

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。

五個好習慣，遠離心血管疾病

Facebook:

【秋冬身體保養】現代人大吃大喝，血液容易油膩膩，想要擁有氣血順暢的好身體，掌握關鍵好容易：1.少油、少糖、少鹽的飲食原則；2.少吃多動，控制良好的體重；3.定期量血壓並作成記錄…更多讓您遠離心血管疾病的好習慣，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/kwtLHw>

秋冬食補要注意

Facebook:

【秋冬食補要注意】天氣好冷喔~ 來喝碗熱熱的藥膳最舒服。不過，秋冬食補要注意，才不會補不成卻傷身體：1.體質較燥的人，建議搭配涼性食物平衡或補充蘆薈汁；2.藥膳中的米酒過量反而影響健康；3.慢性病者要慎選食材，避免高油脂。秋冬食補要注意那些事情，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/3u0du2>

健康路跑的指南

Facebook:

【健康路跑指南】路跑現在好流行，要跑得安全又健康，有幾個注意事項一定要知道：1.跑步前做好足夠的暖身運動；2.跑前一小時不要進食；3.補充足夠水分…更多健康路跑指南，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/EiUmWi>

Facebook:

【國際雜誌推薦 呵護寶貝好物必備！】天然嬰兒用品 DNA Miracles 愛的奇蹟™系列，連最受美國家庭喜愛的知名雜誌《Time Out New York Kids》也推薦，翻開「NYC's Best Baby & Kids Gifts」就是介紹 DNA Miracles™耶~ 果然是好物國際雜誌都大推！



Facebook:

【美女主播的美顏術】TV 東森新聞美女主播吳宇舒，每天上妝但肌膚還是非常好，她分享的秘訣是事先預防勤做保養喔~（圖／翻攝吳宇舒部落格）想找美女主播保養的最愛，到 Shop.com 找得到~
<http://goo.gl/oTYix3>



科技工具小撇步

「Google Hangouts 視訊聚會」是一個內建在 Google+ 中的免費視訊聊天服務，只要打開瀏覽器就能和家人、朋友、事業夥伴等，一起進行多人的線上聚會，十分有趣方便。

Google Handouts 會議功能操作相當簡單，請參考下列步驟：

如何進行視訊要請

1. 登入帳號：邀請者進入 [Gmail](#)，登入 Google 帳號。
2. 創建 Google Handouts：進入 Gmail 之後，在左方功能列，點選「更多」下方的攝影機符號圖示。



3. 安裝套件：第一次進入時，可能會要求安裝 Google 語音套件，依照步驟按下一步進行安裝即可。
4. 進行邀請：接著，在出現的「新增視訊通話參與者」方框中，輸入受邀者的 Google 帳號進行邀請。

新增視訊通話參與者

+ 新增名稱、社交圈或電子郵件地址

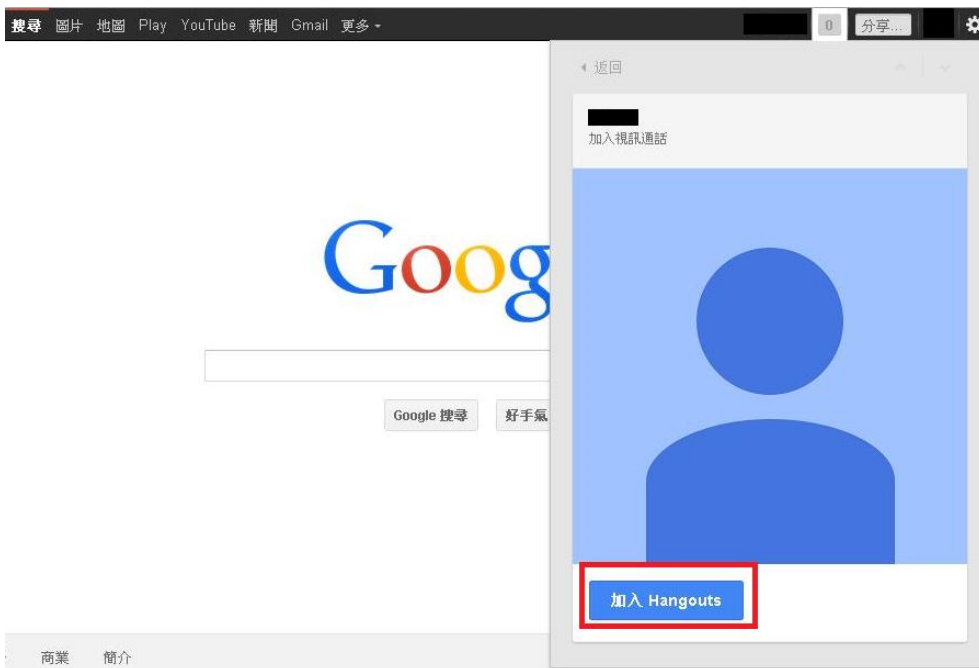
[+ 新增電話號碼](#)

如何接受視訊要請

1. 登入帳號：收邀請者進入 [Gmail](#)，登入 Google 帳號。
2. 邀請通知：在右上方通知區可看到一個訊息，點開後即可看到邀請通知。



3. 進入會議：請按「加入 Hangouts」按鈕，進入會議。



4. 加入 Hangouts：按下「加入」按鈕，加入視訊通話。



開始進行視訊通話

1. 與會者名單：進入會議室後，畫面下方會顯示與會者名單。
2. Hangouts 工具列：將滑鼠移到左方，會出現工具列。包含「即時訊息」、「畫面分享」、「拍照」等

功能。

3. 其他功能：包括開啓或關閉麥克風、視訊功能，或是繼續邀請其他人進入會議（最多邀請 9 位）。



現在就去試試 Google Hangouts，聚會聊天不用喬時間找地點，隨時都能進行視訊聚會！

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：

秋冬食補要注意



天氣轉涼，藥膳美味是大家秋冬養身的最愛，幫助恢復身體的活力，冬天身體不會冷冰冰。雖然食補對於人的氣血活絡、元氣提升有幫助，仍需注意以下：

1. 體質較燥的人，不適合常吃燥熱的食補，建議搭配涼性食物平衡，或改補充營養保健品。
2. 藥膳加少量米酒能增加香氣，也能幫助身體循環，但過量反而影響健康。
3. 進補宜適當，過度進補反而會造成健康負擔。
4. 有慢性病的人，要慎選食材，多挑選脂肪低的肉質及菇類、蔬菜，避免高油脂以維持健康。

正確的養生之道，不是到了秋冬才開始注意自己的健康，而是平時就要養成均衡飲食、運動習慣、正常作息，在透過適當的食補、或營養保健品的補充，將體質調整好，身體強健沒煩惱！

※ 好物推薦

[愛尚它® 葡萄籽、松樹皮、紅酒萃取精華粉末](#)



愛尚它葡萄籽、松樹皮、紅酒萃取精華粉末是具有等滲透特性的補充品，內含山桑果萃取物、葡萄籽萃取物、紅酒萃取物、松樹皮萃取物和柑橘生物類黃酮。松樹皮萃取物、葡萄籽萃取物及紅酒萃取物是 OPC（原花色素低聚物）的來源。OPC 可以有助維持健康。

[蘆薈汁](#)



蘆薈汁是一種滋補飲料，富含多種營養素，包括酵素、維生素和礦物質。每日飲用蘆薈汁有助於調整體質與幫助維持消化道機能。

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)