

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。

飲出健康活力來

Facebook:

明明就吃得很少，但是體重怎麼就是掉不下來咧？(ノ へ ノ)
有可能是喝太多飲料惹的禍喔~

請將下列連結複製到您的臉書塗鴉牆上

<http://blog.markettaiwan.com.tw/%E9%A3%B2%E5%87%BA%E5%81%A5%E5%BA%B7%E6%B4%BB%E5%8A%9B%E4%BE%86/>

成功甩肉打造健康曲線的關鍵

Facebook:

想減重卻老失敗？（冏）那你一定沒掌握成功甩肉的關鍵，別冏了！現在知道還來得及唷~

請將下列連結複製到您的臉書塗鴉牆上

<http://blog.markettaiwan.com.tw/%E6%88%90%E5%8A%9F%E7%94%A9%E8%82%89%E6%89%93%E9%80%A0%E5%81%A5%E5%BA%B7%E6%9B%B2%E7%B7%9A%E7%9A%84%E9%97%9C%E9%8D%B5/>

Facebook:

OH！YA~果維多™活力健康飲已經可以在 tw.shop.com 下單囉~（灑花），動作要趕快趕快，老經驗的早就開始掃貨（我就是那其中一枚、(@°▽°@)ノ）（搗嘴偷笑狀），晚來買不到可就要捶心肝囉~

<http://tinyurl.com/cd44zrf>

Facebook:

沒得名也有健康曲線，更何況得名還有高額大獎，報名截止時間只剩不到兩個禮拜，這消息要是不告訴你的話，我就太不夠朋友了...

社群媒體工具小撇步

越來越多人懂得利用社群媒體經營個人事業，但要有效運用這項工具、幫助事業成功，卻不如想像中容易，許多人往往因為操作錯誤，而從社群媒體黯然下台。

事實上，我們早就掌握了一些技巧，而我們只需要在網路上善用這些早就已經學會的技巧，就能避免錯誤，進而成功開啓我們的個人事業。

1. 認識朋友：社群媒體可以幫助我們找出以前的同學、同事、朋友，並認識來自朋友的朋友。
2. 建立關係：建立你的社團、粉絲團或朋友圈。
3. 互動回應：適時回應朋友的發言，或給個「讚」，建立良善友好的關係。
4. 回答問題：對於朋友的問題，耐心地予以回應，增進彼此互動。
5. 建立信任：透過互動、分享和學習，拉近彼此的距離，建立信任感。
6. 創造口碑：持續曝光、主動關心，善用網誌傳達思想。

要記得：社群媒體不是一種「行銷策略」，它是一種「溝通管道」！社群媒體幫助我們與人群交往，透過個人社團、粉絲團的建立，創造個人的品牌口碑，然後開始培養自己的顧客！

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：

成功甩肉打造健康曲線的關鍵



目前，台灣有3成以上的人有體重過重的困擾，尤其是肥胖人口的年齡層逐年下降，肥胖與國人十大死因有極大的關聯性，因此，減重成爲大家普遍關心的健康議題，也是蔚爲風潮的全民運動。

但是，長肉好容易，甩肉卻不容易，你身上的肥肉是不是也黏TT的纏著你？讓人不禁想大喊：減重好難喔！其實，減重並不難，只要掌握以下幾個關鍵，就能成功甩肉打造健康曲線。

1. 下定決心：你下定決心了嗎？「決心」是減重成功與否非常重要的因素，當你抱持非瘦不可的決心越強烈，也愈容易成功。
2. 填寫日誌：透過日誌可以隨時進行自我檢視，看出自己的飲食習慣、生活習慣有那些地方可以調整，透過檢討改善來讓體重下降。
3. 正確減重：非以違反人性、強迫性禁食的方式，而應採取有效的學習計劃，或透過專業的減重教練指導，提高減重效果。
4. 運動習慣：想要減重，多運動絕對是不二法門，循序漸進增加運動量，切記不要爲了在短期達到減重的效果而過度運動，反而會造成身體負擔。
5. 飲食控制：少吃垃圾食物、多糖飲料，可以低熱量無負擔的營養飲品替代，例如：黑木耳露、蜂蜜、醋飲…等，另外，也可搭配營養補充品來調整身體狀態。
6. 尋找盟友：尋求家人、朋友或團體的支持，能給予正面的力量，幫助你突破減重期間的卡關期；揪團或自己報名參加[打造健康曲線比賽](#)，也是一個非常不錯的激勵方式！

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)