

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:

【SHOP.COM 中秋熱門送禮選】中秋節快到了，還在傷腦筋送什麼好禮嗎？無論是全家大小中秋佳節大快朵頤後的消化保健好物，或是女性朋友美容兼保養的好物，都可在 TW.SHOP.COM 發掘到!! 絕對讓您餽贈親友有面子，買給自己很實用。SHOP.COM 熱門搜尋關鍵字，看大家愛逛啥咪買啥咪：

1. 月餅
2. 蘆薈汁
3. 鳳梨酥
4. 酵素
5. 魚油
6. 茶
7. 護手身體霜
8. 蔬果精華

還有更多中秋送禮、團圓賞味的必 Buy 好物，快來 TW.SHOP.COM 這兒找，還有現金回饋喔~

			
月餅 應景推薦	蘆薈汁 健康好喝	鳳梨酥 經典必敗	酵素 保健必備
			
魚油 送禮首選	茶 去油解膩	護手身體霜 頂級保養	蔬果精華 蔬果聰明吃

SHOP.COM
由美安集團提供

Facebook:

【永不放棄，態度才是靈魂】誰是你心中的英雄？『十年後的我自己』就是那個英雄。永不放棄，就像 KANO 精神，為了奔向自己的夢想本壘而不斷努力！只要不放棄勝利，勝利最終也不會放棄你！



Facebook:

【開學季快樂準備去！】家裡有還在唸書的迪迪眉眉嗎？開學了，除了幫他們做好收心操，還要記得幫他們準備好~卡哇伊~的文具用品，讓他們開開心心開學去！在 TW.SHOP.COM 買還能賺現金回饋喔~！ ≥▽≤ <http://goo.gl/GYxmKY>



Facebook:

【健康常識愛分享！】久待室內日照少，有可能導致維生素 D 不夠喔~均衡營養補充維生素 D 與 K 對骨骼健康與鈣質正常的吸收很重要的唷~ 身體中的鈣能支持骨骼與牙齒。每日攝取足夠的鈣質對於維持健康非常重要。研究顯示，建立骨骼密度最好的時機在生長發育最快的時候，也就是孩童時期、青少年 時期，與成人初期。在年齡增加以後，我們還是應該繼續注意骨骼密度，女性尤應注意。若人體每日吸收的鈣質不足，就會從骨骼提取鈣來使用，令骨質流失。想知道更多鈣的資訊快來看以下~

你，累了嗎？現代人用腦的時數過長，無論是學生或上班族，常常成為腦過勞一族。尤其上班族面臨企業裁員和放無薪假的威脅，因此，對於超時工作只得無怨無悔，即使身心俱疲卻也不敢喊累。

根據104市調中心執行的「全台上班族與中學生腦過勞大調查」中發現，近6成上班族為腦過勞一族，平均每天上班高達10小時（平均每週高達50小時，超標8小時）；而近9成的中學生，平均每天上課高達9小時（平均每週43小時，超標13小時），這還不包含學生們每天回家自習的時間。

你會不會用腦過度了呢？如果你每天平均工作在10小時以上，常常覺得學習力、記憶力、專注力越來越差，例如：常忘記主管交辦的事項、常弄錯要給對方的資料文件...等，那麼你很有可能過度使用大腦，累積過多代謝物，造成有害物質增加，如果不及早正視問題並改善長時間用腦的情況，很可能成為腦損傷的高危險群。

想要擁有健康的腦袋瓜，我們可以怎麼做呢？以下分享康健雜誌(在tw.shop.com訂閱有現金回饋)第142期，為促進腦神經健康、強化身心靈整合，所提供的輕鬆八招，希望能幫助大家擺脫腦過勞：

- 1、 經常保持微笑。
- 1、 每天保持幾小時的腦袋靈活。例如：在工作中解決複雜問題、閱讀書籍、下棋...等。
- 1、 身心徹底的放鬆。
- 1、 每天刻意打呵欠至少10個。
- 1、 靜觀或深層祈禱。
- 1、 每天至少一次40分鐘的心肺鍛鍊。
- 1、 跟朋友或伴侶進行正面的對話。
- 1、 保持高度的信心和樂觀的態度。

另外，充足的睡眠、適度的休息、適量的運動以及補充營養品讓人體以自然的方式營造一個健康環境，均有避免腦過勞或延緩腦力退化、確保心智健康的助益。想要擁有健康聰明腦，可千萬別再過度操勞你的腦袋！

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)