

USANA



USANA CELAVIVE® 深層去角質面膜膏

2021 執行鑽石董事高峰會 - 澳洲·雪梨

台灣十八週年慶暨表揚大會

2020年 第二季季刊

目錄

勉勵詞 3

掌握數位 引領新商機

領袖表揚 4-6

新晉陸翡翠董事 孫慕靜&宋孝先

新執行紅寶石董事 關芝庭

新晉陸銀級董事

業務訊息 7-9

2021 執行鑽石董事高峰會-澳洲・雪梨

2020 領袖高峰會-馬爾地夫

2020 第二季台灣季度成長營

活動花絮 10-17

成功密碼活動花絮

蛻變人生・突破自我成功故事分享

直銷大師特訓班活動花絮

賓至如歸的顧客體驗活動花絮

台灣十八週年慶暨表揚大會

2019 領袖高峰會-哈爾濱之旅分享

2020 新春團拜活動花絮

新品介紹 18-19

USANA CELAVIVE®深層去角質面膜膏

美容保養 20-21

CELAVIVE™光澤透亮肌養成術

健康專欄 22-23

啟動「健康飲食計劃」輕鬆保持最佳纖盈

產品訊息 24

USANA 武士秘笈

美商優莎納股份有限公司 台灣分公司

台北總公司

• 地址：105台北市松山區復興北路99號7樓

• 電話：(02) 7724-8000 • 傳真：(02) 7724-1000

高雄營業處

• 地址：高雄市三民區九如一路502號16樓B2

• 電話：(07) 973-5010 • 傳真：(07) 973-8200

• 客戶服務專線：0809-085-588

• 客戶服務傳真：0809-085-500

• 電話訂貨專線：(02) 7724-5888

版權所有・翻印必究

USANA台灣
季刊將全面電子化

為響應綠能環保，自2020年第三季起，
全面實施季刊電子化並同步取消實體刊物郵寄，
讓我們一起珍惜資源、愛護地球、守護大自然！

電子季刊下載方式

請登入The Hub樞紐站→新聞→USANA季刊，即可
下載當季最新USANA季刊！



USANA官方網站 www.USANA.com



USANA Taiwan 台灣分公司
官方臉書粉絲團
快來按讚加入粉絲團



USANA Taiwan 台灣分公司
Line ID：@usanatw



USANA Taiwan 台灣分公司 IG 帳號
請按 追蹤



USANA Taiwan 台灣分公司
Youtube 頻道



掌握數位 引領新商機

把握機會積極參與各項網絡活動，能持續擴大您的健康事業，
也能幫助您在團隊關係上建立另一份深厚的情誼。

隨著新冠肺炎疫情於農曆新年後在全球不斷升溫，
每一位USANA家人們的健康是我們的優先考量，
一定要做好各項防疫措施並維持健康。USANA是一份
人與人的事業，面對突如其來的疫情，已影響每一位消
費者過往的學習模式及購物行為，但危機就是轉機，掌
握數位、善用網路購物及線上聚會，亦能在非常時期持
續發展USANA事業！

雖然USANA Live亞太區年會在嚴峻的疫情下取消，但
是您和您的團隊夥伴們仍可期待，5月9日將有一場盛
大且精彩的線上直播會議，內容將有鼓舞人心的主題演
說、新產品相關訊息等。我保證，您在直播活動上所學
到的將能學以致用，且將改變您的人生並幫助您的事業
持續發展，因為多元的內容能提供許多協助您拓展事業
的資訊，這對想要成功的您是非常重要的。

期待在今年5月的亞太區直播活動中與您共同慶祝與
學習，更要帶著這份動力與熱情，持續追求成長、激發
自我動力，並積極參與台灣市場舉辦的網絡相關培訓課
程。好好享受網絡培訓時光，這將開啟屬於自己的成功
道路。不論您用什麼方式舉辦活動，記得找您的團隊一
起參與，並邀請您的親朋好友或潛在顧客，一起在有趣
的線上活動中一同學習！

執行長 Kevin Guest

2021亞太區成長進步之旅即將揭開斯里蘭卡的神秘面
紗並探索世界文化遺產，深深體驗它的美。這是您與您
的團隊一定要達成的目標。把握機會及積極參與各項網
絡活動，這能持續擴大您的事業，也能幫助您在團隊關
係上建立另一份深厚的情誼。把握每分每秒，今天所付
出的努力將決定您在未來所獲得的成功。





新晉陞翡翠董事 孫慕靜&宋孝先

2013/06/17 加入USANA	2016/03/19 黃金董事	2019/08/30 執行紅寶石董事
2014/11/01 銀級董事	2018/08/04 紅寶石董事	2020/03/14 翡翠董事

無心插柳，柳成蔭

感謝好朋友成就者吳月霞的分享，讓我有機會接觸USANA。藉由USANA這個平台，讓一個平凡的家庭主婦創造出無限預期的財富，所謂無心插柳，卻成了一片林，當初只想單純當個消費者，因為相信產品並熱情地分享給親朋好友，加入的第一週起，有了持續性的收入，一年半後覺得這個生意可以做，2015年1月決定開始把華斯博士的願景傳播出去，讓每個人都可以在這裡尋找夢想，開口就有機會，讓有夢的人都能獲得更多的財富與時間的自由。

百業蕭條，USANA業績逆勢成長

今年的新冠肺炎疫情連帶影響百業蕭條，我們卻在這嚴峻的情勢下，USANA業績反而是增長的，完全不受疫情影響。

USANA 是一份不分年齡、學歷、更不問背景，人人可為的事業，只要跟著公司與團隊的培訓，配合公司為我們計劃的台灣季度成長營、領袖高峰會、亞太區成長進步之旅-斯里蘭卡等活動，加大行動量，把USANA生活化，每個人都可以實現想要的生活。

感謝華斯博士、亞太區執行副總裁應肅正及行政團隊的支持，感謝團隊領導人榮譽執行十一星鑽石董事Steven Chen、七星鑽石董事Wendy老師，還要感謝我的啟蒙老師紅寶石董事陳燕華及張智聰伉儷與團隊所有老師們的指導和鼓勵，最後感謝和我一起打拼的優秀夥伴們，相信在USANA 這個美好的平台，每個人都可以盡情地去圓夢。



▲ 榮獲2019華斯博士願景獎

▲ 與執行長Kevin Guest合影

▲ 與團隊夥伴合影



新執行紅寶石董事 關芝庭

2006/04/12
加入USANA

2007/01/27
銀級董事

2010/04/03
黃金董事

2013/08/24
紅寶石董事

2020/01/17
執行紅寶石董事

當您找到一個生命重要的意義時，您的命運就翻轉了。沒錯，還沒加入USANA時，我的生活就像陀螺一樣，同時經營美容事業、藥廠業務、新娘秘書等，收入不錯，但時間卻全被工作佔滿，常常思考這是我想要的生活嗎？還能這樣做到老嗎？非常感謝有革命情感的紅寶石董事陳秋霞及林建立伉儷與我分享USANA，從排斥到接受過程中，慢慢領悟到華斯博士的願景，才意會到這不就是我想要的生活與人生意義嗎？當我開始認同與跟隨華斯博士願景時，命運就真的翻轉了，這13年來彈性生活與自由的人生，更能創造美好的未來。以前所有工作經驗讓我成為業務高手，但在USANA企業平台裡，更需要的是團隊合作與組織領導能力，感謝這13年來相信我的夥伴家人們，因大家互相陪伴、鼓勵、包容、學習、成長、蛻變，才有今天的我，更感謝一路上有良師執行鑽石董事蔡係碧及陳暄均伉儷、二星鑽石董事謝琍瑛教導與傳承，成為我學習的榜樣。十分感謝榮譽執行五星鑽石董事劉棠榮及潘秀柔伉儷，用愛和信念帶領我們邁向直銷的企業家。感恩USANA人生價值，只要我們選擇相信、誠心地去執行，每個人都能在USANA發光發亮。



▲ 與團隊夥伴合影



▲ 與華斯博士伉儷及章利博士合影



▲ 與團隊夥伴合影



▲ 與團隊夥伴合影



新晉陞銀級董事



邱雅雯



陳云瓏



周伶君

2020 TW QUARTERLY
GROWTH

G25
GROWTH

彰顯您的成就 成就您的未來

台灣季度成長營排名前25大獨享明日之耀套組

禮盒內容

USANA簽單必勝鋼珠筆、明日之耀鑰匙圈

2020 USANA第二季台灣季度成長營資格審核期

2020年**3月28日**(六)至2020年**6月26日**(五)止

獲取資格

台灣季度成長營排名前25名者

頒發時間

2020年雙月份表揚之夜

1. USANA 2020 第二季台灣季度成長營，結算日期為2020年6月26日(五)，
USANA公司保有活動最終審核權。

2. 須於結算日期前完成台灣季度成長營資格，方可取得獎勵。



明日之耀鑰匙圈

簽單必勝鋼珠筆

專屬

銀級董事
或以下位階



EXECUTIVE DIAMOND SUMMIT
SYDNEY
2021
USANA

準備用USANA的方式親身體驗雪梨的美

2021 執行鑽石董事高峰會

澳洲·雪梨

合格條件

- 1 | 2014年7月1日之後晉陞一個新的位階。
這個位階需為鑽石董事或星級鑽石董事以上之領導人，且先前未曾以
相同位階參加過執行鑽石董事高峰會。
- 2 | 位階晉陞後，於資格確認期達成執行榮譽資格。

★USANA台灣保留異動此活動細則與條款之權利

預計出發日：2021年2月21日至2021年2月26日

詳情請登入The Hub查閱

M A L D I V E S

馬爾地夫

暢玩世界頂級海島度假天堂



資格
確認期

2020年3月29日(日)至2020年9月26日(六)
任一連續13週內獲得7,800佣金分數!

黃金董事級別以上成為導師也能一起免費同行!
立即報名導師計劃，登記截止日期為**2020年4月30日(四)**

2020 TW QUARTERLY
GROWTH

2020 USANA 第二季 台灣季度成長營

合格者將榮獲兩天一夜成長營資格

2020 USANA 第二季台灣季度成長營資格審核期 2020年**3月28日(六)**至2020年**6月26日(五)**

級別	CVP* 季度增長	至少直推 4 位新人	累計消費滿 1,600SVP*	獎勵
1	1,000CVP~1,999CVP*	✓	✓	免費一人參加
2	2,000CVP~2,999CVP*	✓	✓	免費二人同行
3	3,000CVP~3,999CVP*	✓	✓	免費二人同行+NT\$800交通補助費
4	4,000CVP*(含)以上	✓	✓	免費二人同行+NT\$800交通補助費+ CELAVIVE套組*一組

* CVP：佣金分數 * SVP：銷售額分數 * CELAVIVE套組：極緻呵護滋潤組或水嫩保濕清爽組



2020年第二季度成長營報名資訊

即日起至**2020年4月30日(四)**前完成報名
合格者將榮獲兩天一夜成長營資格



掃描此QR code
可進入表單登記

立即報名



導師計劃與獎勵

即日起至**2020年4月30日(四)**前完成報名
黃金董事級別以上領導人成為導師，協助兩位以上直
推夥伴完成季度成長營獎勵資格，導師也能一起免費
同行，立刻報名導師計劃。



掃描此QR code
可進入表單登記

立即報名



專屬

銀級董事
或以下位階

成功密碼 活動花絮

小時候，我們都曾寫過「我的夢想」，曾幾何時我們越來越不敢聊到自己的夢想，那個從小就有的夢想，似乎只能在日益忙碌的生活中消耗殆盡。如何實現夢想？你一定要執行由區域副總裁 Vivienne 所指導「成功密碼」的 4 個實踐原則，這是經過上千次的試煉所歸納的成功方法，有紀律的「執行」以下四個實踐步驟，成功就能水到渠成。



▲主講者區域副總裁 Vivienne Lee



▲夥伴們分享



▲夥伴們分享

成功密碼的 4 件事

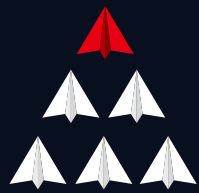
1 設定重要目標

成功密碼的第一件事，就是鎖定重要目標，當你為自己設定目標時，可能會有多個目標，所謂重要目標只能有一個，絕對不能同時存在多個。目標不僅要切合實際，最好可以將視覺轉化為具體的畫面，在心中清楚描繪出它的景象，同時有明確的衡量指標與完成時間。



2 著手優先指標

成功密碼的第二件事，一定要從優先指標著手。何謂優先指標，就是現在不做，將來一定會後悔的事情，例如要邀約多少人、要推薦多少人等。列出指標的目的，是為了「執行」與完成重要目標，再來需要一個時時提醒自己完成多少的計分板。



3 設置醒目計分板

成功密碼的第三件事，設置醒目計分板。一個簡單的計分板，就像參加籃球比賽，想知道誰輸誰贏就是看「計分板」。因此，張貼明確目標的計分板，目標要具有挑戰性，放置在每天可以看得到的地方，隨時檢視自己的工作進度是非常重要的事情。



4 落實責任與承諾

成功密碼的第四件事，落實責任與承諾，只有一種人可以成功，就是誠實面對自己的人，只有改變自己的態度，才能改變人生的高度，成為有擔當、有紀律的領袖，以身作則持續不斷地分享 USANA 事業與優質產品，隨時跟進與輔導夥伴，就是組織茁壯的成功密碼。



蛻變人生 突破自我

成功故事 分享

馬來西亞執行十星鑽石董事 Lucas 及 Jane 伉儷與團隊三位優秀的夥伴：鑽石董事 Chaw Lay Fong、紅寶石董事 Ng Tze Wei 及黃金董事 Myke Chin，特別安排 2019 年 12 月 9 日這一天於台北總公司與台灣夥伴們分享他們成功的故事，其中 Lucas 及 Jane 伉儷分享每年 10 月與團隊夥伴訂定明年的夢想板，同時勇敢說出自己的目標，因為承諾就會做到，期許台灣夥伴們訂定 2020 的目標並馬上行動，實現想要的夢想生活！



▲執行十星鑽石董事 Lucas Lim 及 Jane Leow 伉儷



執行十星鑽石董事 Lucas 曾在世界第一大奢侈品集團工作了 18 年。2010 年擔任業務總監的他選擇辭職，跟隨 Jane 在 USANA 開創了屬於自己的事業，他們完全沒有任何網路行銷的經驗，但他們有顆堅定的決心，短短的 8 年於 2016 年成為 USANA 百萬美元俱樂部成員，於 2017 年榮獲亞太區總裁獎，更於 2018 年獲得華斯博士願景獎。現在的他們仍持續成長，把 USANA 分享給更多的人。

鑽石董事 Chaw Lay Fong 曾在一家會計公司工作 29 年之久，2013 年 6 月毅然結束了長達 30 年的職場生涯，投入 USANA 全職經營。從一開始的自信心不足，到後來以積極正面、不妥協的態度把 USANA 分享出去。2015 年起連續 4 年取得亞太區成長進步之旅，2018 年成為馬來西亞收入最高 25 強之一，2019 年 7 月晉陞鑽石董事暨執行翡翠董事。現在全家人包含兒子紅寶石董事 Ng Tze Wei，甚至整個家族都投入 USANA 的經營，USANA 不只改變 Chaw Lay Fong 的命運，也翻轉其家族的命運。



▲紅寶石董事 Ng Tze Wei

26 歲的紅寶石董事 Ng Tze Wei 來自一個普通的家庭，他的母親鑽石董事 Chaw Lay Fong 最初將 USANA 介紹給他以改善他的健康。2016 年他畢業後投身建築行業，一次的工安意外，讓他深深體會到人生的無常只在一瞬間，當下決定轉換跑道，同時他也觀察到母親在 USANA 的事業穩定成長，決定與母親一起建立屬於自己的事業。2019 年晉陞紅寶石董事暨執行黃金董事，也是馬來西亞 2019 年一箭六雕得主。



▲鑽石董事 Chaw Lay Fong



▲黃金董事 Myke Chin

黃金董事 Myke Chin 曾在兩家跨國投資管理公司任職 20 年，擔任副總裁的她決定在職涯頂峰時選擇離開，因為她負責多個部門，每天連續工作 12 個小時以上，與家人在一起的時間很少，那時她並不開心。她決定離開這份事業，於 2018 年加入 USANA。她十分熱愛 USANA，因為 USANA 每項產品以科學為本，因為相信，所以大量分享給親朋好友並於 2019 年 5 月晉陞黃金董事，在 USANA 她重新找回健康及時間自由，更重要的是多了與家人相處的時間，這是任何都比不上的！



馬來西亞 資深業務經理
Teh Chee Hoong

直銷大師特訓班 活動花絮

USANA 台灣於 2019 年 12 月 13 日在台北總公司舉辦直銷大師特訓班的課程，由馬來西亞新星鑽老師推手資深業務經理 Teh Chee Hoong 分享解決經營直銷的四大問題。這堂課最主要瞭解學習身體力行聰明地當導師，不是立即給夥伴解決方法，而是要輔導夥伴剖析並找出問題的根源，才能給予對策，事半功倍地協助夥伴成長。

夥伴學習分五大層次：**1. 從不知道到知道** **2. 從會說到會做** **3. 有做** **4. 做得對不對** **5. 傳承**，成功的導師要讓夥伴追著你，你也需要時時跟進、追蹤、評估夥伴瞭解多少。導師最重要的能力是「聆聽」，新世代的導師要有聽跟反問的能力，你需要花很多時間聆聽跟不斷地問，深入問出主要的問題，提出的對策就是解決方案。一位成功的導師要大膽想、大膽講、大膽做、決不妥協的執行力，領導就是決定夥伴跟團隊的走向，2020 立下你的目標並大膽說出來，一定能影響更多夥伴達成 2020 台灣四個季度的成長營，挑戰領袖高峰會，一同完成 2021 亞太區成長進步之旅 - 斯里蘭卡。



▲ 馬來西亞資深業務經理 Teh Chee Hoong



▲ 台灣分公司總經理 李慧榕與
馬來西亞資深業務經理 Teh Chee Hoong 合影



▲ 夥伴們全神貫注的聆聽



賓至如歸的 顧客體驗 活動花絮

USANA 台灣分別在 2020 年 1 月 15 日於高雄營業處與 16 日於台北總公司舉辦了賓至如歸的顧客體驗課程，這堂課由台灣分公司總經理李慧榕分享「顧客服務」與「顧客體驗」的奧妙與不同。顧客服務是指「被動地」提供服務，例如：顧客來電詢問產品使用方式，我們的回覆讓顧客滿意，這代表我們有做好服務；而顧客體驗，是必需要從頭到尾，努力在每個環節「主動地」提供最佳客戶體驗。我們透過簡單的解決方法、令人滿意的產品及積極的態度來面對每個合作，提高顧客滿意度，增加購買機會、甚至留住顧客，進而建立持久的關係。總經理利用生動活潑的教學方法，引導大家以「一對一」分享及分組討論，讓參與的學員充分體驗到，如何在與顧客的接觸點主動做好服務，例如：舉辦 CELAVIVE 派對、健康與自由講座、產品事業一對一分享等，從顧客的角度出發在每個環節「主動地」提供最佳客戶體驗。一份細心、用心及關心，就能為自己建立成功的顧客體驗，提升顧客的黏著度使其成為忠誠顧客，進而成為長久的事業夥伴。



▲ 主講者台灣分公司 總經理李慧榕



▲ 領導人上台分享



▲ 夥伴們分組討論



▲ 夥伴們一對一分享



▲ 夥伴們分組討論



台灣十八週年慶暨表揚大會

USANA 十八週年慶暨表揚大會於 2020 年 1 月 4 日在台北國際會議中心舉行，由專業舞者揮動 USANA 大旗搭配傳統鼓陣的震撼組合揭開序幕，接著分別由台灣分公司總經理李慧榕、區域副總裁 Vivienne Lee、亞太區執行副總裁應肅正為在場每一位家人帶來精彩的開場演說，現場更有重量級演講嘉賓：執行長 Kevin Guest 分享「**施比受更有福**」，這也是執行長 Kevin Guest 2020 年首場參與的年會。活動中表揚新執行黃金董事、新執行紅寶石董事、2019 CELAVIVE™ 派對特攻隊冠軍、2020 領袖高峰會 - 哈爾濱、新百萬美元俱樂部成員、台灣收入前 10 大、台灣成長進步前 25 大、亞太區成長進步之旅 - 布達佩斯合格者，並恭賀翡翠董事孫慕靜及宋孝先伉儷榮獲 2019 華斯博士願景獎。接著眾所期盼的就是優婦寶新品上市，由營養師 Eunice 與專業舞者以創新且精采的舞台劇介紹幸福產品「優婦寶」，全方位呵護女性健康，讓女人成為男人的心肝寶貝。一個人的力量有限，但團隊的力量無限，2020 年我們要更加的團結，共同努力經營 USANA 事業，透過優質的產品，創造一個更健康的世界。



▲ 執行長 Kevin Guest



▲ 亞太區執行副總裁 應肅正



▲ 區域副總裁 Vivienne Lee



▲ 台灣分公司總經理 李慧榕



▲ 亞太區成長進步之旅-布達佩斯合格者



▲ 台灣成長前25大



▲ 台灣收入前10大



▲ 2019華斯博士願景獎得主翡翠董事 孫慕靜&宋孝先



▲ 2020領袖高峰會-哈爾濱合格者



▲ 新百萬美元俱樂部成員翡翠董事 洪國峰



▲ 新晉陸翡翠董事 洪國峰

▲ 新執行紅寶石董事
陳佳伶&黃瑞彥、孫慕靜&宋孝先▲ 新執行黃金董事
陳幸足、雷明諺

▲ CELAVIVE™ 派對特攻隊冠軍



▲ 社團法人中華民國唐氏症關愛者協會唐寶寶表演



▲ USANA台灣運動員贊助儀式



▲ 營養師Eunice與專業舞者演出優婦寶歌舞劇

奧斯卡之夜

精彩的十八週年慶暨表揚大會後，為感謝每位優秀領導人過去一年的努力，獲邀參與位在 TICC 會館悅軒舉辦的 USANA 奧斯卡之夜。執行長 Kevin Guest 特別與每位領導人在奧斯卡紅地毯上合影，期望 2020 再創巔峰，我們明年見！



2019 領袖高峰會

哈爾濱之旅分享



執行黃金董事 雷明諺



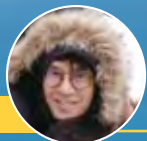
尚未完成哈爾濱領袖高峰會前，其實對這個零下 20 度的城市完全沒有概念，當一下飛機，接觸到外面的空氣瞬間凍結，下午四點半太陽就下山，整個城市都是白雪和冰塊，踩到冰，還可能滑倒，看似簡單的走路在這裡一點都不輕鬆。一度懷疑在這城市要如何生存？為期四天的行程，體驗五星級滑雪、冰雕、雪雕、市集、大劇院、世界最大的虎園、吃高檔中國皇宮餐、東北農家菜及餃子宴都令我大開眼界。一開始以為這麼冷，能有什麼驚豔的行程，但是走過這些景點，才知道一個城市的實力，就是把零下劣勢氣候轉變成觀光的優勢。冰塊及雪地就是賣點，就像在 USANA 這個大家庭，從華斯博士一個不可能的願景開始，現在已改變全世界無數個家庭的未來。加入這個大家庭是我們一生中最大的轉變，因為我們將找回別人放棄的信任感、遺忘的愛和早已錯過的健康，感謝公司有這麼棒的獎勵旅遊，我想用一個成語來形容這趟旅行，就是「莫忘初衷」，當初單純的相信，最後也要相信當初的單純。

黃金董事 許嘉鴻



領袖高峰會是經營 USANA 這份事業的一個基石，也是對自己的一個肯定。很感謝公司對於每位直銷商的照顧，不論在季度成長營活動上，都給予最大的支持，讓我們可以在達成領袖高峰會的過程中不斷地精進，也不斷的成長。在參與領袖高峰會的過程中或許會有些壓力，但可以看到連續 13 週當中與團隊夥伴一起同心協力，彼此合作的一種默契，也因為這樣彼此更加凝聚，13 週說長不長說短不短，但走過來我們發現到扎扎實實的組織及收入比什麼都來得珍貴，更感謝我的推薦人鑽石董事張艷華及張劍青伉儷，還有所有夥伴一路的陪伴。哈爾濱是我一直夢想去的地方之一，沒想到竟然在 USANA 讓我實現了，更在這趟旅程中我能夠帶著我的夥伴一同前往，真的感到很開心。很多人會問 USANA 給了我們什麼？我會說他給了我時間外，更給了我珍貴的回憶！還沒去的夥伴加把勁，讓我們一起把領袖高峰會當作是一個跳板，跳躍您人生的一個基石！加油！

銀級董事 陳劭銘



「目標設定」在 USANA 事業裡是很重要的，而「領袖高峰會」也是我在進階為黃金董事前一個重要且必須完成的里程碑，這意味著實質的夥伴成長、組織成員、以及業績的增長，對於整體的組織發展相當重要！兩年前看到領袖高峰會這個目標就相當心動，但我明白組織中有許多夥伴尚未成熟，不過真的要完成也不是不可能，那會是自己個人業績來完成，但我明白那並不是組織發展的精神，因為方向不對，努力是白費的，組織發展要有長遠的計劃！我利用這段時間配合團隊領導人，透過實體的家庭集會、線上課程的學習，培養夥伴們進一步認識 USANA、專業技能提升，進而他們也能完成自己的階段性小目標，例如：季度成長、白金領航員等，而團隊目標就水到渠成了！感謝全體夥伴一路上的合作與付出，感謝 USANA 台灣行政團隊的協助、感謝團隊領導人鑽石董事張艷華及張劍青伉儷協助，最後感謝推薦人黃金董事許嘉鴻，讓我有機會認識 USANA，成就他人也成就自己！



▲ 夥伴們與亞太區執行副總裁 應肅正、區域副總裁 Vivienne Lee 及台灣分公司總經理 李慧榕合影



▲ 台灣分公司總經理 李慧榕與夥伴們合影



▲ 夥伴們體驗滑雪合影

2020



新春團拜活動花絮



2月3日(一)台北場

2月4日(二)高雄場

USANA 家人們最期待的新春團拜，因新冠肺炎疫情影響，考量所有家人們的健康，台北總公司及高雄營業處防疫全面啟動，將新春團拜部分活動調整為臉書線上直播，並鼓勵所有家人們進行網上購物，就可獲得金鼠造型玩偶乙隻，期望家人們平安健康一整年。



▲ 臉書線上開運健康講座

2月3日下午五點臉書線上開運健康講座，由營養師々々姊 Penny 及 U 伯 Eunice 為我們帶來「金鼠開運良方、讓你好運一整年」，幫助大家找到每月合適的產品搭配，讓每個人好氣色、好人緣一整年。



▲ 臉書線上新春團拜摸彩

2月3日於台北總公司及2月4日高雄營業處晚上八點的臉書線上新春團拜摸彩，由台灣分公司總經理李慧榕及現場領導人共同抽出八位超級幸運的夥伴們，分別獲得韓國來回機票二張及韓國亞太年會門票六張。今年更由亞太區執行副總裁應肅正特別加碼七個 COACH 包，High 翻臉書線上新春團拜摸彩活動，就是要讓大家好運數不完。



▲ 金鼠造型扭蛋活動



▲ 新春團拜活動





USANACELAVIVE[®] 深層去角質面膜膏

10分鐘 敷出淨白水漾肌

真潔淨 深層潔顏，肌膚舒暢好呼吸

好嫩白 柔軟細緻膚觸，明晰亮白膚色

超保濕 長效鎖水保水力，潤澤與保濕肌膚

很溫和 溫和卸垢不刺激，毛孔清潔無負擔

清潔力擔當

木炭吸附髒污，植物水凝微粒去除老廢角質，效果加乘，淨化毛孔、平滑肌膚。



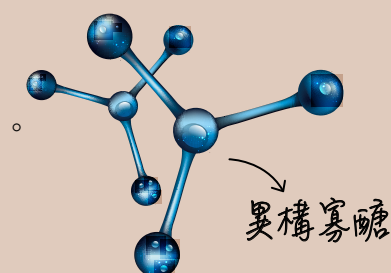
保濕力擔當

去污同時鎖住水分，洗後肌膚柔滑保濕不乾澀。



防護力擔當

緊緻毛孔、建立健康角質層，強化肌膚對環境傷害的保護力。



使用方法

取適量深層去角質面膜膏，以溫和畫圈的方式輕柔地在臉部和頸部肌膚按摩並靜待10至15分鐘，最後用清水洗淨，隨後可搭配水潤調理美顏露。每週視肌膚實際狀況使用2至3次或需要時使用。

步驟
1



取適量深層去角質面膜膏，以溫和畫圈的方式輕柔地在臉部和頸部肌膚按摩。

步驟
2



將深層去角質面膜膏均勻抹在肌膚上，靜待10至15分鐘。

步驟
3



徹底用清水洗淨。

提示

★注意事項

僅供外用。請置於嬰幼兒拿取不到的地方。使用時請避開眼睛，若不慎誤入眼睛，請立即以清水沖洗。請勿使用於如有傷口、紅腫、濕疹等狀況的區域。使用中如有不適，請立即停止使用並諮詢醫師。

CELAVIVE™

光澤透亮肌養成術

肌膚是人體最大的器官，由外而內主要分為表皮層、真皮層、皮下組織及其附屬器官，如毛髮及各種腺體等，也是人體天然保護屏障。新生的肌膚細胞每天不斷往外汰舊換新，肌膚平均代謝週期為 28 天，但受到年齡、壓力、環境等影響，亦可能會延長代謝週期。肌膚的天然保濕能力主要來自角質層外，由皮脂腺所分泌的皮脂膜及其角質細胞中產生的脂質與天然保濕因子共同組成。健康的角質層，具有良好正常的代謝過程，其結構排列整齊，水分飽滿，讓肌膚看起來透亮有光澤。若未做好肌膚保濕，角質便無法順利代謝脫落，肌膚會因此變得乾燥、粗糙，而顯得暗沉，因此做好肌膚的保濕及適時去角質保養是非常重要的。

去角質前，您需要知道的事



1. 去角質種類與原理：

1. 物理性去角質：利用植物或礦物等製成小顆粒之成分，在肌膚上做摩擦動作達到去角質的目的。
2. 化學性去角質：利用果酸類或酵素等成分溶解角質，藉此去除臉上髒污、老廢角質。

2. 肌膚類型適合去角質的方式：

敏感性、乾性、油性及混合性肌膚皆有不同的去角質方式，瞭解個人膚質可以將去角質做到位。

- **敏感性肌膚**：輕柔而少量地使用去角質產品，以減少敏感性肌膚發紅和刺痛感。使用物理性溫和的磨砂膏或簡單的毛巾擦洗肌即可達到去角質的效果。
- **乾性肌膚**：與擁有敏感性肌膚的人一樣，應注意盡量減少過度去角質的次數。選擇溫和的物理性或化學性去角質方法是這種肌膚類型的人應注重的。需定期去除角質，以解決肌膚粗糙問題，並讓護膚產品發揮其最大功效。
- **油性肌膚**：可以使用多樣化的物理性和化學性去角質方法，如：刷子或天然浮石等物理性及果酸、酵素等。油性肌膚的人可視膚質狀況去除角質。
- **混合性肌膚**：需要照顧兩種肌膚類型，可按照肌膚部位分別進行去角質步驟。在乾燥部位要輕柔，油性部位可以加強。



3. 去角質的好處：

1. 去除老廢角質，改善暗沉的膚色，讓肌膚更透亮。
2. 促進肌膚新陳代謝。
3. 有助於肌膚吸收保養品，維持肌膚健康。

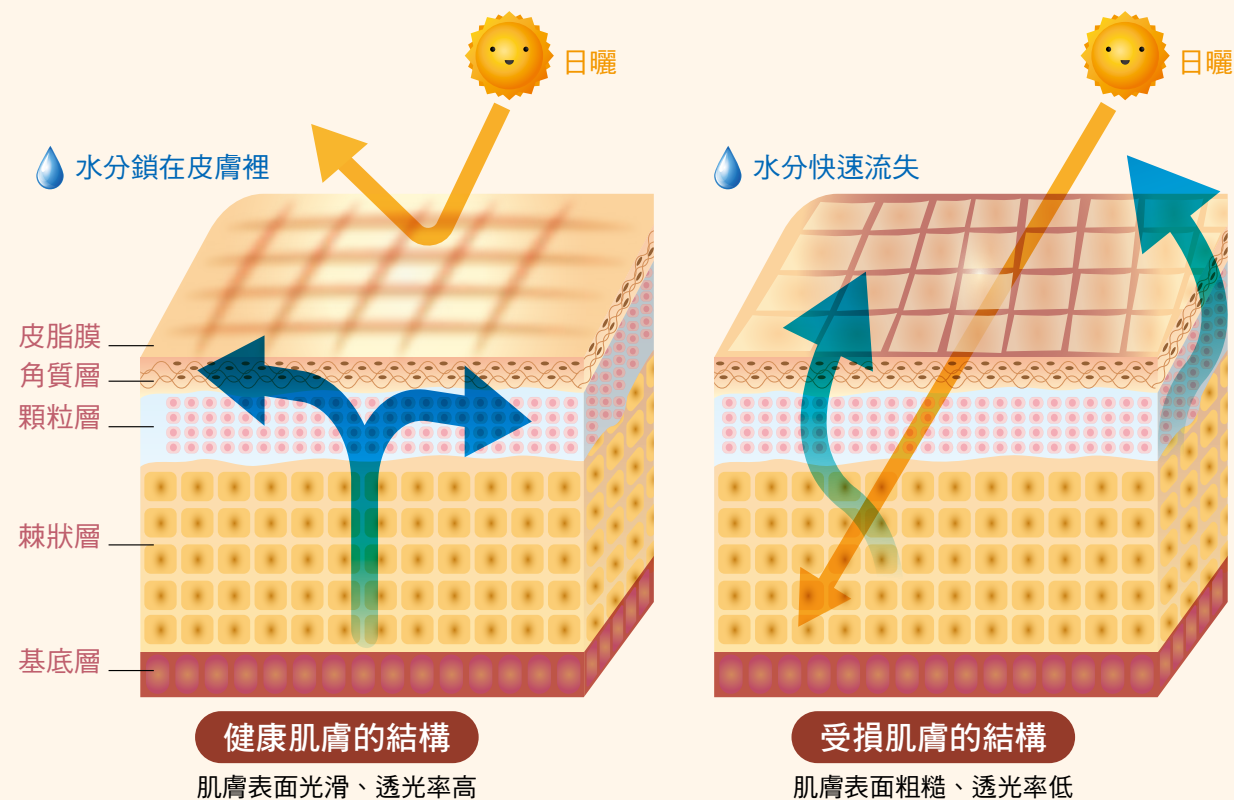


4. 去角質後的保養方法：

肌膚在去角質後，是保濕的最佳時機，一定要使用化妝水和保濕相關產品，使肌膚留住水分加強保濕力度，使肌膚更為透亮！

讓您展現容光煥發的肌膚

照顧肌膚如同照顧您的整體健康狀況一樣，選擇適合肌膚的去角質方法，後續搭配使用保濕產品，能亮澤膚質，使肌膚展現動人的光彩。



啟動「健康飲食計劃」 輕鬆保持最佳纖盈

今年的夏天很不一樣，受到新冠肺炎疫情影響，大家待在家裡的時間變多，久坐少動再加上飲食熱量囤積，想不體態臃腫都很難，該如何在非常時期，依然維持穩健合度呢？

纖盈致勝關鍵：運動 + 減少熱量攝取

TIP 每天量體重 + 照鏡子，即時察覺身體變化適時管理，才能有助於健康維持。

纖盈
第1步

體重管理好，增加運動量

BMI = 體重 (公斤) ÷ 身高 (公尺) ÷ 身高 (公尺)

成人肥胖定義	身體質量指數 (BMI)	腰圍 (公分)
體重過輕	BMI < 18.5	
正常範圍	18.5 ≤ BMI < 24	
異常範圍	過重：24 ≤ BMI < 27 輕度肥胖：27 ≤ BMI < 30 中度肥胖：30 ≤ BMI < 35 重度肥胖：BMI ≥ 35	男性：≥ 90 公分 女性：≥ 80 公分

運動可以消耗熱量，強化循環代謝，但是居家防疫該怎麼鍛鍊才能提升代謝力呢？

- 伸展或肌力訓練：如瑜伽、仰臥起坐、彈力球或彈力帶，原地扭腰擺臀。
- 利用室內運動器材：室內腳踏車或跑步機等維持身體活動與運動。
- 雖然待在室內時間較多，可以延長運動時間來提升居家活動量，增加體力維持健康。

纖盈
第2步

熱量管理好，達成目標沒煩惱

配合「USANA 健康飲食計劃」來減少熱量，調整您的營養攝取就能健康纖盈。

餐別	5 天調整	4 週促進	每天維持
早餐	3 匙營養餐 USANA 營養品	3 匙營養餐 USANA 營養品	3 匙營養餐 USANA 營養品
早點	-----	健康點心	健康點心
午餐	3 匙營養餐 USANA 營養品	3 匙營養餐 USANA 營養品	低熱量餐點 (600 大卡) USANA 營養品
午點	健康點心	健康點心	-----
晚餐	3 匙營養餐 USANA 營養品	低熱量餐點 (600 大卡) USANA 營養品	低熱量餐點 (600 大卡) USANA 營養品
晚點	健康點心	-----	-----
運動時間	每天運動 30 分鐘	每天運動 30 分鐘	每天運動 30 分鐘

注意事項

- **營養餐**：以營養餐代替三餐不可超過 5 天。沖泡方式為 3 匙粉狀營養餐，加入 290~340 毫升水沖泡或以搖搖杯搖勻即可飲用。
- **健康點心**：兩餐中間可以吃的健康點心，其熱量控制在 100 ~150 大卡。
- **建議搭配**：飲用營養餐時可搭配食用一份水果與一份蔬菜，或是將一份水果加入營養餐攪打均勻飲用，另外再進食一份蔬菜或一份蔬菜配一份堅果。
- 依據個人化巨量營養素的需求，您可以選擇額外添加 1 匙我的智選超級纖維素，增加膳食纖維的補充以增加飽足感，或是添加 1 匙我的智選超級黃豆蛋白粉或我的智選黃豆奶昔來增加蛋白質的攝取，以增加變化性。

★僅供內部教育使用



USANA武士秘笈



活力頂級乳酸菌

活力基本營養套裝

葡萄籽C100精華錠 靈芝菌絲體錠



USANA
與您一同守護全家人的健康

