重計畫前功盡棄，另外，隨時隨地做運動，運動不需要跑到健身房一樣能達到同樣效果，例如：通勤族搭公車時用站的不要坐；提早一站下公車慢慢走路到公司；減少坐電梯儘量爬樓梯...，輕輕鬆鬆就能達到減肥的效果！

三、自我砥礪，決不放棄

減重成功最大的關鍵，在於堅強的意志力和行動力，因此，可以在床頭、鏡子、電腦桌、大門上...，貼上自我砥礪的字條，每天對自己信心喊話，隨時自我督促提醒，堅持「未達目的，絕不輕言放棄」的勇者精神！

根據調查，20歲以上成人過重及肥胖比率為四成，其中20歲到64歲過重及肥胖者中，竟然有近五成沒有做任何體重控制，所以肥胖者越來越多，甚至年齡層越來越低。飲食控制和運動絕對是擺脫肥胖的不二法門，試試看上述的小撇步，這個秋天也要保持健康又美麗喔！

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)