

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。

秋冬情緒易低落，改善有撇步

Facebook:

【拯救情緒低氣壓】天氣陰冷或一直下雨，會讓人覺得好 Blue 膩~ 別讓氣候壞了好心情，保持好情緒很容易：1.睡眠充足避免熬夜；2.走出戶外多曬太陽；3.多補充鈣片、B 群、魚油…更多改善情緒低落的小撇步，讓人一整個變陽光唷~

請將下列連結複製到您的臉書塗鴉牆上

<http://goo.gl/3YZSjg>

不喝牛奶沒關係，營養早餐有新寵！

Facebook:

【健康早餐新寵兒】牛奶的食安問題讓人好憂慮，牛奶不能安心喝該怎麼辦捏？有其他好選擇可代替：1.香濃好喝的豆漿，自己做更健康；2.滋養身體的杏仁茶，對女生的好處多；3.新鮮蔬果汁，健康活力好選擇。早餐很重要，哪些會是你的早餐新寵呢？

請將下列連結複製到您的臉書塗鴉牆上

<http://goo.gl/HBzGlz>

簡單幾步驟，輕鬆擁有嫩肌手

Facebook:

【玉手保養好輕鬆】雙手粗糙乾裂，就算臉蛋兒保養再美麗，但雙手一伸，就當場掉漆洩露年齡小秘密~（冏）想要輕鬆擁有嫩肌玉手，跟著做：1.做好肌膚角質更新和防曬；2.隨時使用護手產品呵護玉手；3.清潔打掃要戴手套…想擁有少女般的玉手，快來這兒看~

請將下列連結複製到您的臉書塗鴉牆上

<http://goo.gl/zjd7fY>

美安台灣 SHOP.COM 公益活動-偏遠送愛心，好書藏希望！

Facebook:

【公益 請和我們一起書送希望】知識讓愛更有力量！美安台灣抱持感恩、分享的精神，與兒童福利聯盟合作，希望募集中小學生使用的中/英文字典、辭典或成語字典，請和我們一起來幫助偏遠地區孩子們學習！更詳細的活動內容，快點進來看~

請將下列連結複製到您的臉書塗鴉牆上

<http://goo.gl/KKF8Qs>

Facebook:

【超級比一比：誰最抗氧化？】蝦紅素益處多，能提供心臟與皮膚健康、減少眼部疲勞、還有抗氧化保護。蝦紅素與其他超級食物抗氧化值比一比：蝦紅素是薑的 1.9 倍，是球花甘藍的 10 倍，是香蕉的 32 倍。蝦紅素抗氧化，給它第一名！<http://goo.gl/oTYix3>

ASTAREAL® 蝦紅素

數字會說話

10.1% 的台灣人體內高密度脂蛋白膽固醇(好的膽固醇)偏低(2011年衛生署公布資料)

超過21% 代謝症候群影響台灣20歲以上成人的比例高達21.8%。根據同一份2011年衛生署所公布的資料顯示，代謝症候群與腦血管疾病、心臟病、糖尿病、腎臟病、與高血壓有關，而這些疾病佔了台灣10大死因中的5項。

2 毫克

4 毫克

6 毫克

雖然 2 毫克或 4 毫克的蝦紅素已經可以提供一些健康益處，臨床研究更發現 6 毫克的蝦紅素可以提供身體在心臟健康、皮膚健康、抗氧化保護、肌肉耐力等方面的益處。

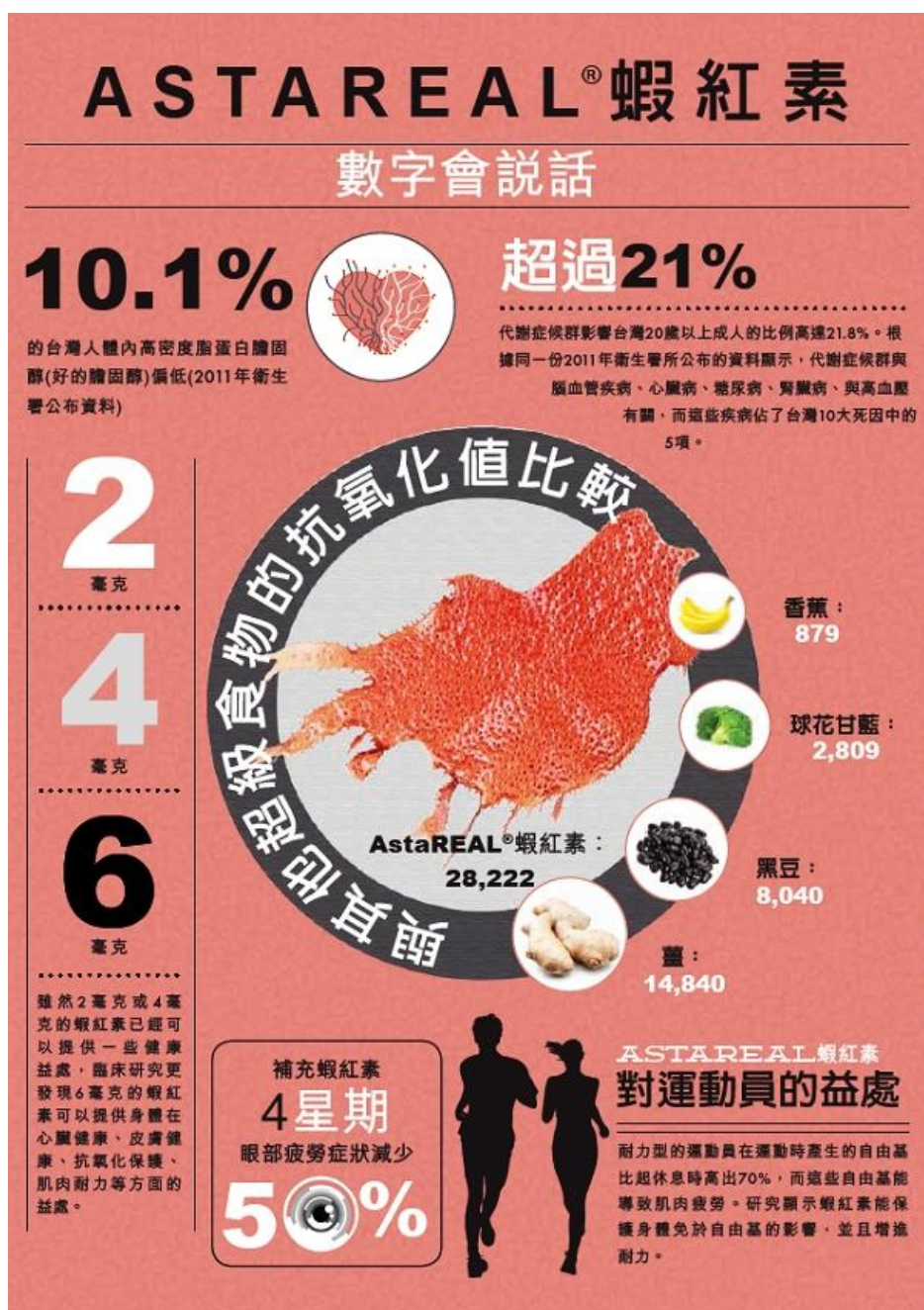
超級食物的抗氧化值比較

香蕉	879
球花甘藍	2,809
黑豆	8,040
薑	14,840
AstaREAL® 蝦紅素	28,222

補充蝦紅素 4 星期 眼部疲勞症狀減少 50%

ASTAREAL 蝦紅素 對運動員的益處

耐力型的運動員在運動時產生的自由基比休息時高出70%，而這些自由基能導致肌肉疲勞。研究顯示蝦紅素能保護身體免於自由基的影響，並且增進耐力。



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：

五個好習慣，遠離心血管疾病



東北季風來報到，氣溫驟降變化大，有心血管疾病的人尤其是年紀大的長輩，要格外當心注意身體保健，每天保持五個好習慣，就能幫你遠離心血管疾病：

1. 維持良好的飲食：食物調理應掌握少油、少糖、少鹽的原則，三餐正常、均衡飲食，少吃垃圾食物，多攝取蔬菜水果，多喝水取代喝含糖飲料，並且適當補充營養保健品，維持身體機能和健康。
2. 養成規律的運動：養成每天規律的運動習慣，越動越健康，可以利用通勤時間騎腳踏車、走路、爬樓梯，在家時則做些簡單瑜珈、體操，或幫忙做家事。
3. 戒除不良的習慣：抽菸、喝酒、熬夜...不良的作息或嗜好，都會造成身體的負擔，影響健康，特別是有心血管疾病的人，更應遠離菸酒，才能擁有健康的身體。
4. 控制良好的體重：過度肥胖容易引起心血管疾病，將體重控制在正常的標準值，就能擁有全新生活的健康窈窕人生。
5. 定期量血壓：定期量血壓並作記錄，是及早發現和控制高血壓的基本功，如果發現血壓超過正常值，應諮詢醫師，或送醫進行檢查。

=====

※ 好物推薦

美安純淨™桌上型濾水器



美安純淨™桌上型濾水器利用獨家的雙濾式淨水系統，安裝簡易又省時，結合碳濾心、離子交換程序與亞微型濾心，讓您從居家廚房的水龍頭就能製造出健康、好喝的飲水。

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)