

## 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:

【聰明省錢過好日】潑出去的水收不回，花出去的錢卻能省回來?! 何不在 [SHOP.COM](#) 買到省很大的日用品，再賺到 [#現金回饋](#) 存 [#購物年金](#) ([#ShoppingAnnuity](#))! 你瞧瞧~透過 [SHOP.COM](#) 賺 [#現金回饋](#)，笑得多開心~ d( ' v' )



請將下列連結複製到您的臉書塗鴉牆上：

[#現金回饋](#) [#cashback](#) [#購物年金](#) [ShoppingAnnuity](#) [SHOP.COM](#)

#### Facebook:

【用最好的妝彩禮讚幸福】每位準新娘都一定希望在所有注目和鎂光燈前閃閃發亮完成終身大事，怎麼樣才能成為明亮照人的新娘？婚禮顧問 CK Alexander 在美國電視節目 Live It Up 中推薦什麼樣的彩妝能實現女孩的梦想打造夢幻婚禮妝彩。咦~ 在電視字幕秀出來的，不正是我最愛的國際時尚彩妝品牌嗎？

(≥▽≤)/



### Facebook:

【果然有健康！愛分享！】擁有好氣色再也不難了！現在有機會得到免費的愛尚它 OPC-3® 美妍配方粉末喔！在「5月22日前」，將您與愛尚它 OPC-3® 美妍配方粉末的合影照片公開分享到您的 Facebook 上，並將照片網址貼在美安台灣公司官方粉絲專頁 [facebook.com/markettaiwan](https://www.facebook.com/markettaiwan) 的『發訊息』中，除了可以在官方粉絲專頁上讓更多人知道您的喜愛與分享，還有機會抽中一瓶「愛尚它 OPC-3® 美妍配方粉末」！好康來去逗相報吧～



請將下列連結複製到您的臉書塗鴉牆上：

[facebook.com/markettaiwan](https://www.facebook.com/markettaiwan)

## Facebook:

【『#購物年金紅利基金』經驗分享】全新『#購物年金紅利基金』影片競賽如火如荼展開啦！想參加卻不知道如何著手？購物年金創辦人—美安集團總裁兼首席執行長 JR·Ridinger 的 Blog 有鼓舞人心的解說！還有上一波「購物年金影片贏家」為你分享秘訣～拍影片前，想來點靈感，別錯過囉！  
(≥▽≤)/ [#ShoppingAnnuity](#)

## #SHOPPINGANNUITY BONUS POOL *Video Contest* is on and **INTERNATIONAL**

全世界所有的超連鎖®店主們都可透過達成購物年金紅利基金，轉消費為收入，讓自己的超連鎖®事業更上一層樓。現在，讓我們來聽聽您的故事吧！

欲知更多詳情，請至：<http://bitly.com/sabpcontest>

請將下列連結複製到您的臉書塗鴉牆上：

<http://blog.markettaiwan.com.tw/%E3%80%8E%E8%B3%BC%E7%89%A9%E5%B9%B4%E9%87%91%E7%B4%85%E5%88%A9%E5%9F%BA%E9%87%91%E3%80%8F%E6%88%90%E5%8A%9F%E6%95%85%E4%BA%8B%E5%88%86%E4%BA%AB%EF%BC%81/>

## Facebook:

【美眉愛分享！】體內環保做得好，自然少煩惱吶~氣色紅潤的卡哇伊美眉網友 Amanda 分享餐後愛不釋手的保健品，看~她都忍不住給它來個啾咪惹~ξ(❀>◡◡)



獲取全球各界專家們新知，全在 MeetOn ！

如何加入 MeetOn ？

1. 進入 MeetOn：點選連結 <http://www.meeton.com/>

2. 登入帳號：如果您已擁有帳號，請直接點選右上角的「Login」按鈕，「Email」輸入您註冊時所使用的電子郵件信箱，「Password」輸入您設定的密碼。輸入完畢後，請按「Login」進行登入。



3. 進行註冊：如果您尚未擁有帳號，請點選右上角「Register」按鈕，填寫註冊表單（有加註紅色星號者為必填）。確認資料無誤，勾選同意使用合約「I have read and agree the Terms and Conditions and Privacy Policy of this website」。

4. 上傳照片：您還可以點選右側「Choose Photo」按鈕，上傳個人大頭照，再按「Upload Selected Photo」即可上傳。最後輸入完畢，點選「Submit」按鈕，即完成註冊囉！

Register as a Viewer! Register as a Broadcaster!

**Register as a Viewer!**

Welcome Viewer! Please fill out all the fields below to register for your new account.

SHOP.COM™ Customers:  
Please use your SHOP.COM Preferred Customer email address when registering on MeetON.

First Name: \*  
Last Name: \*  
Display Name: \*  
Password: \*  
Password Confirm: \*  
Email Address: \*  
Time Zone: \* (EST/GMT-5) Montreal, Nassau, New York, Toronto  
Bio:

This will appear on your profile page

I have read and agree the [Terms and Conditions](#) and [Privacy Policy](#) of this website

Captcha Security

286

Type the text

Submit 提交

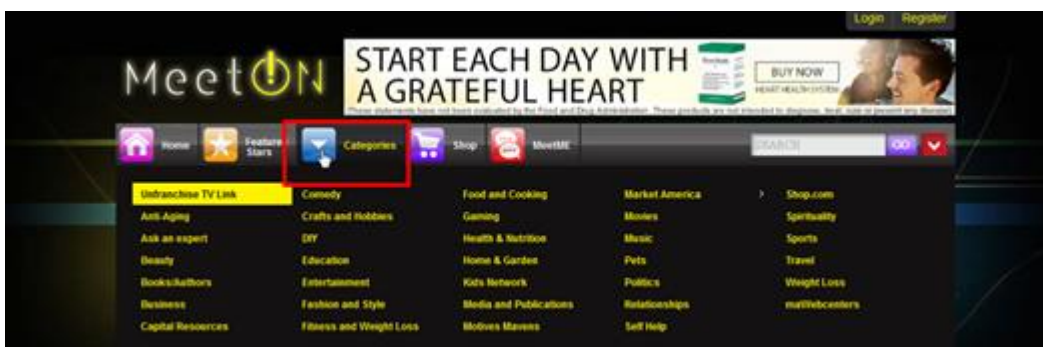
Profile picture  
Upload your profile picture  
Choose Photo  
Upload selected photo  
MEETON  
No Photo  
上傳個人大頭貼  
UPGRADE TO BROADCASTER ACCOUNT

5. 觀看影片：註冊成功後，您就可以開始您精彩的學習囉！

- 您可以點選網頁橫幅，觀看國際名人的影片頁面



- 您也可以點擊「分類」選項，快速搜尋到您想看的影片



## 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：

想要窈窕？這樣做就對了！



夏天的腳步近了！體重管理計劃不能再緩囉~如何讓自己真正達到健康又窈窕呢？從生活中控制飲食、改變小習慣，其實很簡單喔！一起來看看吧~

### 1. 無糖不等於零熱量

夏天想要來杯手搖飲料，但是無糖飲料不代表熱量也是低的。飲料內的奶精、珍珠、養樂多、蜂蜜等熱量也是不容小覷，所以「喝水」才是最佳的選擇。健康 成年人一般而言水份需量是 2000c.c，若用簡單公式計算成年人水份攝取量:每公斤體重需攝取 30c.c.的飲水量(資料來源：衛福部國健署)

### 2. 避開食物地雷

例如：酥皮、焗烤、勾芡、濃湯、油炸等高熱量食物都是體重管理的 NG 食物，避開這些種類的食物，熱量才不會爆表囉！

### 3. 把運動融入生活中

帶一雙輕便的鞋，下班後提前幾個捷運站下車，用 20~30 分鐘左右，以快走的方式回家。看電視、影集時，別讓時間虛度，可試著搖呼拉圈、舉水瓶、騎室內腳踏車等，讓你增加熱量消耗、舒展筋骨。

#### 4.購買較合身衣服

想修飾身材時，很多人會挑選寬鬆、深色的衣服，但「眼不見為淨」的結果，會讓自己心態上變得更為鬆懈。因此應該正視自己的情況，建議你購買小一號或較合身的衣服，為自己設下目標，督促自己執行體重管理計畫！

#### 5.多吃低 GI 飲食

低 GI 食物： 低脂優格、義大利麵、粉絲、新鮮米粉、糙米飯、煮的山藥、芋頭、燕麥餅乾、黃豆、花生、優格等。

低 GI 水果：葡萄柚、蘋果、香蕉、葡萄柚、柳丁、棗子、芒果等。

#### 6. 選擇簡單的烹調方式

食物越精緻，往往代表著高 GI 值，因此動手下廚時，應以簡單的烹調方式：蒸、煮、滷、燉、涼拌、烤、燻為宜，最好避免油煎、油炸等。

生活中的飲食習慣，時常在無形之中阻礙窈窕計畫。過度節食和營養不均衡的減重方式，不僅達不到體重管理目的又傷身，其實只要吃對食物、勤運動，健康窈窕就不再是難事囉，擁有好的習慣，展開你的全新生活吧！

---

#### ※好物推薦

#### [美安純淨™桌上型濾水器](#)



#### 產品資訊

美安純淨™桌上型濾水器利用獨家的雙濾式淨水系統，安裝簡易又省時，結合碳濾心、離子交換程序與亞微型濾心，讓您從居家廚房的水龍頭就能製造出健康、好喝的飲水。

## [Omega III 維他命 E 魚油膠囊食品](#)



### 產品資訊

Essential Omega III 維他命 E 魚油膠囊食品內含 EPA（二十碳五烯酸）和 DHA（二十二碳六烯酸）、Omega-3 脂肪酸及維生素 E，能幫助維持健康。

【夥伴商店】

## [水果 | 蔬菜](#)



---

一起加入美安台灣社群媒體吧！



**Facebook** ([www.facebook.com/markettaiwan](http://www.facebook.com/markettaiwan))

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

**YouTube** ([www.youtube.com/user/MarketTaiwanVideos](http://www.youtube.com/user/MarketTaiwanVideos))

**Plurk** ([www.plurk.com/markettaiwan](http://www.plurk.com/markettaiwan))

**Instagram** ([instagram.com/markettaiwan](http://instagram.com/markettaiwan))