

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。

Facebook:

【當 Skin 遇到 Spring】春神來了~肌膚的保養方法也要換季囉！時時刻刻愛護自己的「面子」，有好氣色，專業形象就會大加分喔~ξ(❁ > ◡ ◡)

[#若美芙](#) [#isotonix](#)



請將下列連結複製到您的臉書塗鴉牆上：

[#若美芙](#) [#isotonix](#)

Facebook:

【天天「澡」健康】洗澡那件小事，對健康影響卻是不容小覷吶~裝濾水器把水中的氯、揮發性有機化合物(VOCs)過濾掉好重要，洗澡洗得對，守護健康處處滴水不漏唷~d(d' V')

<http://tw.shop.com/美安純淨+v246511-c+.xhtml>



請將下列連結複製到您的臉書塗鴉牆上：

<http://tw.shop.com/美安純淨+-v246511-c+.xhtml>

Facebook:

【窈窕事半功倍！】從「衣緊還鄉」進化為「衣緊上班」後，開始「斤斤」計較嗎~節食 OUT！健康窈窕才是王道~紅花油中萃取出共軛亞麻油酸(CLA)，可提升代謝率，讓身體不輕易復胖，避免「溜溜球效應」產生喔！重拾美麗曲線就再也不是夢惹~~(≥▽≤)/



共軛亞麻油酸CLA



- 減少體脂肪含量
- 有效的消耗卡路里，維持瘦肉組織
- 阻止脂肪細胞再生，幫助保持健康窈窕的身材

窈窕Tips

低GI值食物：全穀食物、豆類、豆腐、優格、原蜂蜜、花生、綠色蔬菜、多數海鮮、肉類（如雞肉、魚肉）等

每天持續30分鐘的中等強度的全身性運動。



Facebook:

【社交購物潮流，你開始了嗎？】WOW~ SHOPBOX 能讓你在全球最大社群網站 Facebook 向朋友推薦好物，他們無需離開 Facebook 就可以在 SHOPBOX 直接購物！還可享有現金回饋！立馬來去 SHOPBOX 開獨一無二的 FB 櫥窗小舖唄~~ d(d' ∨') #現金回饋 #ShoppingAnnuity
http://tw.shop.com/shopbox_landing.xhtml <http://blog.markettaiwan.com.tw/shop-box-使用指南/>



SHOPBOX

Shop in Facebook




啟動您的臉書商務

請將下列連結複製到您的臉書塗鴉牆上：

[#現金回饋 #ShoppingAnnuity http://tw.shop.com/shopbox_landing.shtml](#)

<http://blog.markettaiwan.com.tw/shop-box-使用指南/>

Facebook:

【愛健康報報】現代人追逐時間，時常蠟燭兩頭燒，天天除了「食」在有健康，網友俊英分享大餐過後最愛的保健品。把體內環保做好，自然少煩惱多快樂的享受生活唷！~(>▽<)b



科技工具小撇步

兩個步驟讓你 Facebook 動態不漏接！

如何確保看得到粉絲專頁的動態消息？

1.加入「追蹤名單」

點擊「讚」選項的下拉式選單，再把粉絲專頁加入「追蹤名單」



2. 新增到興趣主題清單

第一步、點擊「讚」選項的下拉式選單，把粉絲專頁加入「新增到興趣主題清單」



第二步、點擊「+新名單」



第三步、選擇隱私設定。如果您想要讓其他人能夠訂閱您建立的清單，請將它設定為公開。最後點擊「完成」。



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(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：

低 GI 值飲食，窈窕事半功倍！



營養學上所說的 GI 值就是「升糖指數」，是指食物吃進去後，造成血糖上升的指數。讓低 GI 值飲食，取代節食的方法，才能健康窈窕喔！

可以先做以下改變：

1. 避免飯後甜點

吃飽飯後血糖值正在上升，此時再吃含糖量高的甜點，會讓血糖上升更快。建議改以適量的低 GI 值水果取代(例如：蘋果或是莓果類)，相對的香蕉、西瓜等屬於高 GI 值水果，體重管理時應儘量避免。

2. 多吃低 GI 值食物

低 GI 值食物：全穀食物、豆類、豆腐、優格、原蜂蜜、花生、綠色蔬菜、多數海鮮、肉類(如雞肉、魚肉)等

3. 烹調方式簡單

食物越精緻，往往代表著高 GI 值，因此建議自己動手下廚，才能有效控制每日的熱量攝取，安心享受美食，健康零負擔。

4. 細嚼慢嚥

用餐時，細嚼慢嚥會讓體內血糖上升的速度，來得慢，並且較容易有飽足感。囫圇吞式的吃飯習慣，反倒會增加身體消化系統的負擔。

管理體重時，不健康的節食方法，不但傷身又達不到窈窕的目的。選擇低 GI 值的食物，用餐細嚼慢嚥，可以讓體重管理，更輕鬆健康唷！

※ [好物推薦](#)

[nutriclean™先進纖維粉](#)



作為 nutriclean™系列中的一部分，nutriclean™先進纖維粉含有纖維與益生菌，能輕易與水調和。消化道對維持身體健康是相當重要的。nutriclean™先進纖維粉中的纖維與益生菌合作支持益菌的生長，並維護消化道健康。

[ET Mall 東森購物 苗栗大湖-甜蜜草莓](#)



一起加入美安台灣社群媒體吧！



Facebook (www.facebook.com/markettaiwan)

Twitter (<https://twitter.com/markettaiwan>)

YouTube (www.youtube.com/user/MarketTaiwanVideos)

Plurk (www.plurk.com/markettaiwan)

Instagram (instagram.com/markettaiwan)