

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。

多喝水，多健康多窈窕

Facebook:

妳今天喝水了嗎？要水水就要多喝水！多喝水的好處：

1. 幫助新陳代謝
2. 讓肌膚水嫩擁有好氣色
3. 控制體重（灑花）

更多喝水的好處，快來這裡瞧~

請將下列連結複製到您的臉書塗鴉牆上

<http://goo.gl/Wu7aF>

落實體重控制計畫，恢復昔日曼妙身材

Facebook:

小肚肚不害羞的跑出來見客,真是令人小尷尬!(冏) 你也要一起下定決心消滅小肉肉? 專業的體重控制計畫教你:

1. 認識低升糖飲食。
2. 外食小秘技。
3. 幫助身體進行排毒。
4. 克服減重停滯期。

還有更多的體重控制計畫內容,一起來看看唄~

請將下列連結複製到您的臉書塗鴉牆上

<http://goo.gl/PhRi0>

Facebook:

[新品上市] 趕上班、上學來不及買早餐？忙碌生活三餐不正常？飢腸轆轆時怎麼辦？SHOP.COM 給你全新解決方案！一杯全新生活™即享雪克，即時提供營養和飽足感！簡單又沒有身材負擔！

<http://goo.gl/LJjGQ>



TW.SHOP.COM

New Arrival!

B群+鋅

保持身材的好喝飲品

全新生活™即享雪克

全新生活™即享雪克 - 香濃巧克力

每一份全新生活™即享雪克可以替換一餐或一次點心。特別是在餐與餐之間，全新生活™即享雪克含膳食纖維可以增加飽足感，並且提供額外的蛋白質與鈣質，如果您的飲食中較缺乏時就可以補充。

- 優質的蛋白質與豐富的鈣質來源。蛋白質不會令血糖急升，並有助感到飽足。
- 可作為優質點心。蛋白質於維持及建立肌肉以輕易進行一般工作非常重要。
- 富含膳食纖維，可促進腸道蠕動及增加飽足感。
- 富含維生素A能有助於維持在暗處的視覺。
- 富含維生素B1，有助於維持能量正常代謝。幫助皮膚、維持心臟、神經系統的正常功能。有助於維持正常的食慾。
- 富含維生素B2，有助於維持能量正常代謝。有助於維持皮膚的健康。
- 富含維生素C，具抗氧化作用。增進體內結締組織、骨骼及牙齒的生長。
- 富含維生素E，有助於維持增進皮膚及血球的的健康。
- 富含鈣，牙齒與骨骼正常發育及健康的主要成分。有助於與肌肉和心臟的正常收縮及神經的感應性。
- 菸鹼素有助於維持能量正常代謝。增進皮膚、神經系統、黏膜及消化系統的健康。
- 鋅為胰島素及多種酵素的成分。有助於維持能量、醣類、蛋白質與核酸的正常代謝。增進皮膚健康。

Facebook:

熬夜玩太兇，結果成了熊貓眼？精彩化妝術幫忙拯救兩眼無神的熊貓眼，美眉利用 Motives 彩妝創造魅力電眼，妝前妝後差很大喔~

Motives 彩妝哪裡找？到 TW.SHOP.COM 搜尋【Motives】可以找得到~ <http://goo.gl/heVDY>



Facebook:

【新品試用花絮】若美芙™的新品課程整個場子大爆滿，專業講師高巧凌在台上講得精彩又賣力，還有秀氣可愛的麻豆現場示範若美芙™的新產品，只在一邊敷上去角質面膜、淨白液、彈力精華液、眼霜、逆齡霜，Wow~效果實在太速效，亮白又拉提，台下學員大家都驚呼連連呢！



社群媒體工具小撇步

Google 日曆是相當好用的線上行事曆，除了可以快速安排個人行程，還可以為社團、組織建立專屬的共用行事曆，讓成員們可以輕鬆掌握重要的活動資訊，也可以參考成員的行程，安排適當的活動時間。

建立共用行事曆，只要簡單幾步驟：

1. 進入自己的「Google 日曆」，在『我的日曆』選單中點選『建立新日曆』。



2. 在『日曆名稱』、『說明』、『地點』輸入相關資訊；再將滑鼠移至『與指定人士共用』下方欄位，輸入共用人的 e-mail、設定權限，按下『新增人士』，即完成邀請其他人共用日曆。設定確認後，別忘了點選『建立日曆』。



3. 新增日曆會自動顯示在其他共用人的 Google 日曆上；另外，如果是選擇公開的日曆，不特定對象都可以將日曆載入自己的 Google 日曆：

(1) 取得該日曆的專屬網址：新增日曆在公開狀態，想把日曆分享給其他人瀏覽時，按下新日曆右邊箭頭，點選『日曆設定』找到『日曆網址』。

日曆 今天 < > 2013年3月 農曆正月 ~ 二月 天 週 月 5天 待辦事項

建立

2013年3月 < >

週一	週二	週三	週四	週五	週六
25 十六	26 十七	27 十八	28 十九	3月 1日 二十	2 廿一
4 廿三	5 驚蟄	6 廿五	7 廿六	8 廿七	9 廿八
11 三十	12 二月				

我的日曆

其他日曆

- 新增朋友的日曆
- 瀏覽有趣的日曆
- 輸入網址以新增
- 匯入日曆
- 設定

輸入網址以新增

URL:

如果您知道日曆的網址 (以 iCal 格式表示), 請在此處輸入該網址。

您要公開日曆嗎?

新增日曆 取消

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：

多喝水，多健康多窈窕



水是人體組成的重要物質，隨時補充健康乾淨的飲水，是維持身體健康必做的基本功。養成多喝水的習慣，有許多好處：

1. 幫助身體新陳代謝，將體內的廢物與毒素代謝出去。
2. 調節體溫，特別是身體出現發燒或中暑狀況時，更要多補充水分。
3. 多喝水可以促進腸胃的蠕動，預防便秘。
4. 水分可以提供正常細胞的生長，幫助老舊皮膚代謝，讓肌膚呈現水嫩透亮的自然好氣色。
5. 保持適量飲水是減輕體重的關鍵，足夠的水分可以幫助身體脂肪進行代謝，也有助於減少水分滯留體內，避免虛胖現象。
6. 開始用餐前先喝水或喝湯，可以降低飢餓感，減少進食量，達到有效控制熱量的攝取。

那麼，如何養成多喝水的習慣？

1. 睡前在床邊放杯水，口渴時可立即飲用；早上起床利用空腹時先喝一杯溫開水，可促進腸胃蠕動，並補充一整晚的身體缺水。
2. 每餐飯前養成先喝水或湯的習慣。
3. 將水杯放在辦公室或書桌較明顯的位置，隨時提醒自己休息、喝水。
4. 隨身攜帶水壺或加蓋水杯，可以隨時隨地補充水分，也可以避免口渴而購買飲料的機會。
5. 有些地區飲水有很重的消毒水味道，這樣的異味往往讓人不敢飲用，安裝[濾水器](#)，可以有效降低水中氯味、異味和其他污染物，讓飲水健康又安心。

另外，很多人喜歡以加工飲料來取代飲水，飲料常添加許多非天然成分、或過高的糖分，不僅對人體造成負擔，也會造成體重上升，建議多喝純淨的白開水，或是以天然果汁、蘆薈汁、牛奶或營養補充食品來取代，也是不錯的選擇喔！

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)