

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:

【準備中秋烤肉囉】秋高氣爽的季節，就是要跟三五好友或全家大小一起到戶外烤肉！霜降豬、北海道扇貝、花雕酒香腸、澎湖野生大明蝦...真的好想吃喔~到哪買才能省錢又省時？快看 SHOP.COM 風潮客的推薦~教你輕鬆準備烤肉好食材！



請將下列連結複製到您的臉書塗鴉牆上

<http://tw.shop.com/ul!3901439!%E7%A7%8B%E4%B9%8B%E5%AE%B4+%E7%83%A4%E8%82%89%E8%B6%A3-trends+13663.xhtml>

【學英文增常識】素食者蛋白質會不足嗎？什麼是蛋白質食物？蛋白質是成長必要的，充足的蛋白質攸關重要的身體茁壯成長量。趕快來看看有那些蛋白質食物能幫助健康！記得要吃進各種類的全食物，才會互相形成所需要的營養素、促進身體健康喔~



【一句好話激發更多熱情】『一個人如果可以堅持、不放棄，就是贏』、『如果只是害怕就選擇什麼都不做，就不配拓荒後的富饒』...TW.SHOP.COM 與今周刊合作，願 KANO 精神鼓勵這塊土地上每個追尋夢想的靈魂！快來分享讓你感動、鼓勵追尋夢想的一句話，啟發振奮更多人吧！~更多的 KANO 精神報導快來這看！

<http://goo.gl/ta3aSF>

今周刊 深入財經·廣的財富 Business Today

財經時事 投資理財 **競爭力** 品味人生 民生社會 人物觀點 多媒體 熱門排行 目錄 訂閱零售 課程報名

個人成長 管理行銷創業 教育 競爭力專題

Facebook 加入今周刊粉絲團

首頁 > 多媒體 > 主題故事 > KANO精神

KANO精神

焦點報導

1

過程精采·就是成功
運動精神·遠遠超越輸贏·一個人如果可以堅持·不放棄·就是「贏」。過程比結果更重要。你那堅持、不放...

原文 / 魏志雄 出版 / 今周刊099期

國片復甦路途中·看見執著的堅持
名家評語 劉國威觀察台灣電影十年
台灣電影文藝復興的路程·只要還有人待在列車上·火車就會繼續行駛·總會看到最後一窺閃爍畫師的光·儘管人...

原文 / 劉國威 出版 / 今周刊099期

馬志翔：說動人的故事·只有好故事說得通
潛力新星 七年前首次執導即奪金鐘獎六項入圍
第一部執導長篇電影《KANO》，三十六歲的馬志翔走上國際舞台·成為票房破億的導演新星·許多人認識螢光...

原文 / 魏志雄 出版 / 今周刊099期

《KANO》解密·電影沒線的故事更熱血
幕後追擊 面對新挑戰·真正佳口徑真實尋覓——
電影《KANO》熱血的故事流傳了許多人的心·但電影外的故事也同樣精彩：

今周刊 理財商學院

編輯推薦
以自我為優先的思考·人生可以不必要緊。
愈是以他人為中心的腦內思考·愈容易產生可能發生衝突的預期·造成不歡將臨... 詳全文。

美安台灣 | SHOP.COM
KANO
9月25日 震撼開戰

最新一句話
風險與報酬是成正比的·唯有肯冒險的創業者·才足以滿足板塊開創...

【堅持才能闖進人生的甲子園！】不斷為自己打氣對話，對今天檢討自省，為明天擬定方法，用行動創造改變，闖進人生的甲子園！踏上成功的本壘！就像 KANO 的精神，堅持是實現夢想的不二法則！



科技小撇步

如果我們要利用 FB 來經營事業，要如何快速增加 FB 上面的人脈呢？告訴你一個非常簡單的小撇步，就是 FB 的大頭貼照一定要上傳，而且不要使用抽象、卡通、動物…等不具代表性的圖片，建議使用經營者的照片，除了塑造個人形象及品牌建立，也可以讓信任感大大提升喔！

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:

體重控制，打「肪」小撇步！



天氣越來越冷，高熱量食物越吃越多，天啊！我的體重不斷上升這可怎麼辦才好？以下教大家一些小撇步，讓我們一起來力行打「肪」計畫吧！

一、每天多喝水，飯前先喝湯

多喝水除了有益健康外，對於減重更有神奇的助益，早上起床空腹喝一杯溫開水，可以幫助身體代謝；用餐前喝一杯溫水或熱湯，可以減輕饑餓感，減少食物的攝取量；另外，下午來一杯提神、降低食慾的花草茶，更是不錯的選擇。除此之外，攝取低升糖指數食物會比高升糖指數食物要來的易有飽足感，同時，控制食物的

升糖指數可以維持正常的血糖含量，使身體處於脂肪消耗狀態，因此，低升糖指數飲食對於體重及血糖控制都有很大的幫助。

二、少吃多動，能站不要坐

減少每一餐的攝取量，少量多餐，就不會因為飢餓感而暴飲暴食，使減重計畫前功盡棄，另外，隨時隨地做運動，運動不需要跑到健身房一樣能達到同樣效果，例如：通勤族搭公車時用站的不要坐；提早一站下公車慢慢走路到公司；減少坐電梯儘量爬樓梯…，輕輕鬆鬆就能達到減肥的效果！

三、自我砥礪，決不放棄

減重成功最大的關鍵，在於堅強的意志力和行動力，因此，可以在床頭、鏡子、電腦桌、大門上…，貼上自我砥礪的字條，每天對自己信心喊話，隨時自我督促提醒，堅持「未達目的，絕不輕言放棄」的勇者精神！

根據調查，20 歲以上成人過重及肥胖比率為四成，其中 20 歲到 64 歲過重及肥胖者中，竟然有近五成沒有做任何體重控制，所以肥胖者越來越多，甚至年齡層越來越低。飲食控制和運動絕對是擺脫肥胖的不二法門，試試看上述的小撇步，這個秋天也要保持健康又美麗喔！

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)