

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。

教你打出漂亮的保齡球 strike 全倒

Facebook:

【保齡球簡易教學】和朋友聚會，除了吃吃喝喝，還是吃吃喝喝~（冏）再這樣下去就要參加 TLS 健康窈窕計畫了！揪朋友打保齡球去~ 能娛樂又能運動，不會打沒關係，幾個重點記好：1. 拿好球掌心對正球瓶區；2. 手對準球瓶區開始擺盪；3. 手腕不可彎曲… 還有更多技巧，掌握好隨時都能打漂亮全倒~

請將下列連結複製到您的臉書塗鴉牆上

<http://goo.gl/Zr0WW>

練出性感「人魚線」的注意事項

Facebook:

【最夯話題】人魚線的話題超夯滴~ 我也要趕快把肥滋滋的鮭魚線，練成性感誘人的人魚線（摸肚），但欲速則不達，練人魚線一定要注意：1. 循序漸進不可心急；2. 量力而為記得休息；3. 多補充蛋白質、BCAA… 還有哪些要注意，想練成人魚線的你一定要知道~

請將下列連結複製到您的臉書塗鴉牆上

<http://goo.gl/yA1VM>

Facebook:

【超夯網路商品哪裡買？】好多人都想知道：美魔女最愛的平泰秀、超人氣的若美芙哪裡買？tw.shop.com 有 200 多萬項商品，超夯好物通通買得到。我昨天手滑，就在 tw.shop.com 敗了一台平板、一條平泰秀還有若美芙眼霜，省時間、省車錢、享優惠、還賺到現金回饋，算一算賺很大捏~（大心♥）

【省錢小秘訣】這裡看得到喔~ <http://goo.gl/Ubj4n>



Facebook:

【蠟黃肌變 BABY 肌】部落客 ChildLike 也太會保養，都是一個孩子的媽怎麼看都跟大學生沒兩樣（厲害~），但美魔女辣媽也曾被蠟黃肌困擾過，究竟她如何擺脫蠟黃肌變成白嫩的 BABY 肌？原來辣媽的秘訣就在 1. 每天喝 OPC；2. 使用潔膚乳、化妝水、精華液保養；3. 勤擦除皺乳液。現在 ChildLike 素顏也不怕，因為她的肌膚快和寶貝兒子一樣白嫩了~讚喔！

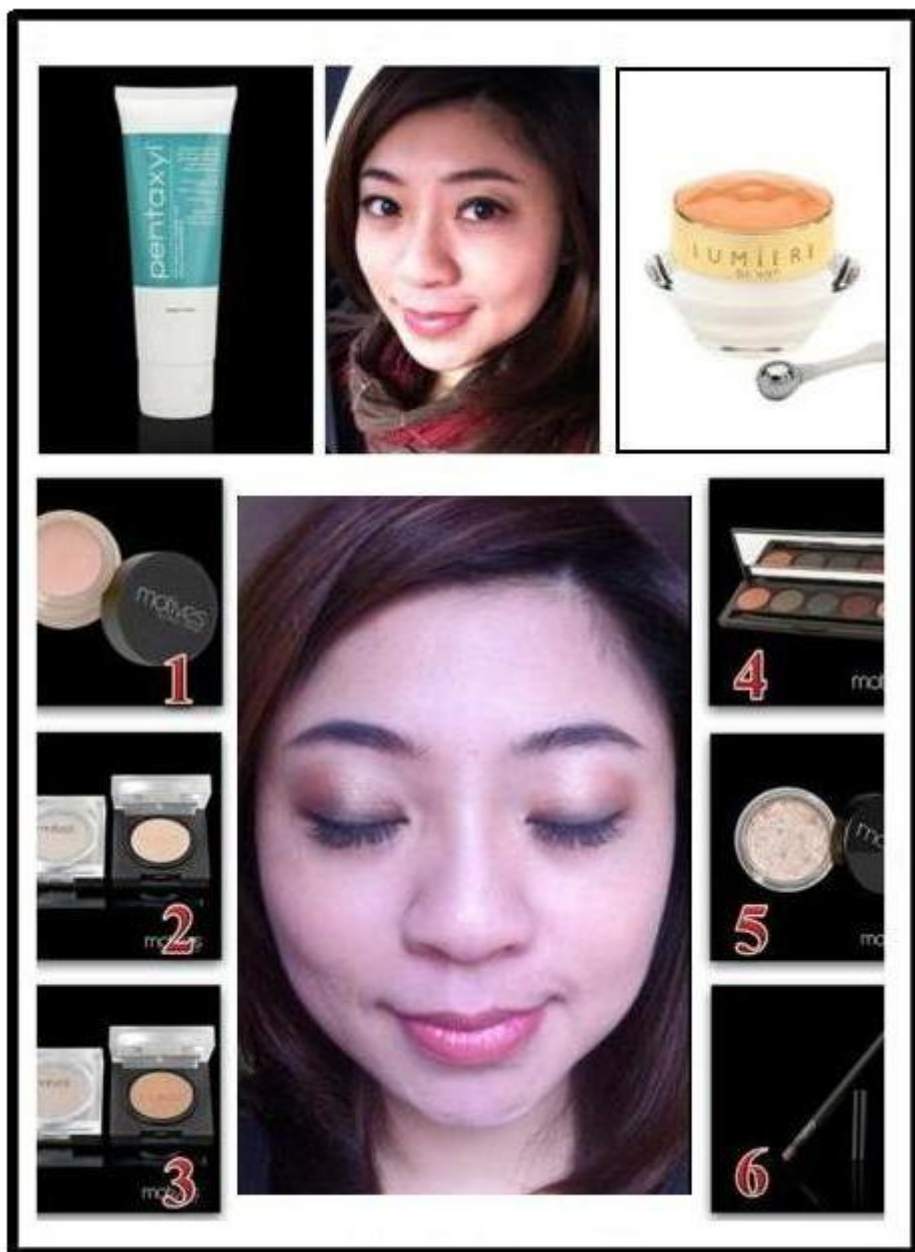
辣媽的保養好物，<http://goo.gl/heVDY> 就可以找到囉！



Facebook:

電眼美女維尼是小提琴老師，重症的敏感肌，讓她對保養彩妝超挑剔~ 好在維尼找到了讓肌膚乖乖聽話的小秘密，現在不管裸妝、濃妝，肌膚都不再鬧脾氣~

【不藏私大公開】 維尼和大家分享魅力電眼的小祕密：擦上若美芙™緊緻眼霜、美魔女最愛和平泰秀，再用 Motives 的眼影底霜、粉妍眼彩(仙履奇緣、流金幻影)、拉拉五色眼影、霓彩礦物眼影粉、眼線筆，內外兼顧，電力才會足唷！妳也想全部擁有，<http://goo.gl/heVDY> 通通有喔！



科技工具小撇步

Instagram 是一款用照片與人進行分享的免費 APP 軟體，能編輯照片，還能將照片上傳到網路，或是發表到 Facebook、Twitter...等社交媒體，分享給世界各地的朋友。

要如何使用 Instagram ？

1. 先用手機下載「Instagram」：手機進入 App Store 或 Google Play 搜尋關鍵字 Instagram，立即免費下載「Instagram」。

iPhone 下載頁面請至：<http://goo.gl/LNrv2>

Android 下載頁面請至：<http://goo.gl/g5or1>

2. 註冊帳號：只要輸入用戶名、密碼、Email、姓名，再上傳相片就可以了。如果有 Facebook 帳號，也可以用 Facebook 帳號進行註冊更加快速方便。

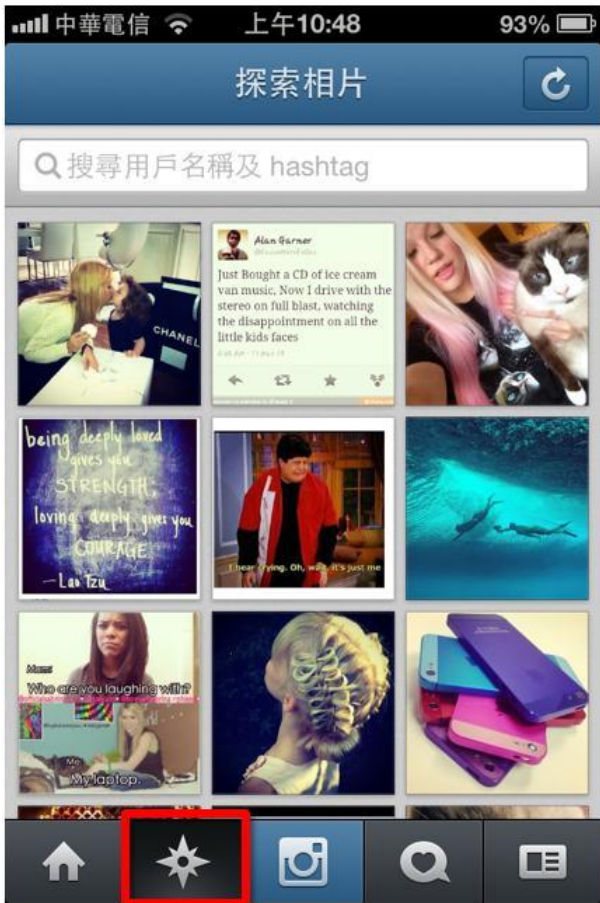
3. 搜尋朋友：透過 Facebook、手機聯絡人名單，可以「追蹤」朋友的狀態，與更多人一起分享更好玩。

4. 開始使用 Instagram：

【訂閱內容】 可以看到「追蹤」對象、好友和自己分享的照片。



【探索照片】 輸入用戶名或標籤（Hashtag）進行照片搜尋。



【最新動態】 可以看到朋友跟你互動的最新狀態，包括：按讚、留言、追蹤，也可以看到追蹤對象的狀態。



【個人資訊】 從個人資訊可以看到自己上傳的照片，並可隨時編輯、修改或變更您的大頭照或個人資料。

【拍照分享】 點擊拍照或從手機相簿選擇，就可以把眼前所見的美好拍攝下來和家人朋友分享。



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：

練出性感「人魚線」的注意事項



最近，台灣掀起一股「人魚線」的風潮，加上許多知名藝人大秀八塊肌展現好身材，健身房一下子多了好多人，不論男女都想練出好身材，而且大家對於身材的要求標準，除了要濃纖合度，更追求緊實有型。

爲了趕在夏天來臨之前，露出傲人的身材和線條，不少人積極接受肌力訓練，但是平常沒在練，短時間又過度使用和訓練，很容易發生肌肉腫痛、僵硬、拉傷、抽筋…等各式運動傷害，還有人甚至嚴重到要送急診。

想要練出好身材，可不是悶著頭做，做的次數越多就會越厲害，特別是平時鮮少做運動和訓練的人，更應該注意以下幾點：

1. 循序漸進：進行肌力訓練等運動，應循序漸進逐漸增加重量和次數，千萬不可心急。
2. 量力而爲：進行訓練時應放慢速度，如果感覺肌肉痠痛或疼痛時，應立即停止，謹記量力而爲的原則。
3. 熱身運動：訓練前一定要熱身，先做 15-20 分鐘的體操、有氧運動，再開始肌力訓練，可降低運動傷害。
4. 適度休息：肌肉痠痛時可做伸展運動來舒緩，並且適度休息，千萬別誤信肌肉痠痛是肌力增加，

勉強自己結果，是讓肌肉持續受損而妨礙訓練。

5. 補充營養：想練肌肉除了運動，應多吃蛋白質、魚、肉…等食品，必要時可補充高蛋白質的營養補充品，增加蛋白質攝取量；另外，運動前後補充 [BCAA](#)，可以提升耐力、降低運動後產生的疲倦和痠痛感。

想練出迷人緊實的好身材？每天持之以恆的運動和訓練，多補充蛋白質、[BCAA 營養品](#)，很快就可以秀出令人稱羨的性感人魚線！

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)