

NATURALLY PLUS
展翅
Dream of Flying

2022
February 2 月號



**「共心齊力」轉動屬於你我的新世界
迎向自主創業黃金年代「再造未來」**

建構直銷民生化的自主創業機制
實現身心、經濟、社會健康願望

全新戰略強化事業經營力
有效提升市場開發行動力



環貫綠佳利幸福守門員

來自松延董事長的期許

董事長兼總經理

松延光泰

2021年共心齊力再創佳績

在2020年疫情爆發前夕，環貫綠佳利提出「自主創業+」的概念及作法，就是「以自己為主創造個人想要的事業」，經由課程學習「讓每個人透過真正的行動，掌握開創成功的技能，進而擁有人生主導權，以迎接人生100年時代！」經過2021年一整年自主創業家們共心齊力成就彼此更上一層樓，因而新誕生41位成就達成者、10位星鑽、8位高峰，以及1位百萬美金領袖、1位CFC世界大使。

此外，2021金牌推薦王各組的表現成績也十分亮眼，意謂眾人在這一整年時時充滿著熱情和活力，才能經由各種目標設定及達成創造今日的成績，並且奠定事業基礎和組織發展。很開心，看到大家經由「自主創業+」輔以各項獎勵活動，和伙伴共心齊力再造未來，成功轉動屬於彼此的世界，也促使環貫綠佳利的年營收呈現年年正成長！

DASH年會啟動自主創業關鍵

新冠病毒持續在世界各地延燒，迄今已2年多仍未見終點，嚴重衝擊全球、改變人們原有的生活樣貌，喚起所有人的健康和財富意識，要在全球產業重新洗牌之際開創新契機，因而促使自主崛起。而環貫綠佳利為自主創業家所建構的課程、事業利器，已成為眾人開啟自主創業的最佳選擇，致於DASH年會則是啟動自主創業的關鍵捷徑。

環貫綠佳利於1月15日所舉辦的DASH 2022年『「共心齊力，再造未來」，轉動屬於你的世界』線上年會，吸引台灣、美國、日本、香港，以及東南亞各國的伙伴和新朋友同步線上觀看，透過新科達成者的分享不僅讓與會者掌握成功的秘訣，同時對公司、制度、產品、市

場、團隊也產生高度確信。

全新戰略點燃全力衝刺的引信

令人高度期盼的全新戰略則是點燃事業或再次全力衝刺的引信，今年公布2項全新戰略：(1)UNP APP正式更名為「自主創業+CLUB」，為此再次升級優化功能，以及增加各項尊榮的超值優惠禮遇服務，有助於所有自主創業家高效提升市場開發的行動力，進而打造龐大的消費網、組織網，成功開拓跨國事業；(2)「最強推薦UNPST」新登場，透過實質的獎金及旅遊等達陣獎勵回饋，再次引爆眾人前進的動能。

此外，也針對「閃耀馬爾地夫」獎旅活動提出再加碼100個獎勵名額，鼓勵眾人都能創造高積分，藉此改變收入、壯大組織！還能和伙伴一起暢遊全世界最美的國度。

自主崛起讓你掌握人生自主權

DASH 2023年年會主題：「自主崛起」，環貫綠佳利已為眾人準備最強的自主創業利器，以及精心企劃各項誘人的獎旅活動，以協助更多人成功自主崛起，進而開啟自主創業黃金年代。尤其近期大魔王Omicron變異株侵台，促使疫情持續升溫，眾人更加能感受到這份事業及產品的非凡及獨特，而當有更多的人自主崛起時，就能建構出強大的組織網和消費網，共創無限的可能。

此刻，正是我們設定新目標的最佳時刻，哪怕只是小小的目標，或是每月推薦一位新人，長期下來所累積的成果都將是非常豐碩！期盼大家今年都能經由自主崛起，掌握人生自主權、創造自己想要的未來！

最新焦點



03 DASH 2022線上年會系列報導1
「共心齊力」轉動屬於你我的新世界
迎向自主創業黃金年代「再造未來」

05 DASH 2022線上年會系列報導2
建構直銷民生化的自主創業機制
實現身心、經濟、社會健康願望

07 DASH 2022線上年會系列報導3
全新戰略強化事業經營力
有效提升市場開發行動力

12 DASH 2022線上年會系列報導4
直驅財富殿堂
夢想展翅高飛

13 DASH 2022線上年會系列報導5
掌握健康力、活力加值關鍵
加乘養身、美身、潔身功效

15 DASH 2022線上年會系列報導6
設定目標寫下2022年精彩人生

16 Zoom線上學習系列報導21
最強締結神器Zoom
拉近成功距離、放大成功價值

19 自主創業家Online大集合系列報導8
掌握高效能ABC法則
借力領袖提升締結率



21 歡慶聖誕，喜迎新年
2022滿載健康、財富、幸福

榮耀經典



23 環貫綠佳利2月天 寫下榮耀的歷史

健康補給站



24 退散寒冬、病毒
「普力活BB咖哩椰奶鮭魚」多層次吮指回味

25 關鍵冬天
「霸氣身材」vs「胖若兩人」

心靈激勵



27 小綠專欄：
只有契機，沒有危機

28 莉莉專欄：
幸福能量

發行地址/環貫綠佳利股份有限公司

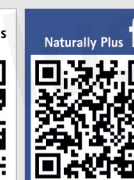
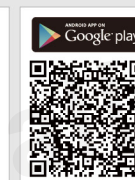
100台北市中正區忠孝西路一段66號30樓
(新光摩天大樓)

服務電話：0809-061-000

編輯群/環貫綠佳利股份有限公司企劃課

http://www.naturally-plus.com

中華民國97年9月創刊 版權所有 翻印必究



DASH 2022線上年會系列報導①

共心齊力

轉動屬於你我的新世界 迎向自主創業黃金年代「再造未來」

全球持續受到新冠病毒影響，向來把伙伴的安全列為優先考量的環貫綠佳利，基於疫情考量，今年年會仍舊採取線上方式舉辦，本次年會主題為『「共心齊力，再造未來」，轉動屬於你的世界』。環貫綠佳利深信只要集結所有人的智慧、雙手、力量，不僅能做出單獨一個人所不能做出的事，還能開創無限的可能！因為大家並非一個人在奮鬥這份事業，但凡一個人做不到的事，只要不放弃，和公司及伙伴們一起努力奮鬥就一定能實現！同時透過共創資本主義實踐直銷民生化的理念，並結合公司最新的政策和活動同步前進，不僅能迎向自主創業的黃金年代，還能轉動屬於你我的新世界，打造屬於大家想要的幸福！

自創立時環貫綠佳利就有將全球的自主創業家聯合起來的構想，藉由共創的力量打造全球化國際事業的規模，促使眾人再造未來的遠大抱負。現今公司已把產品成功銷售到124個國家或地區，並持續朝著150個國家或地區的目標邁進，同時在全球也誕生1位4千萬美金領袖、近20位千萬美金領袖、300多位百萬美金領袖，此外，有直逼30萬個60歲以上的伙伴過著手心向下的生活。



環貫綠佳利和自主創業家共創亮麗成績

因疫情關係已連續兩年無法到台灣，UNIVA CAPITAL集團會長兼集團CEO稻葉秀二透過本次線上年會和大家見面，對於疫情期間公司在無法舉辦線下活動的情況下，仍有許多新人會者加入成為環貫綠佳利的NAKAMA，而諸多領袖和伙伴也共心齊力共創雙贏佳績，晉級為成就、星鑽、高峰，以及CFC世界大使、百萬美金新科達成者，成功帶動組織及收入的成長，對此成績，他給予高度的讚賞，從中也說明眾人只要共心齊力就能凝聚高效團隊力，因而激發無限的可能，進而順利轉動彼此的世界，再造未來！

UNIVA CAPITAL集團會長兼集團CEO
稻葉秀二

藉由共創資本主義加乘放大各自的價值

何謂「NAKAMA」？泛指員工、合作企業伙伴、自主創業家等所有與UNIVA CAPITAL集團有利益的相關者，等同Stakeholder(利益相關者)之意。他進一步指出，「NAKAMA」中的每個人、每家公司都有各自的價值，把大家各自特有的價值整合起來，即價值整合(Unite the values)，藉由整合價值可加乘放大各自的價值，而此舉能對所有的利益關係者做出貢獻，是理想的資本主義。而UNIVA就是這樣的共同體，經由共創價值促使成長的社會體系，我們稱之為「共創資本主義」，而UNIVA的使命正是實現此目標。

員工

合作企業

NAKAMA

自主創業家

透過社交直消將每個人的價值加以連結



環貫綠佳利是一家透過社交直消(直接消費)機制進行健康促進的企業，而所謂社交直消指的是「透過拓展社交人脈解決社會問題的事業。」本著為社會創造更大價值的宗旨，環貫綠佳利將每個人所擁有的價值加以連結，透過共創為社會創造更大價值，是一間實踐共創資本主義的公司。



而現今全球正需要環貫綠佳利，因為世界的機制正朝著環貫綠佳利的方向靠近！他進一步說明指出，新冠疫情對全球經濟造成重大衝擊，如何促進全球經濟復甦已成為各國討論和關注的熱門議題。聞名於世的世界經濟論壇(World Economic Forum, 簡稱WEF)，原訂2021年會主題為「世界的復興」，全球各領域的領袖將齊心協力設計一條共同的「復興之路」，藉由全面重置現今的社會體系、地球的環境問題、貧富差距擴大等情形，促使社會體系得到復興或改變的契機。從中可看出全世界正朝著共創資本主義發展而邁進。

環貫綠佳利預計在2022年第四季提出申請上市

畢竟誰都想過著幸福的人生，也都想要微笑度過每一秒，為了讓每個人都能綻露笑容，環貫綠佳利要在世界創造出「一百萬的笑容」，期盼借助所有自主創業家的力量共同實現此夢想。為此，環貫綠佳利正為能夠在台灣證券市場上市而做足準備，但考量新冠疫情的影響，預計在2022年第四季提出申請上市，然而上市並非終點，而是向未來大大地邁出嶄新一步。

最後，他由衷地表示，『環貫綠佳利想和大家一起秉持「引導全球邁向健康」的理念共創未來！畢竟和所有自主創業家在一起，你和我都不再是一個人，我們有這麼多優秀的NAKAMA，一個人無法實現的事，和NAKAMA一起，只要不言放棄，就一定能實現。我想和NAKAMA一起建構共創資本主義的社會共同體，藉此串連整個世界，在這世界上一起達成100萬個笑顏，作為在世界傳播笑容的一員，作為環貫綠佳利的一員，作為環貫資本的一員，讓我們一起加油、努力！』

用100萬的笑容，
挑戰10億美金！



DASH 2022線上年會系列報導②

建構直銷民生化的自主創業機制 實現身心、經濟、社會健康願望

環貫綠佳利的企業理念是「引導全球邁向健康之健康促進企業」，是一家以促進全球健康作為存在意義的企業，其中，「健康」指的是「身心」、「經濟」、「社會」健康。2021年環貫綠佳利透過精心建構的「直銷民生化」自主創業機制，再次協助眾人實現對各種健康的渴望，繳出亮麗成績，共創多贏局面！

2021年環貫綠佳利新誕生41位成就、10位星鑽，此外，有8位領袖月入突破30萬元台幣晉升為高峰領袖，而星鑽領袖陳瓊慈從加入至今累積3千萬元台幣所得，成為百萬美金達成者。至於星鑽領袖顏麗玉和游天貴伉儷則帶領團隊不斷地自我突破，再次超越自我，成功達成CFC世界大使的榮耀，成為國內第2個家族中有2位以上CFC成員！從中說明這份事業的成功機制不僅能轉動自己的世界，也能改變整個家族的命運！

帶領環貫綠佳利和所有自主創業家不斷超越自我、改寫歷史，環貫綠佳利董事長兼總經理松延光泰在本次的DASH年會借由3個議題分享：(1)「直銷」、(2)「環貫綠佳利」、(3)「NAKAMA」的活動，分別說明如何創造無限可能，轉動屬於你的世界之關鍵。

直銷讓不同層次者都能變得富足

何謂「直銷」？是一種讓不同層次者都能變得富足的成功機制。因為關連到許多人，因而也是一種有效解決健康、收入、人生成長和價值、社區建設等諸多社會問題的方式。

此機制的本意良善，但「因為有受害者」而讓多數人存有刻板印象，經深入探究主因如下：



1 「獎金」問題

有些直銷公司給予會員的旅行或商品贈品等獎勵非常豐富，但是穩定的「獎金支付率卻很低」。



2 「多餘庫存」問題

部分直銷公司給予會員的獎金支付率高，但「獎金中有近60%的金額都是多餘庫存」。簡單說拿到10萬元獎金，其中囤積的非必要庫存商品就占6萬元金額。



3 「產品成本」問題

有些直銷公司給予的獎金支付率高，同時也沒有強迫多餘庫存，但卻高價賣著低成本的产品。

環貫綠佳利董事長兼總經理
松延光泰



以上皆是阻礙健康促進的行為，嚴重造成會員負擔。因為這類追求公司利益的企業不在少數，因此產生許多受害者，導致多數人對直銷存有負面印象。

以健康促進企業自許為業界清流

同為直銷公司，相形之下，環貫綠佳利又如何呢？對此，他進一步說明指出，公司提出「直銷民生化」作法，以不會產生受害者的機制作為協助眾人翻轉人生，像是：

01

提撥優於業界的穩定獎金支付率。



02

定期舉辦各種活動與獎勵旅遊，同時仍維持高獎金支付率。



03

推廣一年份的產品入會，讓所有伙伴購買自己所需的產品份量，完全不需要考慮多餘庫存。



透過此機制運作，即使沒有直銷經驗或資質者，也有眾多入藉此可以獲取成功。若這樣的說法仍無法令你信服，不妨直接向事業成功的主婦或高齡、年輕伙伴實際詢問看看，從中你將明白環貫綠佳利的本質，並發覺環貫綠佳利企圖挑戰及顛覆眾人對直銷產業的想法及作為，你將明白為何環貫綠佳利能以健康促進企業自許，成為業界一股清流的原因。

此外，為了能在台灣股票市場上市，環貫綠佳利徹底執行內部流程及控制，以及符合IFRS國際會計基準的稽核，同時，不僅內部董事為強化防止不法和穩定的永續發展，還邀請外部董事定期進行監察和討論，以成為超越新時代的全球性保健公司為目標。同時，通過上市審核，也是公司向整個社會展示成為一間健全運營上市公司的展現，藉此重建社會大眾對社交直銷的信心，以及對直銷民生化的機制產生高度確信。

讓所有NAKAMA成為充滿笑容的群體

他進一步表示，環貫綠佳利建構出一個家庭般的群體，非常重視人與人的連結，為了解決社會問題而認真切實地進行事業活動，並持續提高團結力，讓所有NAKAMA可以快樂地享受活動，同時獲得成長，成為充滿笑容的群體。最後，他堅信只要所有NAKAMA和公司一起繼續努力，你的美好夢想一定會實現。也請線上收看年會的朋友與這些優秀的「NAKAMA」，串聯起燦爛的笑容，一同引導全球邁向健康。



DASH 2022線上年會系列報導③

全新戰略強化事業經營力 有效提升市場開發行動力

台灣在去年5月時因本土新冠肺炎疫情衝擊而進入全國3級警戒，國人減少外出、避免人與人的連結，促使各行各業飽受疫情衝擊，而環貫綠佳利也無法倖免於難，靠著線下與線上結合，加上所有自主創業家的力挺，讓環貫綠佳利和所有伙伴於2021年成功開創新局，共創輝煌成績。井山智幸董事在發表今年年度戰略「自主創業+CLUB」、「最強推薦UNPST」之前，特別讚揚及勉勵所有伙伴，此外，他也期許眾人延續去年的戰力、熱情及好成績，透過今年的戰略和團隊伙伴共心齊力再造未來。

何謂「自主創業+CLUB」？他表示，就是環貫綠佳利APP的新名字，為此APP再次升級優化功能，藉由全新的功能服務讓線上APP和線下OPP可以做完美的結合，打造全通路時代，另外，還加上各項尊榮的超值優惠禮遇服務。「自主創業+CLUB」將協助所有自主創業家有效提升市場開發的行動力，進而打造龐大的消費網、組織網，成功開拓跨國事業，引爆團隊倍增業績及組織成長，堪稱地表最強的數位創業平台！

引導全球邁向健康，實踐直銷民生化

此外，環貫綠佳利也針對企業理念做了廣義詮釋，更新為「引導全球邁向健康之健康促進企業」。井山智幸進一步指出，過往環貫綠佳利以協助全球人達到身心、經濟、社會健康為最高宗旨！現在重新定位為「透過身心、經濟兩大健康推動整體的社會健康。」同時，在今年也新增加所有環貫綠佳利人的任務，就是「直銷民生化」，過去，伙伴們往往會因為經營這份事業而遭受到非常多的不諒解，透過環貫綠佳利的直銷民生化讓更多人認識環貫綠佳利、理解環貫綠佳利、檢視環貫綠佳利。為此，環貫綠佳利也計劃透過在台灣股票市場上市的規劃，讓大家重新認識環貫綠佳是一家什麼樣的公司。

目前自主創業家的男女比為6：4，其中，20歲到70歲就占88%以上，而70歲以上有超過3,000人，老人家和所有人一樣在此都可獲得身心及經濟健康，同時，還可以推動整體的社會健康，像是解決年金等問題。2021年是一個疫情相當嚴峻的一年，但環貫綠佳利和所有自主創業家攜手合作，化危機為轉機，寫下亮麗成績，透過下列圖表數字，證明經由環貫綠佳利落實直銷民生化的理念，確實是可以讓任何人改變人生！而每個數字的背後也都代表著每個人努力的成果，正因為眾人一步一腳印地傳遞才能協助更多人獲得健康，讓環貫綠佳利成為引導全球邁向健康的企業。



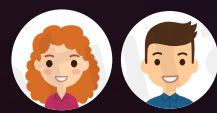
全球
自主創業家
之最

最年長的獎金領取者



110歲日本阿嬤

最年輕的獎金領取者



18歲

最年長高峰會員



86歲

全球自主創業家榮耀紀錄

	成就達成者	高峰會員	CFC世界大使	百萬美金俱樂部	五百萬美金俱樂部	千萬美金俱樂部
平均年收入 (新台幣)	215萬元	417萬元	約729萬元	3,000萬元以上	1億5,000萬元以上	3億元以上
總累積 人數	—	355位	87位	276位	44位	16位

「最強推薦UNPST」將眾人推向更好的未來

2021年金牌推薦王各組第一名表現優異，在這一整年活動中，眾人從設定目標開始，就保持在高度熱情及能量的狀態，不斷衝刺到最後，不僅創造財富佳績，同時也延伸出許多伙伴、壯大組織。他指出，為延續去年的能量及熱情，「最強推薦UNPST」接棒在今年登場，有獎金及旅遊等連陣獎勵回饋，相信經由眾人的良性競爭，勢必激發更多的火花，將大家推向更好的未來。此外，「閃耀馬爾地夫」獎旅活動，原訂團隊平均積分最高前100名，且團隊平均積分需達2,000分（含）以上，即可達成該組員人數獎勵名額，有感於所有參賽者的努力，公司決定在新年度送眾人一份好禮，再加碼100個名額，也就是前200名達成者，都可免費接受公司招待。



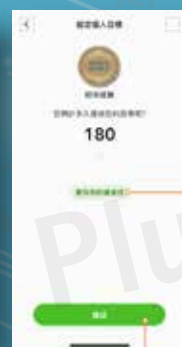
環貫綠佳利董事
井山智幸

正當DASH 2022年會燃起所有與會者的熱情與能量之際，他公布DASH 2023年會主題：「自主崛起」，希望每個人趁此重新設定新目標，讓內心的熱情與能量催化出更多的新戰力，當有更多的自主崛起時，就能建構出強大的組織網和消費網，哪怕是從小小的目標開始，或是從每月推薦一位新人開始，相信每個小小的成果所累積的成績將是非常豐碩，期待大家在今年都能再創佳績！

自主創業+ CLUB 整合好的經營循環，打造成功經營方程式

針對「自主創業+CLUB」再次升級優化功能，台中公司營業部經理洪聖傑(Robot)做出完整說明，他指出，這是一套事業經營的成功方程式，成功整合「設定目標」、「列名單」、「邀約」、「締結」、「跟進」與「轉介」一系列好的經營循環。

1 啟動事業經營，第一步就是「設定目標」，可透過點擊功能列的「數位秘書」



點擊「設定目標」之後，選擇你一定要達成的目標：「獨立循環」、「成就」、「星鑽」、「高峰」、「CFC世界大使」，接續設定達成時間點，給予成功一個承諾。當設定完成，系統會依照環貫綠佳利的大數據將目標換算成每日行動項目、每日行動量自我檢核，並貼心提醒、給予激勵的正能量語錄。



設定目標

轉介

跟進

列名單

邀約

締結

2 「列名單」，點擊功能列的「好友」

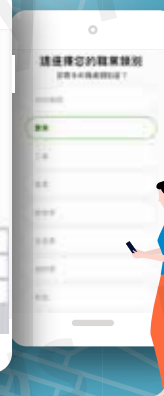


開始設定你的體驗會員（目標客戶），可透過手機上的所有通訊軟體將環貫綠佳利的事業情報分享給通訊錄的好友。



當好友接受你的邀請之後，可透過編輯「體驗會員」資訊，依照家庭、事業、休閒、收入、健康、夢想的跟進原則，進行分類與任務管理。

3 「邀約」，當好友接到你的邀請時，可下載環貫綠佳利APP(現名「自主創業+CLUB」)。而系統會依據好友填入的性別、年齡，以及目標收入與職業等資料幫你完成客戶管理。



依據不同的性別、年齡、目標收入與職業，推薦符合需求的影片、課程、成功故事與商品。並且完成觀看影片、文章等任務，還可以得到解鎖的折價券，入會時立即折抵使用。

4 「締結」，透過推薦紅包的優化、便捷的線上登錄，讓數位成交更輕鬆簡單！



5 「跟進」，點擊功能列「行事曆」，



可透過「今日行程」掌握個人或與伙伴連結的行程。此外，也可以新增行程，經由時間、地點等條件設定，邀請伙伴建立共同的行事曆。而系統將提醒你，同時也可透過GoogleMap指引你到正確的地點。



環貿綠佳利在全省的6間公司所開設課程，可透過此系統機制報名及掌握課程資訊，只要出示QRcode掃描即可參加課程，並且可以邀請伙伴一起參與。



6 「轉介」，好的經營循環最關鍵的步驟就是「轉介紹」，將環貿綠佳利的核心優勢：自主創業家、企業理念、獎金制度、優質商品、線上線下、永續經營等資訊用心傳遞、誠信分享，進而創造一百萬的笑容，一起共創幸福的未來。



DASH 2022線上年會系列報導 ①

直驅財富殿堂 夢想展翅高飛

目前Naturally Plus在全球創造1位4千萬美金超級領袖、近20位千萬美金達成者、300多位百萬美金的自主創業家，同時有超過30萬名60歲以上的年長者透過這份事業獲得收入，過著手心向下的尊榮人生。從中證明這份事業能讓各種國籍、性別、年齡、學經歷的人，都能直驅財富殿堂，讓夢想展翅高飛。

新科CFC世界大使顏麗玉、游天貴伉儷 發揮生命價值，協助眾人翻轉人生

出身嘉義農村家庭的顏麗玉，因為家境不好，10多歲就北上學美髮，當學有所成時就在中和經營美髮店。經由大姊顏姍姍分享環貿綠佳利的產品資訊，讓她的二女兒找回健康，同時從大姊經營環貿綠佳利創造百萬月收入的財富，也讓她看見這份事業的「錢」景及前景，進而發現這份事業沒有一般傳直銷被人詬病的陋習，她決定經營。



從分享給5位朋友開始，她透過定期個別拜訪跟他們建立緊密的情感，讓大家能夠安心愛用產品強化健康，並且愈吃愈便宜，甚至賺到錢，因而延伸出北、中、南龐大的組織。看到伙伴愈來愈健康、有錢，因而翻轉人生，讓她發現自己的生命價值，立下把環貿綠佳利當作終身志業，不斷努力前進，進而達成CFC世界大使的目標。

新科百萬美金達成者陳瓊慈 串連消費者跟經營者構完善組織

原是平凡的事櫃小姐，陳瓊慈透過經營環貿綠佳利成就百萬美金的榮耀，開啟非凡人生。而她的成功之道就是「透過一連串HOMEPARTY、旅遊活動奠定組織跟財富的基礎，藉此把所有消費者跟經營者串連起來，建構完善組織結構。」接續2022年她要挑戰七星鑽，協助14位伙伴達成成就，一起活出生命的品質與價值。



金牌推薦王為團隊注入新血、活化組織

在一整年的活動中，參賽者不斷地推薦新人人會，不僅幫助許多人擁有健康、財富、幸福，同時也為團隊注入新血、活化組織、壯大組織，透過互助、互惠的方式，也拉近與財富自由的距離。

2021金牌推薦王各組第一名

新人組：韓秋森
領袖組：蔡東曉
星鑽組：黃于芝
CFC世界大使組：黃其輝



掌握健康力、活力加值關鍵 加乘養身、美身、潔身功效

致力引導全球邁向健康，環貫綠佳利藉由集結國內外營養學相關領域之專家、學者的智慧，以及優質合作廠商的技術和設備，加上匯整所有自主創業家對產品的體感及需求，不斷創新研發、進化商品為全球人打造身心健康。優質產品背後的關鍵推手也獻身在DASH線上年會和眾人相見，除了向環貫綠佳利及所有自主創業家獻上祝福，同時也分享打造優質產品的關鍵，讓眾人輕鬆加乘養身、美身、潔身功效。

識霸及識霸明力多系列產品合作廠商

賀發研究公司



關鍵成份

「秘羅素®」，由「碧容健®」及「山桑子萃取物」2大國際專利成分所組成。



活力加值

不僅可以成為點睛之作，還可幫助身心健康！



健康保證

擁有美國和國際專利，造就成分在安全、功效和品質方面領先同業。



亞太地區學術總監
Jeffrey Michael Strong



國際葉黃素品牌大廠美國KEMIN公司



關鍵成份

FloraGLO 葉黃素



活力加值

近期科學證明證實葉黃素對從嬰兒到老年人等各世代都有益處。



健康保證

所有原料都有臨床實驗支持，且每批原料都有做檢測，以維持高品質水準。

KEMIN人類營養與
健康亞太區業務發展總監
橋本正史



Aliment工業株式会社



品質擔保

經各成分製造商所嚴選的識霸及識霸明力多系列產品原料，最終由獲得ISO9001、ISO22000，以及日本健康補助食品GMP認證、美國c-GMP認證的Aliment工業株式会社製成最終的產品。其堅持追求最高品質，透過第三公正單位的製程分析及品質管理建立可靠的品質保證系統，並設立品質保證部門專司產品的品質管理及品質的保證，以穩定生產高品質產品。

活美水素水合作廠商



活力加值

3.3p.p.m超高氫溶存率、長效高氫含量，為提高生活品質的最佳「氧」生之道。

氫溶存率提升
3.3ppm



品質擔保

- (A) 符合GMP及ISO22000認證。
- (B) 一年中針對預測製程中潛在風險等40多種項目進行檢測。
- (C) 重新審視超過500份的文件與紀錄，建構更高水準的食品安全系統。

株式会社Shefco
鹿沼工場取締役副會長
菅俣 吉彦



株式会社Shefco
鹿沼工場取締役
五十嵐 純一

妍漾飲、奧芮姬、柔緹合作廠商



關鍵成份

AC-11、多種類的莓果萃取精華等。



活力加值

彙集世界上有幫助的學術證明成份製造產品，讓人充滿活力活到120歲。



株式会社Nutrition Act
代表取締役社長
石川 雅仁



普力活BB及FIRE系列產品合作廠商



關鍵成份

S-Fiber、益生菌、酵素、荔枝綠茶多酚萃取複合物(oligonal®)等。



活力加值

健康從腸道開始，只有腸道健康才是真正的健康。



健康保證

連續3年獲Monde Selection國際品質最高金賞、金賞肯定。



沐康健康管理顧問有限公司

中山醫學大學營養系教授
翁玉青博士



設定目標寫下2022年精彩人生

受疫情影響已2年多無法前往台灣和大家見面，曾任職6年半環貫綠佳利董事長一職、現任環貫健康有限公司董事長兼綠加利集團總裁名越隆昭，以特別佳賓的身份透過DASH線上年會向大家拜年，同時，也傳授眾人如何在新的一年開始，經由「設定目標」寫下精彩的一年！

他開宗名義說明「設定目標」的重要性，因為不只是事業，包括人生中的所有事情都是從設定目標開始，畢竟沒有目標，人們不知道自己應該朝哪走？

以達成「成就、CFC世界大使」為目標

有一位博士曾向400人發問：「新的一年你訂下目標嗎？」結果分為3組：(1)沒有設定目標組；(2)雖有思考目標，但會推遲進行組；(3)年初就設好目標組。結果顯示：第一組因無目標故無統計數值；第二組中只有50%的人努力兩週，半年後依然努力的人只有4%；第三組中有70%的人努力兩週，半年後依然努力的人還有50%。從中可見有設定目標的人將會成為贏家！

然而有多少個目標都沒有關係，在環貫綠佳利事業中，以努力達成「成就」或「CFC世界大使」等目標為主，一旦設定目標，腦子就會經常意識到要達成目標，並向達成目標靠近，才不會一年365天渾渾噩噩地度過，如果你還沒有設定今年的目標，請一定要即早設定目標。

設定每月都邀約1位新人進行事業活動

今天是台灣DASH年會，如果要讓大家說出一個事業目標的話，不妨以「設定每一個月都邀約1位新人進行事業活動」，如何？如果你的團隊中所有人都以此為目標，將會產生驚人的效果。以環貫綠佳利自2021年11月所推出的「閃耀馬爾地夫」獎勵活動為例，這不是靠一個人努力所達成的獎勵活動，而是採5至10人的團隊互助合作的獎勵活動，許多人的組織或財富因這場活動產生顯著變化！以去年和前年同期相比，942位參賽者中有「170位因為單純組隊而賺到錢、開始領取1-5萬元不等的獎金」，此外，活動首月「創下單月新人會件成長255%」，這說明只要很多一起去做很簡單的事情就能創造亮眼成績！

這次DASH年會的主題是「共心齊力、再造未來」，完全符合獎勵活動精神。請各位一定要把達成「閃耀馬爾地夫」獎旅作為今年的目標之一。2022年已經拉開序幕，一年後當你檢視今年是否精彩？全取決於你今天所設定的目標與付諸的行動，請一定要設定下目標，互助合作，讓今年成為最棒的一年！

環貫健康有限公司董事長兼綠加利集團總裁
名越隆昭

Zoom線上學習系列報導21 線上課程 學習無限

最強締結神器 Zoom

拉近成功距離、放大成功價值

根據產學調查報告指出，民眾退休信心指數連2年不及格，落在59分。超過5成的未退休族擔心退休後變成貧老世代，其中有7成認為退休後要繼續理財，有57%願意再就業。然而台灣的職場對於中高齡者友善嗎？政府為保障中高齡者的就業權益所製訂的「中高齡者及高齡者就業促進法」，從2020年12月上路迄今已1年多的時間，據人力銀行調查指出，64%熟齡勞工認為此法對就業沒幫助，更有8成4受訪者提示曾遇到職場歧視。

45歲以上的「熟齡勞工」有30.5%把退休年齡訂在「60~65歲」；24.1%設定為「65~70歲」；但也有14.4%訂為「55~60歲」。整體平均退休年齡約落在62歲，相較於2020年的61.6歲又延後4到5個月左右。

據調查發現，受訪企業認為「熟齡勞工」的優點(可複選)，依序為：「穩定性高」(63.7%)、「實務經驗豐富」(60.9%)、「具抗壓性」(51.1%)，以及「有責任感」(46.6%)、「有敬業精神」(33.8%)。雖然熟齡勞工具備多項優點，但有高達69.2%的企業坦言，聘用「一般員工」，對於中高齡求職者有年齡上的顧慮，倘若換成主管職的職缺，依舊有47%的企業仍存在年紀顧慮。此外，在二度就業的勞工中，有高達61.9%受訪者在重返職場後的薪資水準「比之前低」，持平者則占33%，而僅有5.1%受訪者比之前高。

依行政院主計總處於2021年11月的統計顯示，目前中高齡勞動人口約455萬5,000人，而隨著台灣邁入超高齡社會，中高齡勞動人口數將持續增加。如何在邁入中高齡之際，能在友善的職場環境中賺取合理的薪資報酬，已成為現代人的重要職場課題。《展翅》月刊經由Zoom線上學習系列報導，以活潑的漫畫方式，讓眾人秒懂如何將最強締結神器Zoom活用在環貫綠佳利的事業中，藉此讓年齡成為正資產，讓中高齡的勞工成為職場不可或缺的重要一員。

1. 如何經由Zoom進行邀約的技巧，如下：

有一個友善的職場環境，能讓年齡成為正資產，而所有的努力都能化為合理的報酬，一起透過Zoom線上了解，好嗎？

中高齡者及高齡者就業促進法已上路一年多，有近7成企業仍存有就業年齡歧視。

對啊！我二度就業，不光是求職時間拉長，重返職場後的薪資水準也比之前低。

太棒了！可擺脫年齡歧視，回歸由自我表現定義自我價值。

成功關鍵：經由Zoom線上方式讓人掌握人生主導權，在友善的職場環境，創造自我的無限價值。



2. 如何經由Zoom進行說明會或學習會的會前會和會後會的技巧，如下：

(A) 會前會

沒錯！目前在全球已誕生1位4千萬美金領袖、近20位千萬美金領袖、300多位百萬美金領袖，以及近30萬個60歲以上的伙伴過著手心向下的生活。

環貫綠佳利的企業理念：「引導全球邁向健康之健康促進企業」，以協助全球人達到身心、經濟、社會健康為最高宗旨。

這是一家什麼樣的公司？

任何人在此都有機會可以獲得成功？

好羨慕，我也要成為下一位千萬美金領袖。



成功關鍵：經由Zoom讓人了解公司的理念及成績，大大增加對公司及自我的確信，有效提升成交率。

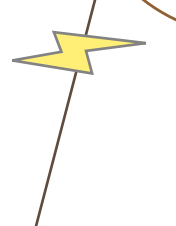
(B) 會後會

聽完Zoom線上說明會，你有沒有需要進一步解說之處？

我都50多歲，如何啟動事業第一步呢？

我請一位現齡60多歲的星鑽領袖分享他創造百萬年薪的過程。

勇於愛用及分享產品和公司資訊讓我開啟成功大門，持續善用公司線上及線下課程及工具，再搭配達成各項獎旅活動，讓我過著無憂的半退休生活。



成功關鍵：經由Zoom等數位事業利器有效借助領袖的力量，及時解決新朋友的各項問題，對公司和產品產生強大確信，不僅大大提高締結成功率，還能为組織帶來新氣象。



3. 如何經由Zoom進行締結的技巧，如下：

公司精心規劃產品和事業相關課程，並推出自主創業+啟動學院課程，透過自我實況練習掌握運作事業的基本功，讓人懂得活用理論及實務知識。

我非科班出身、又無相關經驗，該如何強化專業度讓人相信我呢？

透過這些課程的學習，我也可以成為專業人士。



成功關鍵：經由Zoom平台可隨時詳盡說明公司所提供的各項完整資訊及服務，讓新朋友對未來充滿信心，有助於組織發展。



4. 如何經由Zoom進行跟進的技巧，如下：

公司推出「方案產品多元配」活動，讓所有自主創業家能夠以一份八會件擁有2項以上的產品，提升眾人的健康力及事業力！

太好了！我可藉此鞏固健康，還能多元發展事業。



成功關鍵：經由Zoom平台讓伙伴掌握各項公司優惠活動訊息，進而多元發展，加速邁向成功的速度。

自主創業家Online 大集合系列報導8

掌握高效能ABC法則 借力領袖提升締結率

隨著創業意識高漲和創業風潮興起，為了讓每位伙伴都能站上經濟浪潮，以迎接自主創業的黃金年代，環貫綠佳利針對所有經營者開設「自主創業+」啟動學院Online大集合課程，邀請高峰領袖林甘霖傳授「高效能ABC」法則，讓眾人懂得掌握借力領袖的技巧促使締結率提高，進而開啟環貫綠佳利的事業，成功打造國際事業。

對許多新伙伴而言，環貫綠佳利如同一張白紙，能吸引他們願意走進這扇門進而改變人生，所有自主創業家扮演著重要關鍵，因為你們代表環貫綠佳利。而透過「高效能ABC」法則就是打開朋友的心房，讓對方進入環貫綠佳利的最佳方式，在此之前，需透過最佳敲門磚「我的故事」讓朋友了解到你的改變，進而引發好奇心，再趁勢邀約對方到公司或會場了解公司、事業及產品的全貌，接續運用「高效能ABC」法則借力領袖，才能發揮功效，締結成功。

「自我定位」7步驟有效邀約對方

林甘霖指出，「我的故事」是以「自我定位」為主軸所建構而成，其分成3個階段共有7個步驟，如下，多用於邀約的會前會，其目的是讓對方不僅明顯感受到自己的改變，同時，也了解到自己從不接受環貫綠佳利到接受及深愛這間公司的原因，以取得對方的認同。

(一)加入前的背景或遭遇

生活型態	生活的不滿意、不安、痛苦。	如何得知	被誰邀約？如何邀約？不得用因緣際會帶過。	當時想法	被邀約時想法。
------	---------------	------	----------------------	------	---------

(二)加入時的動機或機遇

公司	- 日系企業，日本正是擁有最多百年企業的國家。 - 在前全國商業地地王寶座新光摩天大樓設立台北公司，租金不便宜，進駐企業需經審核，代表榮譽及肯定。 - 與台灣官股銀行第一銀行合作推聯名卡，意謂財務穩健，以及官股銀行對合作企業的高度認同及肯定。 - 準備在台灣IPO，象徵公司的獲利能力、財務結構等運營項目須通過主管機關嚴謹審查，是一間體質健全的公司。	制度	- 不用銷售。 - 經由簡單互助集點。 - 透過分享就能擁有持續收入。
----	---	----	---



產品

- 有需求性：男女老幼分秒都需要健康。
- 有獨特性及差異性：複方產品顧全身，簡單保養、不易被取代。
- 體感明確，具有數十萬名會員的體感見證。
- 有回購性，連續多年獲銷售業績NO.1肯定，因而能不斷產生收入。



市場

- 不論何時何地都可經營。
- 全球化國際市場。
- 不分性別和年紀都有商機。



團隊

- 擁有線上及線下的完整教育系統。
- 公司及團隊正向積極。



(三)加入後的目標或蛻變



生活轉變

強化自我養成成功的習慣進而促使生活改變後的好處。



學習成長

錢以外的價值，像是為社會付出及貢獻。



未來期許

以「我相信」、「時間」、「目標」為期許說明內容，例如：「我預計在3年內買房過更好的生活。」

實現5子登科、擁有30萬元以上月收入的願望

林甘霖以自己為例，他指出認識環貫綠佳利時他是一位大三的學生，對人生沒有太大的夢想，只想把在大一時認識的初戀女友娶回家，但心想當兵有可能會遇到兵變，但如果當兵前有個良好的工作或賺錢機會，可以給女友承諾或保障，她會因此等他退伍。他發現教會學長出國玩都以星期計算，好奇詢問對方的工作，但卻得到工作是什並不重要，重要是未來想過的生活，對方進而跟他分享開創璀璨生活的最佳工具就是「環貫綠佳利」，而藉此不僅讓他實現5子登科的願望，同時也創造現今30多萬元的月收入，而這數字仍持續成長中。



B是決定ABC法則能否有效發揮作用的關鍵

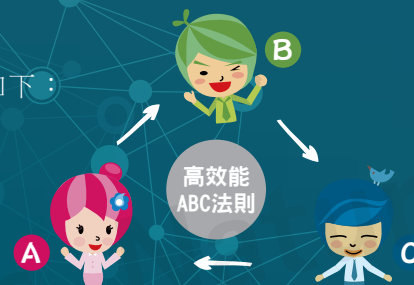
經由我的故事吸引新伙伴進公司或會場，接續可善用「高效能ABC法則」借助領袖的力量提升締結率。

「高效能ABC法則」就是在你的介紹之下，由你的推薦人或團隊領袖向你的潛在客戶介紹公司、產品與制度的一種溝通方式。

林甘霖指出，「高效能ABC法則」的重點就是讚美A傾聽C，如下：

1. A和C在見面前，B要有意無意和C說A的故事。
2. B要做A與C的橋樑，拉近A與C的距離。
3. C看A的眼光，取決於B如何T-UP A。
4. B要借A的力影響C。

掌握上述「高效能ABC法則」，借助領袖的力量，有助提升締結的成功率，增添更多新生力軍，進而壯大組織成長發展。



歡慶聖誕 喜迎新年

2022滿載健康、財富、幸福

聖誕的鈴兒清脆搖起，新年的鐘聲即將敲響！環貫綠佳利在充滿祝福和溫馨的聖誕之際、2021年歲末前夕，分別在北、中、南舉辦「聖誕市集暨拍賣會」、「聖誕同樂會」、「聖誕聚一聚」等活動，和所有的自主創業家們歡慶聖誕，同時喜迎新年的即將到來，眾人互道祝福，並期盼在未來的每一天都能滿載健康、財富、幸福！

台北

聖誕市集暨拍賣會 享迺市集、競標等樂趣

台北公司在12月17日舉辦聖誕市集暨拍賣會，現場設置活美手作包、飾品、毛帽、小吃、手工皂、美甲、畫作、英文測驗等攤位，同時，還安排「類胡蘿蔔素檢測儀」(KHACHIK CHECKER)健康檢測、奧芮姬美肌體驗，讓與會者在迺市集享受血拚、嚐美食、做美甲等樂趣之餘，還能掌握健康及美麗關鍵！

當天，台北公司也精心安排一場拍賣會，精選象徵好運的耶誕花圈、健康氣炸鍋、優雅迷人的香水、聖誕神秘超值禮盒等品進行拍賣，分別由CFC世界大使蔡蓬瀛、蕭雪紅、陳月玲、顏毓臻得標，此外，松延光泰董事長兼總經理特別在印有公司LOGO的雙層圓弧玻璃杯組分別親筆簽名、寫下「世界和平」，共計2組，分別由徐宥宏伉儷、千萬美金達成者顏毓臻得標，該橋段也將整場活動帶到高點。活動最後針對消費滿額者進行摸彩，讓與會者帶著好彩頭迎接嶄新的一年。

台中

聖誕同樂會 品味世紀音樂饗宴

台中公司在12月25日舉辦分享「心」力量聖誕同樂會，特別將公司大廳布置成歌唱舞台，自主創業家們和新朋友現場狂歡高歌，一首首陪著大家走過成長歲月的歌曲，勾起許多人的回憶也不自禁跟著哼唱，瞬間現場變身大型KTV包廂。過程中出現不少經典的勵志、感人等歌曲，透過演唱者的歌聲及背後溫馨感人的親身故事，也喚起眾人對夢想、往昔的追念，期盼藉由環貫綠佳利讓他們與夢想相遇，或是改變命運！

空手道黑段高手葉淙麟董事，也是一位音樂才子，除了擅長小提琴，也會演奏烏克蘭麗麗，當天也帶來一場經典世紀的音樂饗宴，讓人從飛揚的旋律中找回青春與活力。

高雄

OPP課程 補充健康、財富能量

高雄公司在12月25日舉辦OPP課程，於課程前進行有獎徵答，並發放小禮物為當天課程炒熱氣氛。此外也貼心安排給予參加課程者入場券進行抽獎，作為大家的聖誕小禮物。

自主創業家藉由課程的學習補充滿滿的健康、財富正能量，同時也對公司、產品、自己產生高度確信。眾人期盼在嶄新的一年都能和團隊伙伴共心齊力、再造未來，進而轉動屬於自己和伙伴的世界。而這正是公司送給大家最好的聖誕禮物，因為大家並非一個人在奮鬥這份事業，但凡一個人做不到的事，只要不放棄，和公司及伙伴們一起努力奮鬥就一定能實現所有夢想！遇見更好的自己。

台南

聖誕聚一聚 一人一菜溫暖眾人心

台南府城以美食聞名全台，當地人不僅懂吃，也懂得如何料理。台南公司在12月26日舉辦聖誕聚一聚，開出一人一菜的菜單，要用美食溫暖眾人的心及胃，讓眾人感受滿滿的幸福滋味，向「虎」你幸福的2022年出發！

品美食話家常，眾人無話不談，是深入了解對方內心及需求、人與人之間的溫度連結的最佳時機。藉此活動也拉近彼此的距離，此外，也是讓新朋友放下心防深入了解公司和產品的大好機會。重要的是，這也是送給自己翻轉人生、改變命運的最佳聖誕禮物！同時，也是幫助許多人改變未來的最佳機遇。

環貫綠佳利2月天 寫下榮耀的歷史

環貫綠佳利的企業理念：「引導全球邁向健康之健康促進企業」，以協助全球人達到身心、經濟、社會健康為最高宗旨，從而促進「世界和平」的願景。不論外在環境如何改變，環貫綠佳利始終相信，唯有世界變得更健康，才能創造祥和社會，而這一切都是從人的改變開始。

為了讓人們變得更好，環貫綠佳利不斷精益求精，推出符合時代健康需求的全方位產品。以及為全球人建構一個更好的經營環境而持續努力進化，同時也善盡企業的社會責任，關心地球及各地需要被協助的人。本期「榮耀經典」單元，將帶領大家經由回顧環貫綠佳利歷史上的2月天，從中了解公司的轉變及演進，進而了解為何環貫綠佳利能成為所有人的PRIDE，之所以人人以成為公司伙伴一員、使用公司的產品為榮的原由。

在環貫綠佳利歷史上的2月天，有哪些大事發生呢？透過下列事項讓你秒懂環貫綠佳利所做的努力及貢獻。

2018年2月24日

普力活FIRE系列商品在台上市

台灣研發的普力活系列產品自推出後一直深受廣大消費者的愛用及支持。「普力活FIRE」新品透過「加、減、乘、除」窈窕新概念，讓人開啟自信「美」一天，讓健康「SO」GOOD！因為用心，也讓該系列商品連續3年獲「Monde Selection」最高金質殊榮，以及國際高品質獎盃肯定。



2019年2月

千萬美金暨領袖分享會

藉由4,000萬美金達成者濱田雅子，以及日本千萬美金領袖藤井徹也、井ノ口幸子、河合雅世、濱田幸宏、瀧藤三鎮子的千萬美金分享，讓大家都能掌握擁有財富自由的成功關鍵法則。

此外，還有馬來西亞千萬美金達成者林津宇，以及台灣百萬美金達成者蕭好安、CFC世界大使鄧永傑及張星慧伉儷的成功法則獨家揭密，激發眾人渴望成功的心，欲藉由成功複製，為自己及伙伴開啟成功的大門，進而踏上成功的大道。



退散寒冬、病毒

普力活BB 多层次吮指回味 咖哩椰奶鮭魚

據世界衛生組織指出，截至2021年12月中旬變種新冠病毒Omicron已肆虐全球77個國家和地區，連台灣也無法倖免，更糟的是在澳洲、南非、加拿大等國還出現新冠超級變異株，專家暫時名為Omicron Like。新冠超級變異株的形成促使國際觀光想要復原至疫情爆發前的狀態，似乎遙遙無期！

面對氣候寒冬、濕冷天氣，BB仔超懷念和阿娜達BABY一起到南洋島嶼避寒，快樂享受陽光、沙灘和美食的過往。為了重溫南洋熱情，BB仔以健康、異國繽紛及熱力三個元素精心特製「普力活BB咖哩椰奶鮭魚」，用味蕾出國，擊退寒冬，以及守護健康。

源起於印度的咖哩，是由多種香料集合而成的特殊調味料，不僅熱量很低，還含有豐富的膳食纖維、鈣、鉀、鎂、鐵，以及薑黃素。值得一提，在世界各地的古籍都記載著薑黃對人體的功效，像是：促進新陳代謝、提升保護力、調節生理機能等，而在100公克的薑黃中僅有2-6公克的薑黃素，也讓薑黃素成為醫學研究的熱門養生新寵！

從成熟椰子內的白色硬椰肉中取、榨出來的椰奶則含有部分的鉀、鎂、磷等、維生素A、E、葉酸等營養，是東南亞與南亞國家重要的食品調味料。至於口感軟嫩的鮭魚則含有豐富的omega-3脂肪酸、鋅、維生素A和E、DHA、EPA等營養素，對健康益處多多。透過這道富含蛋白質、維生素的營養健康料理，讓人胃口大開，還能退散寒冬、病毒！

普力活BB

咖哩椰奶鮭魚

作法大公開

• 材料(4人份) •

洋蔥 1/2顆
紅色與黃色甜椒 1/4個
水煮竹筍 1/8個
鮭魚 2片
青辣椒 2根
普力活BB 1包
日本酒 1湯匙
鹽與胡椒 適量
植物油 少許

• 調味料 •

高湯塊 1塊
泰式咖哩醬 1湯匙
泰國青檸葉 2片
魚露 3湯匙
椰奶 200ML

作法 1

將鮭魚切成方便入口的小丁塊，灑上1湯匙日本酒、適量的鹽與胡椒再沾麵粉。將鮭魚丁放至平底鍋，燒熱油將鮭魚煎至兩面金黃，盛至盤中，備用。

作法 3

用湯鍋燒熱油，把步驟2的蔬菜與咖哩醬放入，煮到香味散發為止。再加入200cc水、魚露、泰國青檸葉和高湯塊，燉煮約4到5分鐘，再加入椰奶與鮭魚煮2到3分鐘。

作法 2

將洋蔥、紅色與黃色甜椒、水煮竹筍切成方便入口的小塊，備用。

作法 4

將湯鍋物倒入碗中，淋上1包普力活BB，再加上青辣椒片裝飾，即可食用。

熱量一覽表

品名	份量	熱量
普力活BB咖哩椰奶鮭魚	100G	310大卡

PS:「普力活BB咖哩椰奶鮭魚」所建議使用的材料及調味料的比列，需依個人實際口感調整才能達最佳化。此外，實際的熱量需視加入的食材而定。

創意料理

Health Tips





冬天容易讓人胃口大開看到什麼都會想要吃，純屬正常現象，因為人類是恆溫的動物需維持一定的體溫，當外在溫度改變時，身體也會跟著調節溫度，正因此天氣變冷時，人體為了保持一定的體溫會消耗更多體內的能量加速新陳代謝，因而促使人們飢餓感增加，此時身體會發出增加熱量攝取的訊號，人們理所當然地攝取食物。據國外著名的醫學雜誌指出，成人在冬天平均會重5磅以上！倘若不好好管制口腹之慾，促使攝取的熱量大於基礎代謝，冬天將是讓人「胖」若兩人的季節！

冬天＝肉鬆？其實不然，相關醫學報導指出，天氣冷時，身體會啟動2個機制以維持體溫，(1)肌肉透過收縮產生熱量，瞬間基礎代謝是平常的5倍以上；(2)誘發棕色脂肪燃燒白色脂肪以產生熱量，據澳洲的研究發現，人們長期在天氣冷的地方，棕色脂肪會增加30%以上。基於以上，天氣冷更容易減脂，是做好體重管理的最佳季節。

● 冬天的基礎代謝率比夏天約高5%

為何冬天比夏天適合減肥，專家指出，主因在於「基礎代謝率」的差異，因為面對低溫時，身體為維持在恆溫的正常運作就必須產生熱能增加溫度，而相關研究也指出，這時的基礎代謝率會比夏天約高5%。因此，「霸氣身材」vs「胖若兩人」，冬天就是關鍵時刻！

● 從飲食與運動著手有效提高基礎代謝率

既然冬天做體重管理，可達事半功倍的效果，可得好好把握黃金時刻！資深營養師張育甄指出，想要有效提高基礎代謝率，可以從飲食與運動著手。

在飲食方面，建議如下：

蛋白質	含碘食物	維生素B群食物	其他類
 例如：魚、海鮮、瘦肉、黃豆製品、乳製品等。蛋白質中的支鏈胺基酸有助肌肉蛋白合成，還可預防肌肉蛋白分解與流失，可避免基礎代謝率下降。	 例如：海帶、海藻、魚貝類等，有助甲狀腺素的正常生成與分泌，可促進細胞代謝、提升基礎代謝率的效果。	 例如：全穀類、小麥胚芽、奶蛋肉類等，有助體內維持新陳代謝。	 例如：胡椒、辣椒、蔥、薑、蒜等天然辛辣成分，有助提升體溫，可透過發汗暖身提高代謝率，此外，咖啡和綠茶也具有促進脂肪分解效果。

在運動方面，建議如下：

有氧運動方面	搭配適度的無氧運動
 需轉換不同的運動項目，如本來習慣快走或跑步的人，可改成游泳、騎腳踏車、滑步機或有氧舞蹈等，並將運動時間和頻率增加。	 例如：深蹲、啞鈴、伏地挺身、仰臥起坐等重量訓練和肌力訓練等，有助強化肌肉、鍛鍊肌肉，可改善體態線條，還可提升基礎代謝率進而加強脂肪燃燒效果，讓體重管理更加有效。

建議每週更換運動項目，對於減重效果更好。千萬不要一開始就給自己太多的運動量，容易造成運動傷害和挫折感，將影響日後的運動意願。

● 破除減重迷思，讓體重管理更加easy

很多人在減重時，總會出現許多盲點，變成絆腳石。接下來她也為大家解密「減重迷思」，透過正確健康觀念的建立，有助於持久維持美型效果。

迷思1 運動後吃東西容易胖？

好不容易運動把能量消耗完，許多人在運動後都會選擇不吃。其實，只要選擇對食物，不用擔心變胖，甚至還可瘦更快！建議如下：

1. 肝醣是體內醣類儲存的主要形式，也是肌肉細胞主要的能量來源，所以在運動後消耗的不僅僅只有頑固的脂肪，肝醣也會流失。因為肝醣流失，需要大量的能量補充，此時是身體吸收營養最佳時機，在運動後1-3小時，攝取醣類可讓身體有最大肝醣儲存及回補效果。

2. 補充蛋白質來修補身體促進肌肉合成，避免肌肉耗損。此時應選擇好消化、低油的食物，例如：小地瓜搭配豆漿、香蕉配牛奶、優格水果麥片、茶葉蛋配牛奶等高營養密度的食物。

迷思2 我全身都是肌肉，所以瘦不下來？

想瘦就要好好鍛鍊肌肉，雖然肌肉體積比脂肪小但可消耗的熱量卻是脂肪的10倍以上。其實除非像職業健美選手長期進行肌力訓練，否則一般的重量訓練並不可能會練到滿身肌肉。大部分誤以為自己全身肌肉的人，通常經過體組成檢測儀檢查出來的結果都是體脂肪過高，因為體脂肪堆疊的很密很扎實，因此有全身都是肌肉的錯覺，所以千萬不必擔心肌肉會過多的問題，對正在減重的人來說肌肉是最佳燃燒熱量的方法，當然是越多越好，同時搭配有氧運動將能加速體重減輕達到瘦身的效果。



只有契機，沒有危機

據人力銀行所發布的「2022台灣經理人中年危機」報告顯示，以中年危機指數（0到10分）來看，小主管自評6.3分，處於中度偏高的灰色區；而大主管則自評為7.3分，進入高危機的紅色警戒區。此報告點出台灣的大、小主管存在濃烈的中年危機感！

台灣經理人的中年危機來源為何？小主管憂心外部環境（61.7%）、生理年齡（55.4%）、薪酬升遷（44.7%），此外，大主管認為小主管更缺乏管理職能（72%）、智力能力（48.5%）、自我控制能力（45.1%）。而大主管則較擔心外部環境（71.9%）、憂心年齡和健康（61.6%）。

強化數位力提升未來競爭力

2020年全球因疫情而加速數位轉型發展，該報告也指出，數位工具改變既有的工作型態、模式，促使中高階主管必需強化數位力提升未來競爭力，包含：「從實體面對面，轉為遠端工作」、「團隊從「人群」轉為「人機」，同事數量大幅減少」、「從明確的部門組織轉為虛擬團隊」等，才不會面臨被淘汰的命運。

看到台灣的大、小主管都充斥著強烈的危機意識，小綠更加憂心一般中高齡的基層員工的處境，擔心他們隨時都有可能被低薪的年輕人所取代！相形之下，小綠想起去年歲末時，環貫綠佳利舉辦「閃耀馬爾地夫」獎旅起手式時，看到21到84歲的自主創業家全部動起來，每個人因為這個活動看到人生新契機，誓必達成，再創事業另一波佳績！

環貫綠佳利的企業理念：「引導全球邁向健康之健康促進企業」，以協助全球人達到身心、經濟、社會健康為最高宗旨，從而促進「世界和平」的願景。在這裏所有的自主創業家無需擔憂外部環境、健康、收入等問題，因為環貫綠佳利是健康產業的一環，讓人掌握財富第五波，透過全方位的健康促進商品站上經濟浪潮，加上年近年來公司不斷強化數位設施及服務，大大提升眾人的未來競爭力，因而每個人的眼中充滿著新契機，沒有危機，經由不斷超越自我，促使自我的每一階段都能璀璨耀眼，進而讓自己能與各種夢想相遇、成為更好的自己。

小綠 (Green)

現職：擁有月入30萬元的直銷界星鑽領袖
座右銘：深信只要努力就會成功



幸福能量

美國中情局（CIA）發表全球總合生育率預測報告指出，台灣的生育率名列全球倒數第一。2020年台灣出現「生死交叉」，新生兒人數僅16.5萬人不僅創下史上新低，還首度被死亡人數17.3萬人超越，至今每個月的人數變化趨勢大多呈現「生不如死」的狀態。人口負成長的情形不容小覷，專家擔憂人口減少與老化造成勞動力不足且拖累社會福利制度，可能對未來經濟活動產生重大影響。

據網路調查指出，台灣網友不想生孩子的前十大原因，分別：(1)買不起房不能給孩子一個家；(2)低薪養不起小孩；(3)社會、職場對孕婦不友善；(4)沒時間照顧小孩；(5)考量身體健康狀況；(6)生育津貼補助太少；(7)不喜歡小孩；(8)享受兩人世界；(9)更重視自己的工作；(10)找不到安心的保母、幼兒園。

新生兒與人口數快速下降導致人口結構快速老化

全台灣育齡婦女人數自2001年起持續減少，至2020年共有568萬名，到了2070年將減至192到272萬人，注定「低生育率」的局面。隨著新生兒與人口數快速下降將直接導致人口結構快速老化，據國發會推估2020年台灣介於15到64歲間的「青壯人口」有1,681萬，2040年滑下僅剩1,330萬，同時，65歲以上老人則將從378萬成長到超過670萬。而人口老化也將促使勞動力不足，以及加重政府支付退休金的財政負擔等情形，此外，撫養壓力也可能拖垮青壯世代與國內經濟成長。

莉莉以前在醫院工作時，看到許多新手爸媽抱著寶寶時臉上洋溢著幸福的神情，雖然新生兒會造成家庭開銷會變大讓生活負擔更沉重，卻是甜蜜的負荷，讓家庭充滿幸福的能量！

但現今的大環境卻讓許多人無法體會這種甜蜜的滋味，莉莉一直在想如何讓育齡婦女無後顧之憂享受當媽的感覺？遇見環貫綠佳利，莉莉看到許多伙伴勇於生產報國，從中發現透過公司所推出的健康促進之相關產品守護全家人的健康，不僅讓嬰兒與母親都能健健康康，同時經由愛用及分享還能創造經濟健康、擁有時間自由，無需擔心經濟的問題，還能陪著小孩子成長。

此外，環貫綠佳利以引導全球邁向健康為使命，對於所有國籍、性別、年齡、學經歷者都是友善的，正因此，育齡婦女到此沒有負擔及顧忌，勇於享受寶寶帶給家庭的幸福能量！

莉莉 (LILY)

現職：月入百萬的直銷界女王
座右銘：創造迎向成功之路



歡慶開台

自主創業+

CLUB

大募集

募集日期

2022/1/17~2/28



生日當月五折
加購15,000點商品一個
(無點數)

價格

開台
優惠價

\$900元

(原價2,000元)



APP iOS 版 APP Android 版

1. 原鐵粉頻道訂閱者，1月起可免費體驗APP新功能，至下一次合約到期日時，將扣款新續約價格900元。
2. 合約中斷後，再加入時以當下活動價格或原價2,000元加入。



2022 UNIVA NP
Sponsor Top

UNPST

2022/01/16(日) ▶ 12/31(六)

參加
條件

每三個月為一季
組長集結組織內2位組員
(需含至少一位直推)
每季皆需於指定「報名日期」
重新報名挑戰



報名組隊

申請人及介紹人
皆為
環寶綠佳利
會員/自主創業家

各購入方案的積分計算(含BC)

介紹人積分

	1+11/1+11B	1+5/1+5B	12M
30,000P 商品	420	210	30
20,000P 商品	260	130	20
15,000P 商品	200	100	15
10,000P 商品	120	60	10

季冠軍

01-03月	04-06月	07-09月	10-12月
報名日期	報名日期	報名日期	報名日期
01/15-01/31	04/01-04/07	07/01-07/07	10/01-10/07



前三組招待
價值30,000元國內旅遊
+水晶獎牌

*推薦分數需達到 5,000分以上，
方得達成獎勵。

2022年度加碼

個人積分
總冠軍



獎金50,000元
+獎盃

*推薦分數需達到
10,000分以上，方得達成獎勵。

團隊積分
總冠軍



獎金100,000元
+獎盃

注意事項

*活動適用至2022/01/01(六)。*旅遊成行時間預計為2023年第二季前，成行時需為環寶綠佳利自主創業家有效會員。*若因解約、過期、方案變更等任何原因未符合活動標準者，環寶綠佳利公司有權追回點數，有效期間及所有相關獎金。*達成後因個人因素無法參加者所達成之所有名額皆視同放棄；如達成多個名額，且本人成行，其餘名額皆可轉讓(被轉讓者限環寶綠佳利自主創業家有效會員)，未使用完之名額亦視同放棄，不另受理折抵現金或商品等之要求。*所有招待之獎勵活動項目，以公司安排為主，若有其他個人之消費或個別要求所產生之費用，應由達成者本人自行負擔。*達成者填寫報名表同意前往後，若因可歸責於己之事由而無法前往時，已產生之必要費用及損失由達成者本人負擔。*方案入會後辦理退費者，其點數不列入計算。*台灣地區方案變更申請為5天內，逾期者恕不接受點數回潮。*點數計算後，如產生解約退費則將扣回其點數。*依國家所得稅法規定，營利事業招待經銷商或客戶國內外旅遊，應依所得稅法第89條第3項規定列單申報主管稽徵機關及填發免扣繳憑單予接受旅遊招待之經銷商或客戶，該等經銷商及客戶亦應相對列報「其他收入」或「其他所得」，併計營利事業所得額或綜合所得總額，課徵所得稅。*環寶綠佳利公司保有修改、取消、解釋活動之權利，若有未盡事宜將另行公佈。

Club Med

DASH加碼100名
總計招待200名閃耀馬爾地夫
Shining Maldives2021
11/1 ~ 2022
02/28團隊互助
力量大!

組長集結組織內5-10位組員，報名挑戰 | 報名日期：10/25~10/31

團隊平均積分最高前200名且團隊平均積分需達2000分以上，即獲得招待Club Med馬爾地夫獎勵旅遊

組長

具有成就資格之環賈
綠佳利自主創業家

組員

2021/10/31前登錄之環賈綠佳利自主創業家或
2021/11/1後加入且於活動期間內達成成就資格者加碼
補助100名以外名額
達成團隊平均積分2000以上，公司旅費扣抵每人2萬元，團隊平均積分達3000分
以上，公司旅費扣抵3萬元，以此類推。積分
累積
方式【推薦積分】
活動期間內，推薦新人入會(含BC)，依各層級及創業方案給予介紹人相對應分數，
累積積分。

*20,000PV商品以10,000PV商品倍數計算 *30,000PV商品以15,000PV商品倍數計算



第一層

100%

A推薦B，A獲得第一層分數

第二層

50%

B推薦C，A獲得第二層分數

第三層

30%

C推薦D，A獲得第三層分數

推薦方案	1+11/1+11B	1+5/1+5B	12M
15,000PV	200	100	15
10,000PV	120	60	10

推薦方案	1+11/1+11B	1+5/1+5B
15,000PV	100	50
10,000PV	60	30

推薦方案	1+11/1+11B	1+5/1+5B
15,000PV	60	30
10,000PV	36	18

加碼
積分

直推初次獨立循環積分：100分。

注意事項：

- 此活動參與者與被計算者皆為台灣環賈綠佳利自主創業家
- 成行日期以公司公告為準
- 達成名額不得轉讓，因個人因素無法參加者視同放棄，不受退還折現現金或商品等之要求
- 達成後因個人因素無法參加者所達成之所有名額皆視同放棄，如達成名額名額，且本人成行，其餘名額皆可轉讓（被轉讓者限18歲以上），未使用完之名額亦視同放棄，不受退還折現現金或商品等之要求
- 所有招待之獎勵活動項目，以公司安排為主，若有其他個人之消費或個別要求所產生之費用，需由達成者本人自行負擔
- 達成者須於報名表同意前往後，若因可歸責於己之事由而無法前往時，已產生之必要費用及損失由達成者本人負擔
- 方案入會後需繳納保證金退還費，其分數不列入計算
- 台灣地區方案變更申請為5天內，逾期者恕不接受分數回測
- 分數計算後，如產生解約退費則將扣回其分數
- 活動結束後若因退費、解約、變更方案或任何其他因素影響達成標準時，環賈綠佳利公司將退還相關費用
- 環賈綠佳利公司保有取消、修改、解釋活動內容之權利，若有未盡事宜公司將另行公佈
- 依國家所得稅法規定，環賈綠佳利招待旅遊或客戶國內外旅遊，應依所得稅法第89條第3項規定列單申報主管稽徵機關及填發免扣繳憑單予接受旅遊招待之運輸商或客戶，該等運輸商及客戶亦應相對列報「其他收入」或「其他所得」，併計營利事業所得課稅或綜合所得課稅，課徵所得稅