

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。

開運彩妝也可以玩得很時尚

Facebook:

女孩們照過來~ 新年好運勢，想要好運氣 in、壞運氣 out？教妳簡單又時尚的開運彩妝，讓妳從年頭到年尾一整個旺！快點進來瞧~

請將下列連結複製到您的臉書塗鴉牆上

<http://goo.gl/krzSA>

年節不發胖，有訣竅！

Facebook:

好不容易下定決心要減肥，但食物就像小惡魔一直在眼前誘惑，吼唷~ 儂家想維持好體態有這模難嗎（踩腳）。想維持好體態，掌握訣竅自然不發胖！

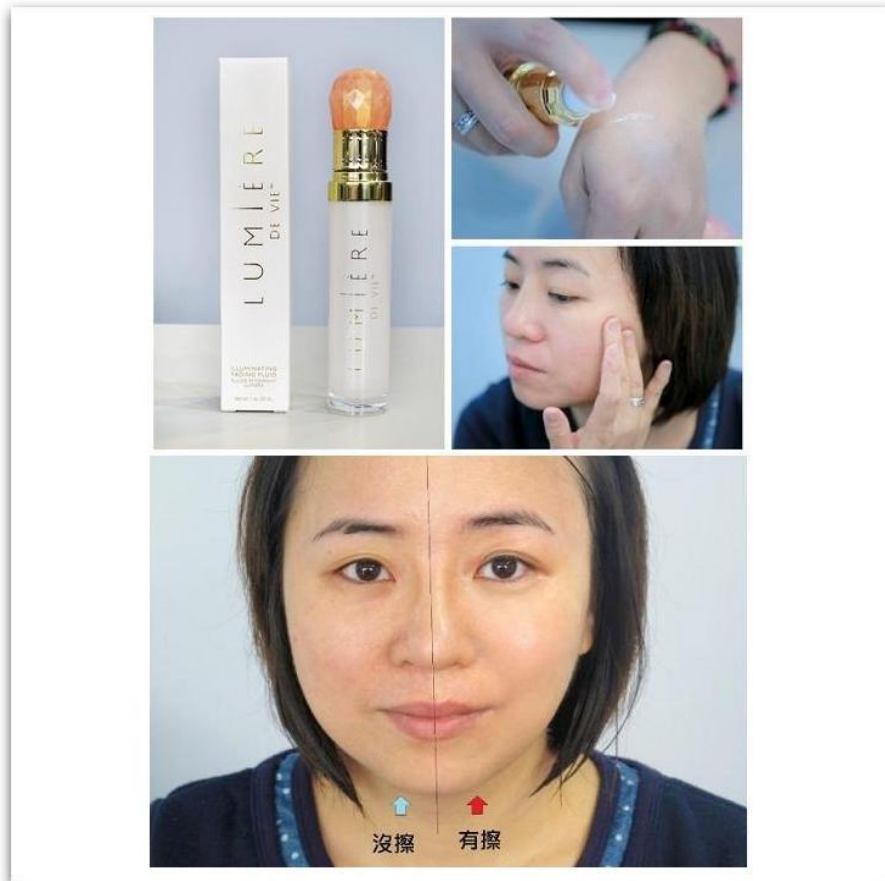
請將下列連結複製到您的臉書塗鴉牆上

<http://goo.gl/qapiF>

Facebook:

[分享] 太厲害！美粧網路大熱門 Lumiere de Vie™，連敏感肌美眉都被征服~ 筆名熊掌櫃的部落客也分享若美芙™淡斑淨白液的使用心得，敏感膚質的美眉只用 3 天，OMG~ 臉蛋兒像剛打完淨膚柔膚雷射一樣，就像 Lumiere de Vie 明亮、緊實，一點也不誇張，有圖有真相！（拍胸脯）

妳也心動了嗎？快來這兒看 <http://goo.gl/aXYvz>



Facebook:

想要從初一 HIGH 到十五，一定要記得每天補充營養品，才能擁有如超人般的活力喔！你今天補充了那些好東西呢？

家裡還少一瓶營養補充品？快來這補給 <http://goo.gl/heVDY>



Facebook:

開工囉！年假已經結束，還沒做好收心操？早上爬不起來、工作提不起勁來？除了喝嘎 B、灌 x 牛，還可以有更好的選擇唷~！<http://goo.gl/VNjkn>



社群媒體工具小撇步

想要工作更有效率、不再忘東忘西，除了要做好事前規劃，再搭配 Google 提供的免費線上日曆服務，不只在家中可用電腦查看各種行事曆，只要可以上網，還能運用智慧手機隨時隨地查看或修改行程，相當方便好用。

如何開始使用 Google 日曆呢？

1. 首先，進入 [Google 日曆官方網站](#)，輸入你註冊的電子郵件和密碼，登入系統中。若從未註冊，請先進行註冊。
2. 登入 Google 日曆，請先設定語言後，按「下一步：設定時區」。



3. 請確認時區設定是否正確。



4. 決定活動提醒方式。Google 日曆可以透過電子郵件、網路瀏覽器彈出視窗或傳送手機簡訊，提醒你日曆上預定的活動。

活動提醒方式

Google 日曆可以透過電子郵件、網路瀏覽器彈出式視窗和/或手機簡訊，提醒您日曆上預定的活動 (您可以在下方進行設定)。

系統如何提醒您？

- 電子郵件 30 分鐘 (在各活動開始之前)
- 彈出式視窗 30 分鐘 (在各活動開始之前)
- SMS 台灣 輸入手機號碼 傳送確認碼

Google 不會針對傳送簡訊收費，但您的行動通訊業者可能會向您收取相關費用。

您也可以為各項活動設定自訂提醒。 [瞭解詳情](#)

上一步 下一步：與您的行動裝置保持同步

5. 你可以至手機設定中，將 Google 日曆與 iPhone 或 Android 手機保持同步，隨時隨地存取個人的行程。

隨身攜帶您的行程

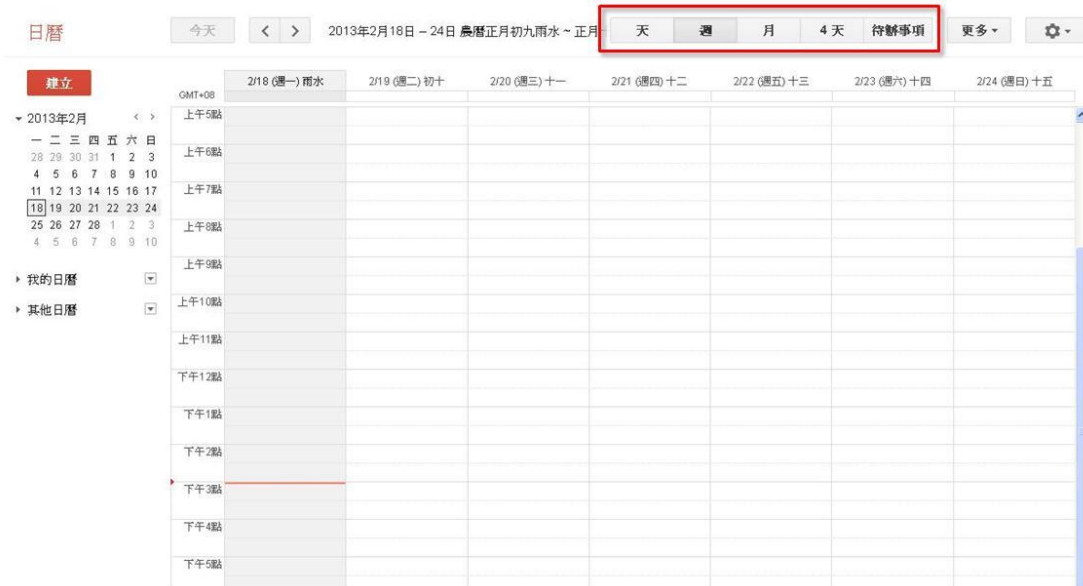
將 Google 日曆與 iPhone 或 Android 手機保持同步，即可隨時隨地存取您的行程。

簡介到此結束，歡迎您前往 [說明中心](#) 取得更多實用資訊。

關閉這個視窗後，按一下方格中任一處即可建立您的第一個活動。

上一步 開始使用 Google 日曆

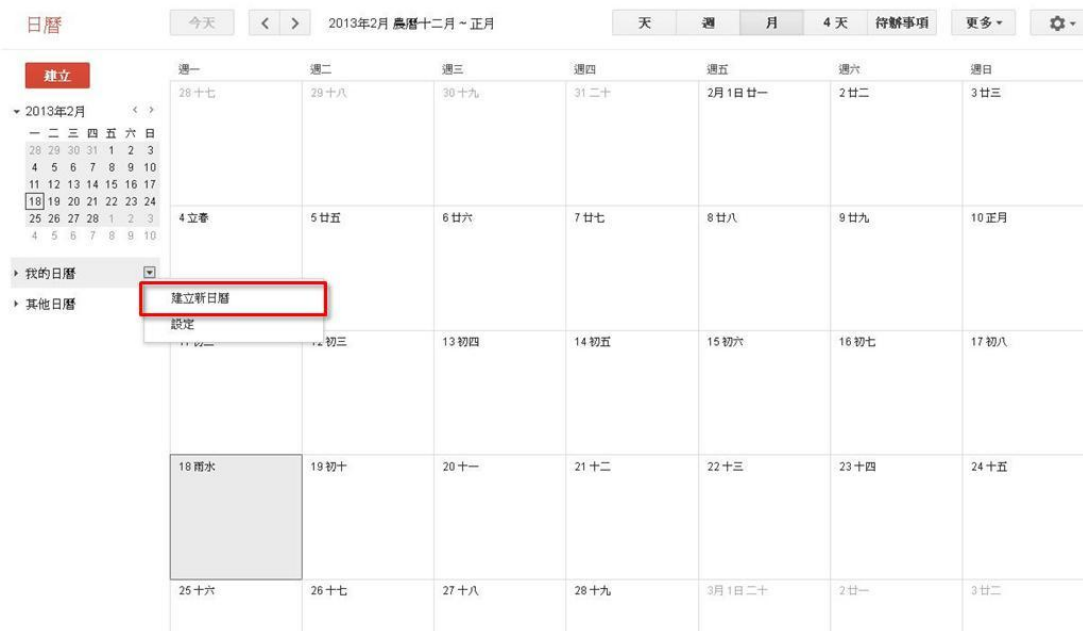
6. Google 日曆有五種檢視模式，分別是「天、週、月、自訂檢視、待辦事項」，你可以透過頁面右上角的分頁連結來快速切換，選擇自己喜歡的檢視範圍。



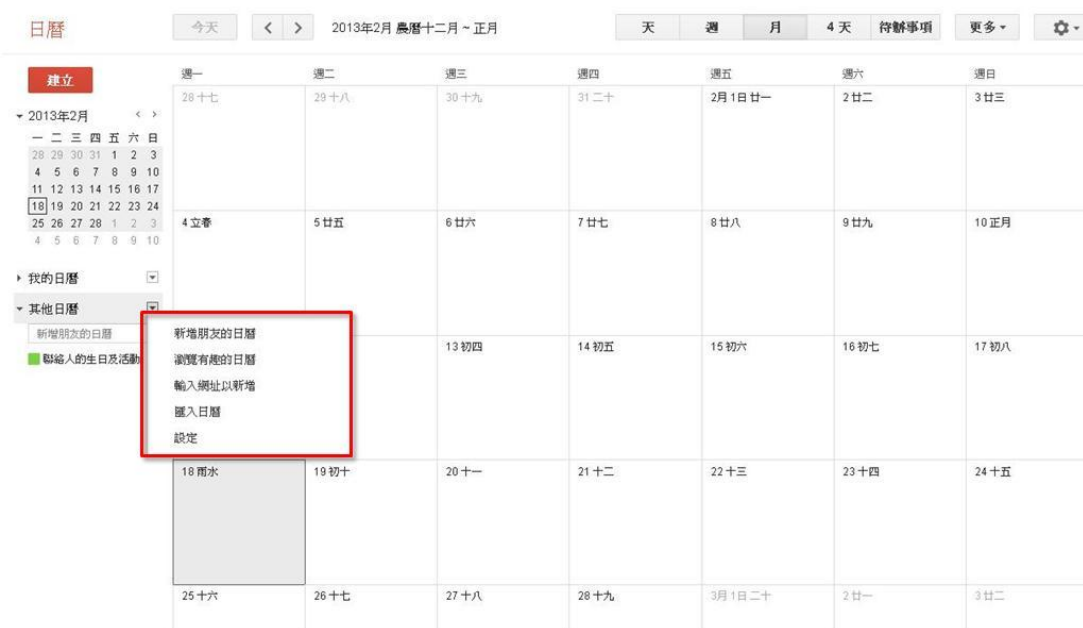
7. 按下「建立」，就可以開始在日曆中加入個人的活動行程。設定完成後選擇儲存，你的個人日曆就可以看到新增的行程活動。



8. 你也可以建立一組新日曆，專門記錄特別的活動記事，在「我的日曆」選擇「建立新日曆」即可。



9. 或是加入別人分享的日曆（例如：Google 提供的有趣日曆、朋友分享日曆…等），你可從「其他日曆」選擇希望加入的日曆。



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：

年節不發胖，有訣竅！



農曆春節 9 天假期即將來臨，豐盛的年菜、加上零食乾果的誘惑，對體重控制者無疑是一項大考驗。根據調查，過完一個年平均會增加 1~2 公斤，下巴豐腴了一點、或是身上肥肉多了一圈，鏡子怎麼照都讓愛美的自己不開心。

想要窈窕過好年，就要把握正確的年節飲食原則，自然不怕吃太多而豬上身囉！

1. 改變料理方式

年菜的烹調，多用滷、蒸、拌及清燉等方式，取代油煎、油炸與芫芡；另外，避免醬油、沙茶等口味過重及加工的調味料，可改用天然具有提味效果的食材。這樣一來，不但可以減少吃入過多的油脂和熱量，同時也可兼顧健康美味。

2. 選擇低油、低糖飲食

不管年節的食物有多誘惑人，千萬不能亂了心智，保持低油、低糖、多蔬果的飲食原則；油脂攝取太多除了造成肥胖，也會增加心血管負擔，多以青江菜、花椰菜、青椒甜椒、菇類等與肉類食材搭配，也能增加年菜的豐富性。

3. 點心零食要節制

年節桌上少不了餅乾、糖果、和飲料，尤其看電視、聊天的時候，總是讓人不知不覺一口接一口，如果不加控制，很容易吃進過多熱量與糖分。建議平時點心零食都收藏好，有客人來訪再拿出來；萬一嘴饞，可選其中一樣來滿足口慾，但一定要所節制。

4. 少吃多運動

年節時候，在沙發上看過年節目，雙手也別閒著，可按捏身體做做按摩，或是趁著廣告空檔起身做些簡單運動；連假好幾天，當宅男宅女窩在家中多可惜，快到戶外走春拜年、運動踏青去。

5. 下定維持健康體重的決心

過年過節不必苛責自己體重一定要降幾公斤，但還是要保持維持健康體重的決心，絕不可因為年節而懈怠，可搭配[營養補充品](#)來控制，同時要求自己每天量體重，一方面誠實面對自己，再者也可以做為警惕、有所收斂，避免暴飲暴食而體重失控。

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)