

USANA[®]

HEALTH SCIENCES

金龍獻瑞
創輝煌

春節訊息

2012雪梨亞太年會

均衡健康 USANA陪您過好年



CONTENTS January / February 2012 目錄

3 春節訊息

2012 USANA龍馬精神喜迎春
春節假期訂貨及送貨作業時間

4 - 6 勉勵詞

行政總裁勉勵詞 2012 以您為本
亞太區總裁勉勵詞 龍的啟示
北亞區副總裁勉勵詞 十全十美 龍躍USANA



7 - 8 領袖分享

新晉陞紅寶石董事 陳怡岑、蔡淑琴
新晉陞紅寶石董事 葉美枝

9 - 11 新晉陞領袖報導

黃金董事·銀級董事·銅級董事·董事

12 - 13 健康專欄

均衡健康 USANA陪您過好年

14 - 19 產品訊息

USANA 春之健康地圖



美商優莎納股份有限公司 台灣分公司

• 地址：105 台北市松山區復興北路 99 號 7 樓
• 客戶服務專線：0809-085-588

• 電話：(02) 7724-8000
• 客戶服務傳真：0809-085-500

• 傳真：(02) 7724-1000
• 電話訂貨專線：(02) 7724-5888

版權所有，翻印必究



2012 USANA

龍馬精神喜迎春

龍馬精神迎新春團拜活動

- 2月1日(星期三)12:00~21:00高雄營業處
- 2月3日(星期五)12:00~21:00台北總公司 (詳情請洽公司)

龍年大發·業績滾滾來

- 2012年1月21日(小年夜)~1月26日(年初四)
- 網路訂單任我行：<http://www.usana.com>
- 24小時傳真專線：0809-085500/02-7724-1000
※公司1月27日(年初五)起恢復正常營業

春節假期訂貨及送貨作業時間

訂貨方式	訂單截止日期及時間	貨品配送時間
現場提貨訂單	1月20日(五)晚上9:00 以前	現場立即提貨
傳真、網路、電話訂貨	1月19日(四)下午3:00(含)以前	1月21日(六) 配送
傳真、網路、電話訂貨	1月19日(四)下午3:00 以後	1月30日(一)起配送
自動訂貨	1月22日當週自動訂貨	1月30日(一)起配送

★1月21日(六)當天適逢小年夜，公司暫停營業。

★1月30日(一)後送貨作業恢復正常。

★適逢春節假期，凡1月22日(週期四，黃色週期)當週自動訂貨選擇轉帳付款的會員，請務必於1月20日(五)下午3點30分前完成轉帳，以維持您的活躍資格。



2012 以您為本

過去的20年，USANA一直努力向全球傳揚「真正健康」、「真正財富」的願景。期間，我們曾多次突破季度銷售額、取得龐大的業績增長、發表充滿創意的新產品、直銷商人數亦不斷上升，並改善全球各地無數人的生活。

最令我感到振奮的，是USANA能夠為大家提供一個擴展事業的機會。近年，USANA的業務擴展至不少新市場，讓各地直銷商能有機會邀請更多朋友加入USANA的大家庭，一起追求沒有痛苦和疾病的世界。

於USANA業務擴展的同時，為了延續成功之路，來年及未來，我們都會以直銷商的利益為本，並致力幫助您獲取成功。故此，我們將專注符

我們將專注符合直銷商的個人需要，包括：設計個人化的產品、提供個人化的服務及令您們感受個人化的新體驗，因為我們明白您是USANA成功之源。

合直銷商的個人需要，包括：設計個人化的產品、提供個人化的服務及令您們感受個人化的新體驗，因為我們明白您是USANA成功之源。

除了種種獨創的產品，USANA將會繼續研發及製造更多符合您個人需要的營養補充品及食品，以幫助您獲得健康；我們將會繼續發展不同的輔銷工具及系統，如健康與自由方案，幫助您針對不同潛在客戶而進行個人化的保薦；我們設於各地的直銷商服務中心，亦會不斷作出改進，建立一個您與USANA總部直接聯繫的有效管道。

踏入2012年，為表我們對各位USANA直銷商之謝意，我們承諾為您提供個人化的產品及服務的同時，也請謹記您的使命，努力向全球傳遞USANA的健康願景，以及幫助更多人找到「真正健康」、「真正財富」！USANA就是健康，USANA就是成功，USANA就是您！

祝身心康泰！

行政總裁 / 大衛華斯



龍的啟示

農曆新年即將來臨。我在此僅代表USANA台灣全體員工，祝各位直銷商龍馬精神、心想事成！

來年，既是壬辰龍年，我們不妨從龍身上找出成功的啟示。自古以來，已有流傳有關龍的傳說。它是靈獸之首，外型威武不凡，騰龍在天之際，氣勢磅礴。故此，歷來只有地位顯赫的九五之尊，才能配得上龍袍。

現時，USANA的發展亦猶如一條巨龍，以氣貫長虹之勢，努力拓展新領域，因為USANA佔盡「天時、地利、人和」三大優勢。論天時，現今的營養補充品發展日漸成熟，消費者對產品品質的要求愈來愈高。這對一貫以高於業界的標準、堅持生產最優質產品的USANA十分有利，助我們進佔營養補充品的龍頭地位。

現時，USANA的發展亦猶如一條巨龍，以氣貫長虹之勢，努力拓展新領域，因為USANA佔盡「天時、地利、人和」三大優勢。

除產品品質外，USANA亦積極開拓更多新市場，擴大市場的佔有率。繼泰國之後，來年USANA將會開拓法國及比利時市場，以及6個以優惠顧客為主的歐盟國家。這足以顯示USANA在地利上佔有先機。

古語有云「天時不如地利，地利不如人和。」USANA即將邁向20週年，在這20年間我們得到最優秀的直銷商鼎力支持，懂得把握USANA的事業機會，開創輝煌業績。最重要的是，大家一直追隨華斯博士的理念，努力地透過USANA的產品，宣揚「真正健康」和「真正財富」的願景，共同創造一個沒有痛苦和疾病世界。

相傳巨龍在春天時便會一飛衝天，環視天下。新春確是一個發展事業的好時機，我在此寄語各直銷商，把握時機，透過USANA的優質產品及事業機會，於新的一年，乘著您的事業巨龍，再往更高處闖，開拓更廣的視野！

亞太區總裁 / 胡伍小碧





十全十美 龍躍USANA

『龍』自古以來就是吉祥如意、至高無上的象徵，也是十二生肖中最受歡迎的神獸，而人們更是對『龍年』有無限的期許。今年適逢USANA這個大家庭成立二十週年的日子，對所有USANA人來說，龍年更是有特別的意義。二十年，是一個重要的里程碑，代表著華斯博士的理念已受到肯定及推崇，更代表著USANA對世人的貢獻與成就！

USANA台灣今年即將邁入第一個十年，緊隨著華斯博士的腳步，USANA台灣也一步一步締造屬於自己的歷史。在過去九年中，USANA在台灣播種、萌芽、成長，更期望在未來的第二個十年、第三個十年甚至往後無數個十年當中，能夠繼續保持向上的動力，每一年都能再創高峰！我們期許第一個十年，USANA邁入台灣前十大，更期許每一位台灣的領導人，可以更上一層樓！

在亞太區總裁胡伍小碧女士的帶領下，USANA台灣在龍年將以銳不可擋、勢如破竹之姿繼續向前邁進！新年新氣象，公司將陸續推出新產品，暨升級版健腦寧之後，再推出升級版活力鈣片，希望以更優質的產品為先鋒，讓USANA公司在業界繼續領先群倫！更勉勵各位領導人，帶領著團隊組織在龍年與公司一同成長、邁向巔峰，創造更多百萬美元俱樂部成員、更多黃金級以上領導人！

期望USANA在龍年十全十美，也祝各位領導人龍馬精神，USANA事業龍騰虎躍攀高峰。

應肅正

北亞區副總裁 / 應肅正



新晉陞紅寶石董事 陳怡岑、蔡淑琴



加入	2008/05/14
銀級董事	2009/03/14
黃金董事	2010/01/02
紅寶石董事	2011/10/29



很慶幸、也很幸運，在我20歲的時候，就接觸到USANA這麼棒的國際性大公司。而這一切，最要感謝的，就是我的媽媽，大家口中的『蔡姐』。

在USANA三年半的時間很快就過去了；非常謝謝媽媽當初所下的決定。這段時間，我在「蔡姐」身上，看到也學到很多；看到她對USANA事業的堅持、努力、勤勞、及

對每一個人的熱情和不斷自我學習的精神，更讓我看到媽媽平常看不到的一面，我深感慶幸能身為她的女兒。



一路走來，除了謝謝蔡姐的教導，更感謝我們的貴人一四星鑽石董事劉棠榮、潘

秀柔夫婦；在劉老師與秀柔姐身上，我們學到了很多寶貴的經驗，他們創建的系統，幫我們扎下了經營USANA事業的良好基礎，這些傳承與教導，是過去學校教育或書本上所學習不到的，無論用多少金錢也無法買到。

做USANA，任何時候都心存感恩。除了工作者上線及全體夥伴之外，更要謝謝USANA公司的創辦人—華斯博士。因為華斯博士的理念及堅持，創立了這麼棒的公司，生產一流的產品，提供給每一個人事業機會；也因此，才得以讓我和蔡姐有機會，將USANA這樣美好的訊息分享給所有的有緣人。

我爸爸曾經對我說：『成功貴在環境、成敗取決於決定』。USANA提供了可以讓有心人成功的環境，我很幸運能在這麼棒的環境裡孕育茁壯，也慶幸，自己做了對的決定。最後，感謝USANA行政團隊，更要感謝陪著蔡姐和我一路走來的夥伴，希望我們相挺到永遠。你們都是最棒的！

相信自己、相信公司、相信系統，讓我們大家一起
"GO! DIAMOND"





新晉陞紅寶石董事 葉美枝



在USANA事業中學習到生活的哲學、人際關係與生命的奧秘。原來，上帝賦予我們的、在我們身上的細胞是如此的有智慧，只要給他健康的環境、充分的營養，他們自然會去運作一切。從身體的細胞也學習到，我們團隊組織的運作就如同身體的細胞，互相連結而共生，團隊中的每一個人就是活躍的每一個個體細胞，正是因為如此，團隊才能持續無礙的運作，組織才能永續發展，而維繫每個細胞間緊密合作的秘訣就是信念與愛。

感恩生命中的每一位貴人帶領我進入USANA，讓我有機會接觸到這個充滿愛與分享的事業。感恩所有一路互相扶持的夥伴、感恩在我低潮時鼓勵引領我的朋友，感恩團隊給我的支援及學習的機會，更感恩華斯博士，因為他的願景拯救無數人的生命與生活，讓我們找到生命中真正的價值與珍寶，並獲得健康且得到財富自由、時間自由。

這個位階只是我的中繼站，未來還有很多人需要我去分享USANA這個事業；成為別人生命中的貴人，這是在USANA中最大的喜悅！感恩一切！

加入	2003/06/25
董事	2004/04/24
銅級董事	2006/08/05
銀級董事	2006/12/30
黃金董事	2007/12/22
紅寶石董事	2011/11/12

進入USANA是職場生涯的轉捩點，也是個奇蹟。一路以來，跌跌撞撞，進入第九年，始終不曾想要中途下車。當初只是想要有一份能幫別人、時間自由，自己又能生活無憂的事業，在簡單的相信及信念的堅持之下一路走到現在。



黃金董事

陳春燕、陳坤松



加入：2003/7/17
董事：2007/6/2
銀級董事：2008/5/10
黃金董事：2011/11/26

因為父親健康的問題，讓我一直在尋找能夠幫助他健康的方法，幸好推薦人葉美枝紅寶石董事的分享，不但讓家人獲得健康，也讓我獲得財富自由。

在晉陞的過程中有旁線、上線、下線的互相鼓勵和打氣，那種辛苦中又帶溫馨的滋味，也只有這麼棒的團隊與系統才做的到。感謝生命中出現的每一個人，讓我倆能不斷的成長。

夥伴們！讓我們繼續以健康的佈施、財富的佈施、心靈的佈施，創造更美好的生活。

銀級董事

王景輝



從事USANA之前的職業
藝術玻璃工程負責人

加入USANA的日期
2008/8/8

推薦人
楊雅涵

最喜歡的產品
基本營養套裝、葡萄籽精華錠、健腦寧、五味子朝鮮薊營養錠

成功祕訣
決心產生信心、信心產生力量。

衷心感謝
感謝黃金董事戴克堅、銀級董事鄭蕙菁、楊雅涵及各位團隊夥伴。



俞振魁



從事USANA之前的職業
服務業

加入USANA的日期
2009/10/2

推薦人
潘志珉

最喜歡的產品
健骼寧

成功祕訣
心存善念，說好話、做好事。

衷心感謝
感謝華斯博士創辦USANA讓我們
得到真正的健康與財富的自由。

蔡涵曲



從事USANA之前的職業
學生

加入USANA的日期
2011/3/21

推薦人
劉恩妤

最喜歡的產品
葡萄籽精華錠、輔酶Q10、維生素C、
亮采活肌面膜

成功祕訣
相信產品、真心分享。

衷心感謝
媽媽、最大的功勞者：
阿凱老師和夥伴的支持及鼓勵。

呂淑禾



從事USANA之前的職業
電腦文件輸出中心及
電腦科技公司

加入USANA的日期
2011/7/11

推薦人
張艷華

最喜歡的產品
基本營養套裝、葡萄籽精華錠、
輔酶Q10、五味子朝鮮薊營養錠

成功祕訣
跟緊團隊及學會。

衷心感謝
感謝我的先生及上線張艷華，
還有同事們的支持。

蔡醇儒



從事USANA之前的職業
公務人員

加入USANA的日期
2009/7/31

推薦人
曾弘丞

最喜歡的產品
所有USANA產品

成功祕訣
相信、感恩、堅持。

衷心感謝
感謝系統的帶領、工作者上線的教導及
一起打拼的家人夥伴們。

陳霓瓊

從事USANA之前的職業
自由業

加入USANA的日期
2009/10/1

推薦人
蔡培臻

最喜歡的產品
適力寶、輔酶Q10、葡萄籽C100精華錠。

成功祕訣
『做』就對了！

衷心感謝
感謝所有團隊夥伴。

銅級董事

曾婉婷 李昭典 鍾捷婷

董事

宋麗珍 張喜滿 黃雅慧 周震宇 陳琦聿 林碧貞 黎紅漫
施沛濼 塗苙楹 劉含笑 孫淑琳 王仁哲 吳玉蘭 蔡慧玲
柴亨昌 謝煌益 侯姿仔 蕭美玲



均衡健康 USANA陪您過好年

今年過年似乎特別早，加上一連九天的假期，所有的活動都安排好了嗎？春節期間，大家總是會特別注重「吃」，所謂「民以食為天」，過年總免不了大吃大喝，USANA秉持著均衡健康的理念，帶大家過好年。

過年期間的飲食宗旨仍為三少一高：「少鹽、少糖、少油、高纖」，只要把握住這4個重點，年節期間，您的血壓較不會忽高忽低，體重亦不會呈直線上升，腸胃也會乖乖的啦！

佳餚部分

1. 選擇新鮮肉品比臘肉、香腸好，少鹽與少加工製品，身體負擔輕。
2. 瘦肉遠比肥肉好，小心入口即化的潛藏危機，多選擇黃豆類製品也不錯！
3. 烹調方式：以煮、清蒸、涼拌、燉、滷為主，盡量避免同一餐有許多炸的佳餚。
4. 清湯比濃湯好，濃湯多為太白粉或麵粉製作而成，小心吃進太多來自澱粉的熱量囉！
5. 五穀雜糧比白米飯、白麵條好，高纖與高微量營養素是五穀雜糧最優質的地方。



蔬菜水果部分

1. 謹記「天天五蔬果」：每天三份蔬菜（其中有一份為深色蔬菜）與兩份水果，健康沒煩惱。
2. 選擇當季新鮮蔬果，營養價值高且農藥殘留少。
3. 別被俗稱很天然的「脫水蔬菜」給騙了，其實脫水蔬果乾的製作過程，通常都經過油炸及加工，熱量相當高。



零食點心部分

年節前必逛的台北、台中或高雄的年貨大街，到處可見年節零嘴，想必都有大家最喜歡的食物！但還是有幾點要提醒，不然放完年假後可是會讓體重增加，腰圍變粗喔！

1. 傳統糕餅或糖果類屬於高糖類，如：炸年糕、牛軋糖、新式爆米花等，只要2塊或1碗的份量，其熱量就必定會超過100大卡。別小看這100大卡，可是需要運動20~30分鐘才能消耗掉的。
2. 海產乾貨屬於高鹽類，如：魷魚絲、乾干貝、小捲片等，是心血管問題的隱形殺手，還要注意是否有過度漂白的問題！
3. 堅果類屬於高脂類，如：夏威夷火山豆、腰果、開心果、瓜子等，好吃的堅果類都是越吃越涮嘴，但您知道嗎？100公克（約30顆）的夏威夷火山豆相當於平常一個便當的熱量（700大卡），常常不小心吃進過多的熱量！要特別注意，不然就等於一天吃四餐囉！

上述幾點告訴大家許多均衡健康的小撇步，USANA不忘提醒大家年節的每一天一定要記得食用基礎營養套裝，健力AO綜合營養錠含有茄紅素、專利橄欖精華等多種植物性營養素，能為身體帶來更多防護；多強礦質片能均衡地補充身體所需的重要礦物質，能促進新陳代謝，當然您也可以再搭配葡萄籽精華錠、活力奧米加魚油、消化酵素、活力頂級乳酸菌等，一同陪您健康過好年。



第一站

強健骨骼之旅

擁有強健的骨骼及關節，是享受各種戶外活動之本。故此，補鈣強骨相當重要。可是，不少年輕人卻忽略其重要性，更自恃年輕而認為不需補充鈣質，誤以為骨質疏鬆的問題絕不會發生在自己身上。

根據最新『國民營養健康狀況調查』之結果(NAHSIT 2005-2008)指出，國人對鈣質普遍攝取不足！此外台灣地區19歲以上成人骨質密度的狀況，41.2%女性、22.6%男性有骨質疏鬆的問題。骨質疏鬆症的患者更有年輕化的趨勢，主要原因是現代人缺少運動及不良的飲食習慣，如速食食品含有大量鹽份，可能會導致體內鈣質經尿液排出體外；又或是過度節食的減肥方法，飲食嚴重不均衡，令身體無法吸收足夠鈣質。



USANA 春之健康地圖

早春的暖陽，微微驅走了嚴冬的寒冷，讓我們到戶外時，更感舒暢。現在正是走春踏青、舒活筋骨的好時刻！

春天，一年的開始，除了在農曆新年期間大吃大喝，也要記得外出走走，消耗一下身體囤積的脂肪及熱量。春天舒適宜人的氣溫、充滿新生朝氣的大自然，正適合到戶外郊遊、曬曬陽光、拜訪親友，讓健康瞬間啟動！

要盡情地享受戶外活動，強健的骨骼是不可或缺的一環；此外，春天也很容易讓皮膚出現乾燥、敏感徵兆，想知道USANA如何讓您擁有健康骨骼、告別乾燥肌膚以亮采活力的姿態與親人朋友們一同到戶外走春嗎？跟著我們的“春之健康地圖”一起踏上掌握健康的旅程吧！



活力鈣片 — 骨骼健康的四大元素

鈣
除了能維持骨骼健康外，鈣也是維持心臟、肌肉正常收縮及神經感應性的重要元素。

維他命D₃
促進鈣質在小腸中的吸收，並有助鈣質儲存於骨骼中。

鎂
構成牙齒與骨骼之成份。

維生素K₁
維護骨骼健康。協助造骨細胞的合成。



第二站

健康關節

要擁有全面的骨骼健康，就不可忽略關節的健康。如何預防與關節相關之症狀出現，影響日常活動，更是我們平常就要注意的課題。關節不適成因眾多，包括：老化、過度磨損、類風濕性關節炎等。當中不少人會受到退化性關節炎的困擾，日積月累的磨損，導致關節表面的軟骨磨蝕後，骨與骨之間直接磨擦而引發不適。

全素可食



健骨寧

全素可食用的葡萄糖胺鹽酸鹽

每天攝取1500毫克全素的葡萄糖胺鹽酸鹽，足夠每日所需。

維他命C

協助身體製造膠原蛋白及軟骨組織。

錳

錳是製造葡萄糖胺鹽酸鹽過程中必需的礦物質。

薑黃萃取物

(來自Meriva® 複合型薑黃萃取物)幫助舒緩不適。

健康軟骨所需的營養 — 葡萄糖胺鹽酸鹽

葡萄糖胺鹽酸鹽為組成關節軟骨的主要成份之一，可提供關節組織所需的營養，幫助滑液恢復潤滑。身體雖然可自行製造葡萄糖胺鹽酸鹽，但隨著年齡增長，流失速度較快，所以每天適時補充葡萄糖胺鹽酸鹽，是十分重要的。



強健骨骼系統 好 & 不好



運動

適量的快步走和球類運動等負重運動，有助增加骨骼的力量和密度。

多吃含豐富鈣質的食物如深綠色蔬菜、大豆製品等。

定期作骨質密度檢查。



即食的加工食品

含有大量鹽份，可能導致體內鈣質經尿液排出體外。

過量的咖啡因

吸煙、飲酒及飲用含高咖啡因的濃茶和咖啡，都會增加鈣質的流失及影響骨骼細胞的形成。

含磷量高的飲料，如汽水、珍珠奶茶，身體吸收過量的磷，使體內鈣、磷失衡，加速鈣的流失。



第三站

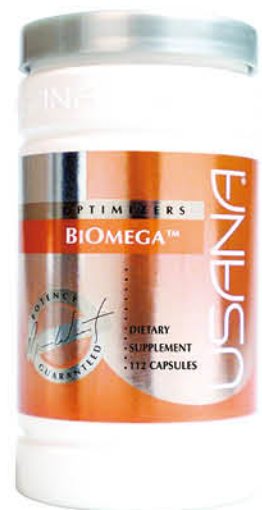
遠離粗糙、舒緩乾燥之旅

在春天，面對天氣的轉變，肌膚亦需要額外的營養補充，以適應外在環境的轉變，預防皮膚出現敏感徵狀。

除了外在林林總總的護膚品外，以下兩大營養素，幫助維持健康的肌膚。

活力奧米加魚油 — 有助皮膚保濕

乾燥的皮膚失去表層油脂的保護，使皮膚變得脆弱，易受到外界刺激而產生不適。活力奧米加魚油能讓皮膚均衡保濕，保護脆弱的肌膚。



活力奧米加魚油

含兩種重要的
奧米加-3—EPA及DHA。

以先進雙重分子蒸餾過濾法
提煉而成，保證產品純度高。

前花青素—可養顏美容

葡萄籽萃取物是從紅葡萄籽萃取出的精華，包含豐富的前花青素。前花青素屬於生物類黃酮的一種，在歐洲、美國的研究中顯示，葡萄籽萃取物能維持健康身體機能，提升新陳代謝。



葡萄籽精華錠

葡萄籽萃取物。
青春永駐的必備品。

維生素C
1. 促進膠原蛋白的形成。
2. 參與體內氧化還原反應。
3. 促進鐵的吸收。

小技巧

內外護膚之道

除了食用營養補充品輔助外，Sense護膚系列亦含有皮膚所需的兩大營養素—葡萄籽精華-T®及Proteo-C™維生素C複合物。前者所含的綠茶萃取物、維他命E能滋潤肌膚；後者所含的維他命C有助保持肌膚亮麗、脯氨酸和甘氨酸能幫助皮膚吸收足夠的水份。



馬上登入USANA.COM網站
辦理訂票和登記手續



2012年亞太年會
澳大利亞 雪梨
2012年3月8-10日