

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。

產後 5 招助妳排便順暢！

Facebook:

新手媽咪怎麼面有難色？原來是因為便便不通啦~(問) 想要輕鬆享受暢快人生，要記得：1.多吃高纖食物；2.多運動多喝水；3.多補充酵素或纖維粉。…身體有問題千萬別害羞，更多使排便順暢的方法快來瞧~

請將下列連結複製到您的臉書塗鴉牆上

<http://goo.gl/junbb>

10 個好習慣，助你防流感

Facebook:

H7N9 流感病毒越來越嚴重了~(怕怕)，不用剉咧等，只要養成好習慣：1.多洗手，別用手碰耳鼻口；2.畜禽肉品、蛋類一定要煮熟後才能吃；3.多喝 OPC 調整好體質。…更多預防流感的好習慣，學起來就不怕 H7N9 流感囉~ lol

請將下列連結複製到您的臉書塗鴉牆上

<http://goo.gl/3MC0j>

Facebook:

【肌膚保養分享】 美粧網路大熱門 Lumiere de Vie™ 拯救雀斑~ 部落客伊拉芮雅希爾頓說自己臉上有小斑點，後來她使用若美芙™淡斑淨白液，皮膚顏色真的有變白、連斑都變淡了。這麼厲害~我也要重點加強淡化我的小雀斑，不用挨痛花錢打斑就能還我乾淨的臉蛋兒~

想找美粧網路大熱門商品，快到 <http://goo.gl/heVDY> 找找~



Facebook:

【SHOP.COM 好康報報】 注意！家政婦們準備換季囉~ 該拿出輕薄的春裝，把窗簾換上最粉嫩的馬卡龍色系（卡哇伊~），趕緊將冬天床包、厚棉被、暖大衣給它洗乾淨收起來，大容量的收納箱、整理袋、香氛包一定要準備好，乾淨俐落的收納，居家整齊乾淨，明年衣物拿出來一樣香貢貢、新新新！

更多換季收納、居家清潔用品，這裡通通有~ <http://goo.gl/P6c6S>

Facebook:

【完美夢幻婚禮的起點】所有女孩都夢想自己將來能有個完美夢幻的婚禮。但什麼叫完美夢幻的婚禮？創造 Lumière de Vie™ 肌膚保養品系列的 Amber Ridinger(安珀·萊丁格)，她的婚禮絕對稱得上完美夢幻的經典。而完美婚禮最重要的莫過於眾人眼前最美麗的新娘子。Lumière de Vie™可以快速賦活每個女孩肌膚，在人生最重要的時刻，亮采、動人，就像生命之光！若美芙™（Lumière de Vie™）是每個新娘完美夢幻婚禮的起點！

找尋夢幻婚禮的起點，快到 <http://goo.gl/heVDY> 搜尋【若美芙】就可以找得到！



科技工具小撇步

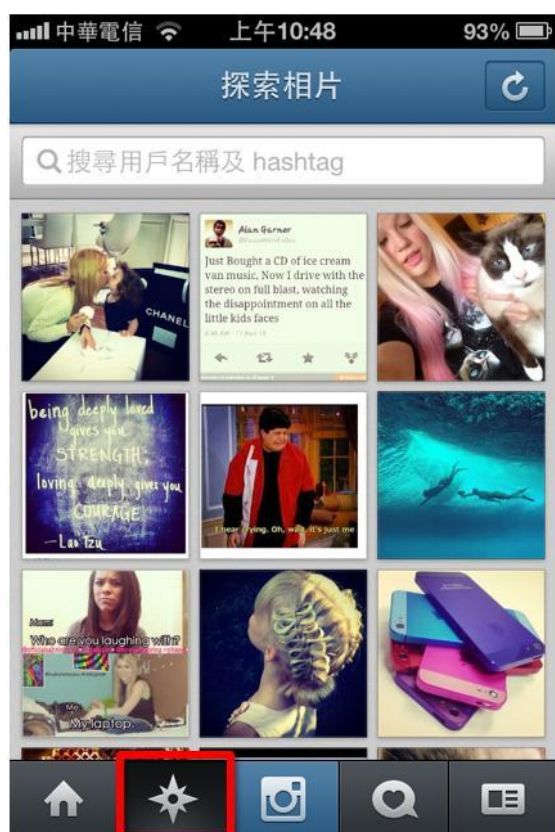
Instagram 是完全免費的 APP 軟體，操作簡單容易，不只和朋友分享各種喜愛照片，還可以透過搜尋功能，找到朋友或相關主題的照片。

如何使用 Instagram 搜尋功能？

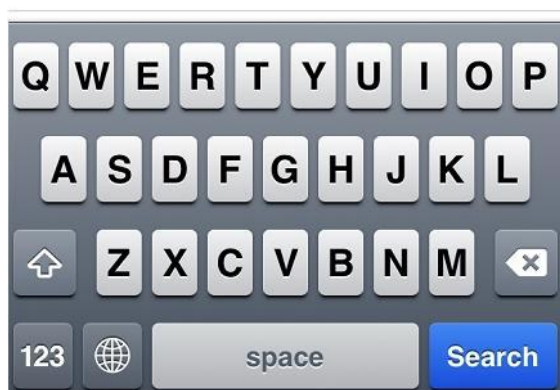
1. 建立標籤：照片上傳前，記得在輸入欄位加入一個或多個「# + 關鍵字」(Hashtag) 的標籤，讓照片有更多被搜尋到的機會。例如：在下圖中加上「#OPC #碧容健 #等滲透 #Isotonix」，只要搜尋「OPC」或「碧容健」就可以找到這張照片。



2. 進入【探索照片】區。



3. 搜尋照片：輸入用戶名稱或標籤（Hashtag）進行照片搜尋，例如：輸入「#OPC」用 Hashtag 進行搜尋。



4. 搜尋結果：與 OPC 相關的圖片就出現在下方。



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：

產後媽咪掌握關鍵窈窕好容易



剛做完月子後的媽咪，最擔心的就是身材再也回不去，尤其是看到鏡子裡自己擁腫的體態，還有生產結束卻完全沒消下去的肚子，感覺就像還沒「卸貨」，水蛇腰變成水桶腰，人也就更加沒有自信。

很多媽咪羨慕電視上的女藝人，身材恢復的速度超迅速、看起來好輕鬆，而自己的身材卻一點動靜都沒有，這時妳可能會告訴自己：「我太忙了沒時間減」、「我是頑固體質不容易成功」、「生完小孩本來就會身材走樣」…，快丟掉所有的理由和藉口，找回窈窕身材其實很簡單。

1. 對症下藥

明明吃很少，身材卻一點動靜都沒有？首先一定要先找出原因，例如：新陳代謝不足？運動量太少？吃太多高熱量食物？…對症下藥才能用正確方式有效率的達成目標。

2. 親自哺乳

哺乳不但對嬰兒的身體有好處，而且哺乳其實很耗費體力，透過親餵母乳可消耗大量卡路里，快速恢復身材。

3. 少吃多動

很多媽咪要工作要照顧小孩，能夠運動的時間相當有限，養成平時少量多餐，騎腳踏車代替搭公車上下班，多走路、多爬樓梯的習慣，回到家也可以利用時間做些室內有氧運動。

4. 改變飲食

由於媽媽們要哺乳，所以飲食要特別注意，千萬不要採激烈式的節食減重，身體才有足夠的奶水。建議調整飲食為少油、少糖、少澱粉，多攝取膳食纖維食品，晚餐分量減半，或可搭配吃低卡輕食，降低熱量攝取。

5. 下定決心

意志力絕對是邁向成功的重要關鍵，只要下定決心，隨時將「想要變窈窕、想要變漂亮」的愛美動機，轉化成強大的信念，必能克服所有外在誘惑和阻力，找回窈窕身材。

當媽咪是一件幸福快樂的事情，千萬別因身材走樣的壓力而感到不開心，現在就下定決心，調整飲食、多運動，很快就可以找回從前的自信！

※ 好物推薦

[全新生活™即享雪克](#)



全新生活™即享雪克富含膳食纖維，可促進腸道蠕動及增加飽足感。其配方提供優質的維生素、礦物質、蛋白質與鈣質組合。不論您是想要保持窈窕或是想要營養補給，您都可以把全新生活™即享雪克當作餐與餐之間快速且簡易的點心以滿足您的食慾。

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)