更強健的體魄 · 更富足的人生

EXCELLING

丞燕 2015 春季刊

重獲尊敬
重建自信 - 我加入丞燕的初衷
翡翠經理 LI LI

從懷疑到篤信的心路歷程
珍珠經理 LINDA SHI

分享營養免疫學
輕鬆分享的科学資訊

丟掉“鐵飯碗”是我人生中的一大幸事
翡翠大使彭寧

您在被自己的皮膚問題所困擾嗎？
菁元素，能幫您排解美容的煩惱

摒棄不良習慣改變了我的人生
「1-形」塑身挑戰優勝者
KEN CHIH-FUNG HUANG

目錄

EXCELLING 2015 春季刊

4
翡翠經理
LI LI
重獲尊敬，重建自信——
我加入丞燕的初衷

8
珍珠經理
LINDA SHI
從懷疑到篤信的心路歷程

12
分享營養免疫學
輕鬆分享的科学資訊

16
翡翠大使彭寧
丟掉“鐵飯碗”是我人生中
的一大幸事

20
您在被自己的皮膚
問題所困擾嗎？
菁元素，能幫您排
解美容的煩惱

22
摒棄不良習慣
改變了我的人生
「1-形」塑身挑戰優勝者
Ken Chih-Fung Huang

25
這些美味的食譜可解決您的
日常問題...

28
丞燕
產品指南

欲獲取更多信息，請聯絡：

編輯 Carol Obsitos　平面設計 Brodie Duncan　撰稿 Terry Grevstad

Excelling 邀請您

以全新的方式與世人分享丞燕。

在本期刊內，有滿腔熱情追求事業的丞燕人，為我們講述他們的故事，他們變得更加健康和更加富足的人生經歷，發人深省，鼓舞人心，將帶給您靈感和啟迪。

在這裡，有介紹營養免疫學的文章，深入淺出的風格使之通俗易懂，更便於輕鬆地分享和學習。

在這裡，有頂級的丞燕人向您傳授他們的領導技巧，讓您的付出和努力能得到更高的回報。

在這裡，有非常實用的菁元素產品介紹，它們將教給您這些產品獨特的美容養顏方法。

在這裡，我們還會推介丞燕的優異產品，並講述這些產品改變了人們生活的感人故事。

本刊還附有簡明扼要的產品目錄，讓Excelling成為您分享丞燕的一個得力的工具。而附帶的人體系統部分的標識，則會告訴您每種產品所滋養的系統，讓您在分享產品的時候更容易給出建議。

整個刊物中，到處都點綴著智慧的警句短語，您可領悟其中的深意, 並可與您所關愛的人以及您的事業夥伴們分享，讓它們啟發您和您所分享的人們打造一個更富足、更健康的人生。更富足的生活在等待著您，而丞燕和Excelling則是帶您走入新生活的得力助手！

我的願望 我的決心 我的夢想

我加入丞燕的初衷 - 重獲尊敬，重建自信

Jade Master Li (Annie) Li

在移民加拿大之前，我在中國曾是一名專業的眼科醫生。作為一名治病救人的醫生，我曾受過多年的專業訓練並有著多年的實踐經驗，一直都備受人們的尊重。但來到加拿大這個新家後，一切卻得重新來過，更要再接受我專業之外的醫療培訓，這對我來說還是有相當的難度的，但我還是去上了學。從學校畢業後，我找到了一份感染控制方面的工作，可我發現這個醫院的職位工作時間太長，而我渴望能像在中國當醫生的時候那樣，通過幫助別人，既贏得他人的尊重，也獲得自我的滿足。我想讓自己的生活更豐富一些，更自在一些，能在幫助別人擁有更健康的體魄和更富足的人生的同時，結交更多的朋友，獲得更多的快樂。

重獲職業尊重

在工作中，我發現有朋友和我有著同樣的感受，我們都感到很失落，也很難將自己調整到可以長時間工作的狀態。在這種情況下，我們結下了穩固互信的友誼，並開始交流自己對所從事的健康工作和對康復職業的信念和擔憂。

在了解丞燕的過程中，學醫的背景給了我很大的幫助，讓我很容易看到，營養免疫學是建立在確鑿的證據和我信仰的健康理念之上的科學。而後，我們全家都試用丞燕優異產品並享受了它們的效益，再後來，我許多的朋友和家族成員也都開始相信丞燕產品，並常常使用丞燕產品，因為它們確實有效。周圍這麼多的有效實例，讓我忍不住就想把丞燕的信息傳遞給更多的朋友。

其實我分享丞燕的經歷還蠻輕鬆的，我很快就找到了有志於這項事業，也願意加入我的團隊，和我一起宣傳丞燕這個優秀企業的同伴。在下線們的幫助下，我開始品嚐到成功的果實，看到了自己的事業在一天天地成長。面對我們一起取得的成就，我非常感激我的同伴們，並為他們感到驕傲，也期待著我們蒸蒸日上的事業能有更光明的未來。

在拓展事業的過程中，我有一個特別的好友 - Linda，她對丞燕總是抱著懷疑的態度。和我一樣，Linda以前在中國也曾是眼科醫生，現在我們在加拿大的同一家醫院工作。從專業的角度看，我對Linda的敬業精神和正直的品行十分敬重，所以我覺得她可以成為一位非常出色的丞燕人。但沒想到，為了說服她在生活中接受丞燕的養生方式，我竟然用了長達四年的時間。

那時，Linda和我經常在一起吃午餐，她注意到我的身體和氣色都越來越好了，而她卻常常抱怨自己的消化有問題，那時我就跟她開玩笑，說她是想用她的油炸快餐毒害我。在很多次的勸說之後，Linda最終才決定要試一下丞燕產品。

通過活動拓展事業

我知道，Linda是一個非常甘於奉獻、非常努力的人，只要她肯幹，她就很可能會成為一位能力超群的丞燕領袖，所以，我就

周圍這麼多的有效實例，讓我忍不住就想把丞燕的信息傳遞給更多的朋友。

邀請她一起去贏取我參加的第一次旅行大獎賽。我們的目標是贏得閃耀2013競賽設定的加勒比海遊輪特等獎，一旦贏到了這個獎項，她就能以貴賓的身份與我同行。這，正是我需要的一個教她如何開拓丞燕事業的極好的機會。

後來，我們終於一起參加了那次的遊輪旅行，而更重要的是，Linda籍此結識了那麼多傑出的丞燕人，聽到了他們那些感人的故事，解開了她心中的許多疑團。在丞燕事業的隊伍中，有那麼多專業的醫療人士，他們回答了她所有的疑問，幫她建立了信念和自信心。

而在隨後的一年，Linda完全靠自己的能力贏得了遊覽台灣的一等獎，我們一同又去了台灣，再度體驗了一回精彩的旅行；接下來的那年，Linda仿照我們當初一起贏得閃耀2013大獎賽的模式，帶領著她的一位朋友贏到了拉斯維加斯旅行大獎賽的特等獎，然後她帶著那位朋友－一位大有前途的丞燕新人，一起參加了那次的激情旅行。

以Linda的能力，她不可能不成功。我所做的，就是

我目前的生活－擁有更加富足、更多收穫的人生，就是明智地選擇了丞燕的最好證明。

讓她參加我們多倫多的各種活動和培訓，並邀她一起競爭旅行大獎。通過這些活動，她樹立了自信，使她不論對自己還是對公司都信心爆棚，也是這些活動，將她塑造成了一位樂於奉獻並且獨立自強的領袖和一位作用強大的團隊成員。

我做丞燕的意願在擴展

現在，我們希望有更多像我們這樣既擁有雄厚的專業背景又擁有創業激情的同伴，歡迎他們加入到我們的團隊中來，共同開拓這個建立在堅實的科學基礎上的健康事業。同時，我們也希望那些期待著增進人際交往的人們、那些既想工作又希望能自由和靈活地安排時間的人們、那些熱愛旅行想環遊世界的人們，還有那些渴望得到表彰得到鼓勵的人們，都聚集到我們這個集體中來。能把更加健康的這份厚禮送給他們，讓我非常開心，但更讓我開心的是幫助人們看到丞燕帶來的契機。我目前的生活 - 擁有更加富足、更多收穫的人生，就是明智地選擇了丞燕的最好證明。

從懷疑到篤信的心路歷程

珍珠經理 Linda Shi

我愛丞燕，也深信公司倡導的一切理念。在我的專業領域，我只相信科學和建立在證據基礎上的醫學，所以我今天的篤信，並不是從一開始就有的，這中間經歷了四年的時間，我才開始試用丞燕的產品。最終，是我看到的證據－我看到的丞燕產品所帶來的變化改變了我的觀念，那時我的消化系統和其它的健康問題不斷惡化，而我朋友Annie卻越來越年輕、越來越美麗，也越來越自信。

聚會和培訓的巨大作用

作為一名醫療專業人員，在Annie剛開始給我介紹丞燕的時候，我是滿腹的狐疑。為了幫助我，Annie決定讓我多了解一下營養免疫學，這樣我就可以多了解一下丞燕大家庭，也可以建立自己對丞燕的信任和信心。於是，我抱著試試看的態度，開始參加多倫多的各種聚會。在聚會中，我看到了許多專業的人員，他們不論是全職還是兼職做丞燕事

參加旅行大獎賽，真是一個極棒的拓展事業的途徑。

業，都發展得相當出色。他們的經歷，給了我極大的觸動。

此外，我還參加了丞燕的一些社交活動，比如春節聯歡活動。後來在結識了將要教我和幫我的人選之後，我決定要試試產品。

雖然使用產品讓我確實感到了健康的改善，但我卻仍然懷疑和擔心自己能否跟別人分享這些產品。於是，我從自己的家人開始做起，很快，家人也都收到了良好的效果，他們也都成了產品的忠實用戶。看到這一切，我知道自己再也不應忽視和罔顧這個事業了，儘管當時我還有一些問題和疑慮。

2013年，在Annie的鼓動下，我們一起去爭取閃耀2013的遊輪旅行大獎。這是一個極佳的方法，讓我能更認真地做這項事業，既能讓Annie

給我一些引導，也能讓我一直都保持積極性。那一次，我們贏得了競賽，我第一次與Annie享受了這樣的大獎旅行，更結識了來自加拿大和美國的眾多領袖和醫學專業人士。許多擁有良好教育背景，投身於丞燕的專業人士的故事給了我更多的勇氣，讓我對分享優異的丞燕產品和丞燕事業良機的信心大大地提升。

接下來，我全心投入了下一次的旅行大獎賽，這一次我靠自己贏到了大獎。再之後的競賽，我決定仿效Annie和我曾經的做法，也找一位自己的新下線幫我贏得這次的大獎。於是，我在自己的團隊中挑選了一位非常有創業前途的下線，請她幫我贏得這次的拉斯維加斯旅行大獎賽。我們約定，假如我們贏到了特等獎，她就以貴賓的身份參加丞燕的這次活動。

我的更富足的人生

我熱愛旅行，這是做丞燕事業過程中我最享受的事，因為我平時在醫院的工作，能得到這樣嘉獎的機會不太多，也較難靈活地安排上下班時間或假期。而跟隨丞燕旅行還給了我們和丞燕大家庭的朋友們再度聚首的機會，讓我們可以交流有趣的經歷和我們學到的新東西。參加旅行大獎賽，真是一個極棒的拓展事業的途徑。

丞燕正在幫助我實現自己的人生價值 - 幫助世人

在親身體驗到了丞燕帶給我的更富足、更充實的人生之後，我心中的疑慮徹底地消融了。

Annie和我都是做感染控制工作的，所以我們都很清楚營養免疫學的原理，在跟親友甚至是陌生人介紹這門科學時我們都能侃侃而談。人們之所以相信我們，是因為我們不只是受過培訓的專業人員，更因為我們也在參與創建這項事業，我們有著很多非比尋常的個人經歷和感人故事，能告訴大家丞燕產品是怎樣在幫助著許多的人；同時我們也非常相信陳昭妃博士在研發產品時總結出來的建立在證據基礎之上的科學。我們還懂得，與完整性保健產品相應的至關重要的安全問題。

在親身體驗到了丞燕帶給我的更富足、更充實的人生之後，我心中的疑慮徹底地消融了。掌握營養免疫學這門新興的、實用的知識，和對我努力的肯定，以及擁有一個有許多新朋友的交際圈，一直都是對我極大的獎勵。我們應該在自己擁有優勢的領域工作，運用營養免疫學和創業的戰略方法幫助別人，以此觸動人們的生活，讓我們的所作所為變得更有意義和價值。

丞燕正在幫助我實現自己的人生價值－幫助世人，而我在幫助別人實現他們健康目標的同時，由於自己是在與他們共同打造著可為大家創收的丞燕家庭事業，這令自己也感到更自信、人生更有希望、更有安全感。這，才是我所稱的圓滿的、充實的富足人生。

Share
分享營養免疫學

並非必須是科學家，才能分享營養免疫學。您只要以丞燕的生活模式來養生，就可以強化自己的免疫系統，使自己的身體能抵禦各種細菌、病毒、毒素及各種有害物質的入侵，这樣您自然就是一位展示營養免疫學效益的生動榜樣了。當然，您也可把以下這些簡單的營養免疫基本概念介紹給他人，這樣，您就是在分享營養免疫學的知識和健康的資產，就是在履行丞燕的使命！

分享是如此簡單...只要您開口

鑽石大使Jeruel Zalameda，2014拉斯維加斯

1. 開口服用丞燕產品
2. 開口宣講營養免疫學
3. 開口宣傳難得的丞燕機遇

營養免疫學的基本原則

Ni

01 飲食健康

豐富多樣最關鍵

- 蔬菜湯和蔬菜沙拉都美味可口，可為您的食譜中增加更多種類的植物食品
- 每一份「沛能」也都能為您提供豐富多樣的水果和蔬菜

02 適量運動

堅持運動

- 運動會使心跳加速，為肺臟和肌肉提供攜氧血液，進而提高免疫功能
- 「滋養包」中含有大豆蛋白，可幫您增長肌肉

03 釋放壓力

尋找新的放鬆途徑

- 長期的壓力會引發許多健康問題，比如抑鬱症、高血壓、陽痿和胃炎等。
- 「思康」有助防止身體受到長期壓力的影響

04 睡眠充足

修復和更新

- 充足的睡眠有益於您心臟的健康、體重的控制、創造力和記憶力的提高。
- 「神怡」中不含任何鎮靜劑，其安神成分能溫和地幫您輕鬆入眠。

*本文所刊載內容未經過美國食品藥物管理局之審定，這些產品不作為醫療、診斷或預防任何疾病之用途。

分享營養免疫學就是這麼簡單

請登錄facebook和twitter，獲取丞燕最新消息。

www.facebook.com/eexcelna
www.twitter.com/eexcelna

完整性植物食品中的三種複合物

「補益特」含有取自五種蘑菇的高濃度多醣體，對免疫系統有著極大的滋補效益。

01

抗氧化劑

植物食品中含有千百種的抗氧化劑，這些抗氧化劑能對抗有害細胞的自由基。常見的抗氧化劑有維生素C和E，但其實還有許多，多達幾千種。

「視景」所含的低聚原花青素，是極其強效的抗氧化劑，它蘊藏在葡萄和各種水果蔬菜中。

多醣體

多醣體是植物中的長鏈糖分子，對健康有著極佳的助益作用。香菇中的香菇多醣能促進白血球的生成，而白血球是免疫系統必不可少的組成部分。

03

植物性營養素

植物食品中含有千百種有益健康的植物性營養素。比如深綠色和黃色水果蔬菜中的葉黃素和玉米黃質能維護眼　的健康，辣椒中的辣椒素能抵禦侵害DNA的致癌物，蔓越橘中的植物性營養素能降低泌尿道被感染的風險。

02

仙人掌中含有許多的植物性營養素，比如甜菜素、梨果仙人掌黃素、氨基酸和槲皮素，正是這些物質讓「千禧泉」擁有了神奇的健康效益。

專家的意見！

“科學家已逐漸發覺，藥物及化學物質並非如我們從前認為的那樣，可以完全治癒疾病，反而是人體本身的防禦系統在疾病的治療上具有舉足輕重的作用。科學家了解，**當免疫系統功能正常時，**人體**幾乎可以克服所有的疾病，**因此，我們努力的目標應該是攝取正確的食物，使我們的免疫系統發揮最佳功能。”

—Dr. Jau-Fei Chen, *Nutritional Immunology*

YouTube

請閱讀陳昭妃博士的著作，或者登陸丞燕YouTube網頁觀看陳昭妃博士的講座視頻！**也請您與自己的聯絡對象分享這些資訊，並配合您自己的經歷來幫他們了解營養免疫學是如何幫助了您或您所關愛之人的。**www.youtube.com/c/eexcelna

Better Health

請從陳昭妃博士的這些著作中獲取更多的信息。

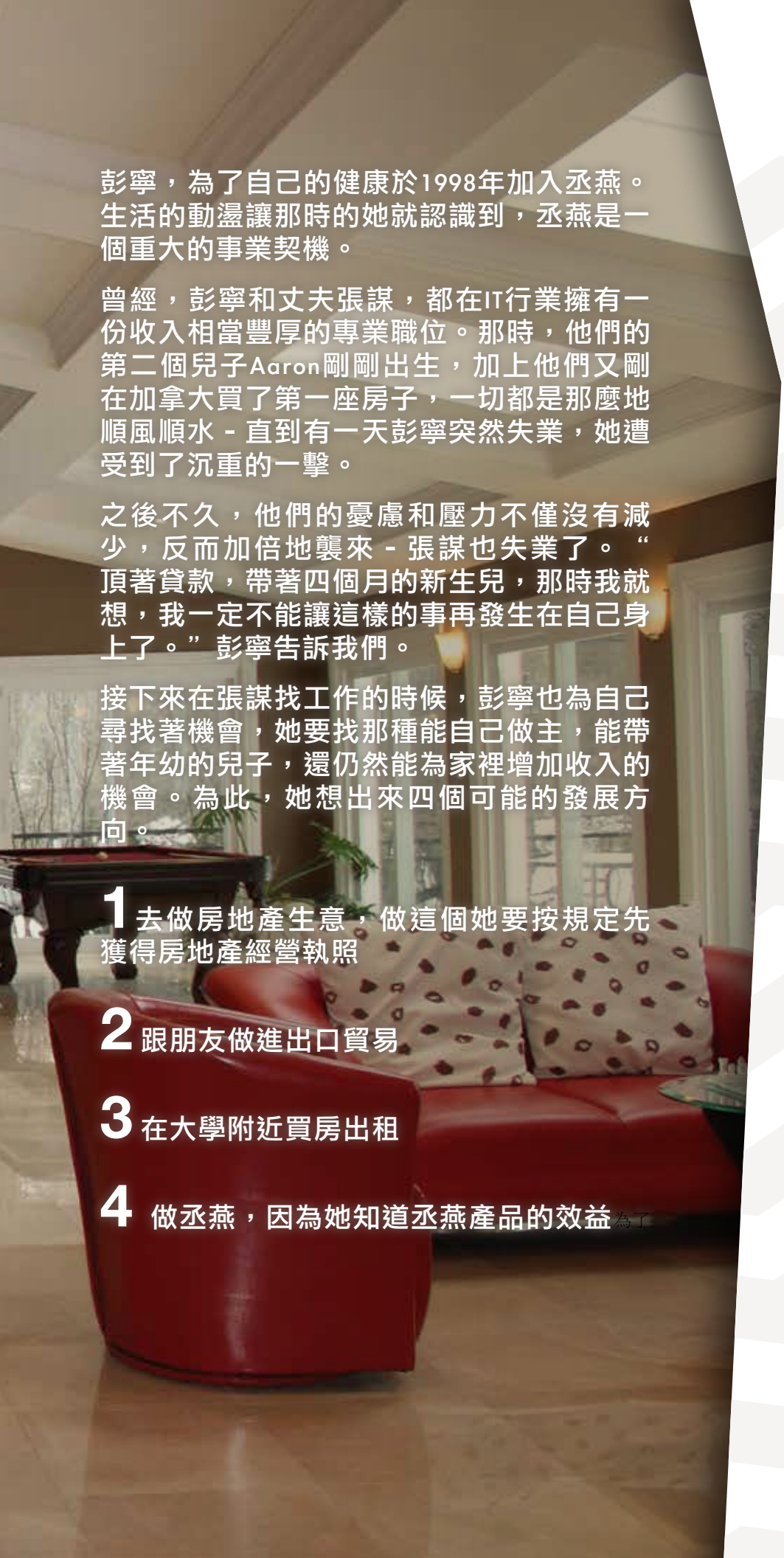
陳昭妃博士的最新著作**「營養 • 免疫 • 長壽」**將於近期推出，敬請關注！

*本文所刊載內容未經過美國食品藥物管理局之審定，這些產品不作為醫療、診斷或預防任何疾病之用途。

“丟掉‘鐵飯碗’是我人生中的一大幸事”

翡翠大使彭寧

Ning recently moved her family into this new 6,300 sq. ft. dream home, thanks to E. EXCEL



彭寧，為了自己的健康於1998年加入丞燕。生活的動盪讓那時的她就認識到，丞燕是一個重大的事業契機。

曾經，彭寧和丈夫張謀，都在IT行業擁有一份收入相當豐厚的專業職位。那時，他們的第二個兒子Aaron剛剛出生，加上他們又剛在加拿大買了第一座房子，一切都是那麼地順風順水 - 直到有一天彭寧突然失業，她遭受到了沉重的一擊。

之後不久，他們的憂慮和壓力不僅沒有減少，反而加倍地襲來 - 張謀也失業了。“頂著貸款，帶著四個月的新生兒，那時我就想，我一定不能讓這樣的事再發生在自己身上了。”彭寧告訴我們。

接下來在張謀找工作的時候，彭寧也為自己尋找著機會，她要找那種能自己做主，能帶著年幼的兒子，還仍然能為家裡增加收入的機會。為此，她想出來四個可能的發展方向。

1 去做房地產生意，做這個她要按規定先獲得房地產經營執照

2 跟朋友做進出口貿易

3 在大學附近買房出租

4 做丞燕，因為她知道丞燕產品的效益為了

彭寧的一天

早晨7:00 與家人共進早餐，然後看著孩子們去上學

早晨7:30 檢查當天的工作計劃，收發電子郵件，跟聯絡對象打跟進電話

上午9:00 學習營養免疫學、學習創業技能，或者做培訓準備

中午12:00 午餐，通常與下線或新人共進午餐

下午1:30 走訪新下線，了解他們需要哪些幫助

下午4:00 在家等孩子和丈夫回家，協助孩子做作業

晚上6:00 與家人共進晚餐

晚上6:30 家庭活動時間，接電話

晚上9:00 督促孩子睡覺

晚上9:30 收發電子郵件，打電話，做談話的準備工作

做這項事業可利用晚上和週末的時間，因為業餘做丞燕事業的同伴只有那個時段有時間。因而得到自己家人的支持非常重要。不管怎樣，您的時間安排是比較隨意的，您完全可以在不影響家庭活動的時候安排工作。

我們是在培養企業家，而不是在管理僱員。我們是幫他們建立夢想，幫他們擁有從未敢有的夢想。

為了首次的房地產課她交了$380美元，並拿到了買出租房的貸款，同時她也開始著手了解進出口生意。

當她做的每一件事都成了關注的焦點的時候，2004年1月，彭寧收到了丞燕寄來的第一張獎金支票。“雖然只有$400美元，但對那時我來說，卻是一筆巨款，這意味著我們有了一點活錢，而這筆錢幾乎相當於我們每月從出租房那裡收到的錢！”彭寧感慨地告訴我們，剛好，那時她讀了保羅・皮爾澤的著作 *The Wellness Revolution: How to Make a Fortune in the Next Trillion Dollar Industry*（搶占青春不老商機: 如何在保健產業4大關鍵領域成功獲利），面對丞燕這個能在健康領域角逐

彭寧的最愛

最喜歡的產品

- 「養生計劃」
- 「補益特」
- 「 極致緊膚面霜 」

最優效的產品

- 禧悅計劃

見效最快的產品

- 「風克」
- 「愛特」
- 「長新」

實現夢想要完成的最重要目標：

1 每星期帶兩個人去參加丞燕會議或網上培訓會。

2 每星期組織一次家庭聚會

3 每月參加8次丞燕會議

賺錢的難得契機，她非常興奮。

彭寧接著說，“丞燕是一個毫無風險的事業，我想把更多的時間放在家裡，又能少擔財務上的風險，而丞燕，正可讓我建立一個創收的渠道，即使在我不工作的時候，也能有一份收入。”在這期間，張謀找到了另一份IT的工作，而為了讓彭寧可以更好地經營丞燕，他在晚間和週末都承擔了許多家務和照顧孩子的工作。

而後，彭寧的收入從$400美元漲到$800美元，再後來，漲到$1000美元，然後是$3000、$5000，直到更多，即使是每年收入增長50%的事也不是太罕見的。如果還在IT行業工作，彭寧每年的工資可能會上漲3%，但也可能不漲。所以她說，“我非常喜歡丞燕的獎金計劃，因為它能夠激勵人們去分享丞燕。我最喜歡獎金計劃中的領導基金，因為這個獎勵是因為我們做好了領導工作，這樣對各個級別的經銷商都公平。”

“自從遭遇裁員後，我的生活發生了巨大的變化。”彭寧沉思著說，“做IT的時候，我總是要準備著隨叫隨到，壓力總是懸在那裡。而現在，我在工作中再也不用擔心那樣的事了，收入也大大地提高了！並且，我可以非常自由地安排時間，我們每年都能跟丞燕去世界各地旅行一兩次，最近我們還剛剛搬進了6,300英尺的夢中豪宅，這正可以告訴我丞燕團隊的夥伴們，他們也會實現自己夢想。

我想把更多的時間放在家裡，又能少擔財務上的風險，而丞燕，正可讓我建立一個創收的渠道，即使在我不工作的時候，也能有一份收入。

您在被自己的皮膚問題所困擾嗎？

1.「潔顏乳」
此清柔的潔面乳既可洗去面部污垢和油脂，取得深度清潔和爽膚的效果，同時又不會降低皮膚的濕度。

2.「保濕潔顏液」
以此潔顏液卸妝，可洗去過多的油脂和各種不潔物。本產品的配方溫和，使用後不會徹底除掉肌膚的天然油脂，仍能保持柔軟而清爽的膚質。

您想讓自己顯得更年輕嗎?請用這些產品來滋潤肌膚，淡化皺紋

3.「撫紋抗痕精華」
效力強大的全氟化碳能立即淡化可見的細痕和皺紋。請將此精華液納入您的每日護膚用品中，長久地獲得持續強化的效果，讓自己的外貌和感覺都更加年輕。

4.「活氧精萃」
本產品富含丞燕獨特的活氧精萃複合物，會為肌膚提供最充沛的水分，讓皮膚容光煥發，光彩照人。您明艷的肌膚可能會惹人妒嫉，而其中的奧妙只有您自己知道哦。

菁元素，能幫您排解美容的煩惱

您有難看的腫眼泡嗎?請用這些產品來緊膚並爽膚吧

5.「玫瑰精萃彈力眼霜」
用含有玫瑰萃取物的活氧精萃配製的這款具有濃烈玫瑰香氣的眼霜，能在短短的二十天中就明顯地淡化眼部的細痕，讓您疲倦的面容再現柔軟緊實的膚質。您清亮的眼神將讓您看起來神清氣爽，胸有成竹，做任何事都不在話下。

6.「玫瑰精萃彈力凝露」
此產品溫和舒爽，可淡化整個面部的衰老痕跡，它的配方輕潤，可幫您緊實面部和頸部肌膚，使您的肌膚柔軟嬌嫩、富有彈性，而您柔嫩年輕的肌膚一定會讓人們的回頭率大增。

想讓您的肌膚更加光滑嗎？請以這些產品來縮小毛孔，為肌膚增加亮色吧

7.「仙人掌精萃毛孔細緻霜」
毛孔細緻霜本身具有很高的膨脹性，可緊緻毛孔，讓您的肌膚光潔無瑕，滑軟細膩，便於化妝時呈現自然伏貼的妝容。

8.「仙人掌精萃活膚修復精華液」
晚間使用本產品，其優效的活氧精萃成分可通宵滋養皮膚，使之更加光潔、明亮；而您每天早晨醒來後，肌膚就已呈現柔滑亮麗的質感，這清新的膚質正給所有的美妝都做好了準備。

摒棄不良習慣 改變了我的人生

Ken Chih-Fung Huang,
2014丞燕「1-形」塑身挑戰優勝者

我為何要改變自己

三年前，我的一個朋友因肺部感染住進了醫院，後來就再也沒能出來。他曾患有糖尿病，身體也超重，我敢肯定，他的這些病症都推進了他的死亡，而也是在那段時間，我的醫生告訴我，我需要減肥。

打那以後，我試了好幾種減肥產品，其中有的太難堅持，而有的根本就沒有效果，最後，我終於放棄了。這樣的結果讓我感到自己是個敗兵，特別不想在鏡子中看到自己。我知道自己需要減肥，但我總是感到疲倦，白天也要睡很多覺！

認清自己的不良習慣

即使不餓，我也老喜歡開冰箱找東西吃，通常吃的都是垃圾食品。我太太曾試著讓我多吃點蔬菜，但是我沒有聽。我是一名數理化輔導老師，已經58歲了，所以你知道，我也不會是個愛動的人。我跟自己說，我沒時間運動，但為了自己，我現在需要改掉自己的壞習慣，否則我的結局可能就會像那個朋友一樣。

再一次嘗試減肥

當丞燕宣布要舉辦「1-形」塑形挑戰的時候，我的太太Elaine和兒子Alan都鼓勵我試一試－哪怕就試一個星期。那時，我是不相信任何減肥計劃的，但還是試用了一個星期－我每天在早餐和晚餐前30分鐘的時候，都分別會吃一次「1-形」。而隨後的變化讓我震驚，和其它讓我變得虛弱的減肥方式不同，這次我感到自己的體力大增。而後我增加了「1-形」的用量－每天三次，又一個星期之後，我決定堅持完成整整八個星期的挑戰。當然，太太和兒子的大力支持是我額外的動力，那時，我的減肥目標看上去幾乎唾手可及。

養成良好習慣

「1-形」所含的西洋參，讓我的感覺大好，精力充沛，我又能玩多年不碰的籃球了！我還開始走路－開始只能走半小時，而現在，走上兩個小時我也還是精神十足。還有一個驚喜是，我發現以前上樓梯時困擾自己的膝蓋毛病，也越來越輕了。

「1-形」建議使用方法

（每盒30包，每包含70卡路里）

- 餐前30分鐘用一杯水沖泡1包「1-形」服下，每天三次
- 每週最少三次適量運動，每次30分鐘

*您也可試用每包僅含50卡路里的「輕1-形」。

養成良好習慣

沒時間運動嗎？

- 即使每天只能運動15分鐘，您就可以開始了，您可以逐漸增加運動時間。
- 每天30分鐘的適度運動是一個不錯的目標

吃了太多的垃圾食品嗎？

- 安排一下您的進餐時間，以免老是想抓一些垃圾食品來吃。

健康就等於吃得寡淡無味嗎？

- 用各種調味料和一些植物香料來為健康食品提味，使其色香味俱全。

總想吃零食嗎？

- 有時口渴也會被誤以為是餓了，所以請以水取代和阻止對零食的渴望。
- 手邊隨時都備有健康的零食，比如說小胡蘿蔔。

怎樣防止沮喪？

- 找一位能懂你，在您需要的時候能讓您堅強起來的“靠山”。
- 全心關注自己的目標，常想像目標實現時那種美好的感覺！

跟朋友分享我的成功

當朋友注意到我減去的體重時，跟他們分享「1-形」就非常容易了。我給他們講解「1-形」中含的西洋參能在我減重的時候給我能量，這就是「1-形」與我試過的其它減肥方法的不同。親身的體驗告訴了我，它真的給我帶來了改變。

現在的我是滿懷信心！我感覺自己更輕快了、更陽光了、更年輕了，也更健康了，更奇蹟的是，這一切也改變了我的心態和人生觀。

我也給朋友們介紹營養免疫學的基本原理，告訴他們疾病是如何隱藏在我們的身體裡，在爆發之前會在我們不知不覺中長期地潛伏和發展。營養免疫學讓我懂得了保持健康的體重和健康的習慣是保護自身健康的要素。

「1-形」改變了我的心態，改變了我的人生

使用「1-形」後，我的體重從165磅降到了149磅，腰圍幾乎減掉3英寸，更可喜的是，我甩掉了雙下巴！我甩掉了大圓臉！我又有脖子了！我改變的不僅僅是自己的身體，我更改變了自己的心態。

使用「1-形」之前，我根本沒有自信，而現在的我是滿懷信心！我感覺自己更輕快了、更陽光了、更年輕了，也更健康了，更奇蹟的是，這一切也改變了我的心態和人生觀。我感到自己非常帥！我更加快樂，相信自己能做任何想做的事。「1-形」幫我實現的是減肥的目標，但我從未想過它能如此深徹地改變我的人生觀。現在，我確實懂得了跟隨丞燕擁有更健康的體魄和更富足的人生的真正意義！

A Richer Life

您知道還有誰想減肥嗎？

請和他/他分享Ken這個鼓舞人心的故事，您這一小小的鼓勵也許正好能促動他/她開始嘗試「1-形」，而同時也可能幫您發展自己的丞燕事業！

日常問題...

凡是認為對自己有益的食物，他都不吃！

她想方設法把大家喜歡吃的食物做得更有益於健康。

她決定，這個月要吃全素食！

他需要把精力主要放在學校和學習上，而且他總是感到餓！

有了丞燕優異產品，所有問題輕鬆解決

巧克力花生醬冰沙

成長中的男孩子總是會感到飢餓！「沛能巧克力」和花生醬中健康的大豆蛋白會給男孩提供很多蛋白，讓他不再飢餓。另外，因為巧克力含抗氧化劑和植物性營養素，所以能幫他更好地完成學校的功課。

- 2個大的或三個中等的熟香蕉，剝皮後切塊冰凍
- ¾ 杯豆奶或杏仁奶
- 1/3杯花生醬
- 2-3包「沛能巧克力」，添加口味
- 1 湯勺香草精

將所有材料放到攪拌機中以高速打拌直至成為冰沙。

這款冰沙可作為極佳的早餐或放學後的零食！

草莓沙拉調味汁

她可能已決定要成為素食者，但她還在成長期，仍然需要蛋白！請在這種味道濃重、色彩艷麗的調味料中加入一包「沛能草莓」，這樣就可給她的沙拉中添加一些全素的大豆蛋白。

- ½ 杯「丞燕歐蜜油」
- 4 大顆新鮮草莓，切成兩半
- ¼ 杯紅酒醋
- 1 包「沛能草莓」
- ½ 茶勺鹽
- ¼ 茶勺黑胡椒
- ¼ 茶勺乾龍蒿
- ¼ 茶勺糖

將所有調料放到攪拌機或食物加工機內，打成稀糊。

將此沙拉調味汁，倒在各種嫩葉青菜上，再加上切成兩半的草莓、切碎的美洲山核桃仁，或者其它您喜歡的沙拉食材，拌勻即成。

三文魚和碎澳洲堅果

我們需要攝取omega-3脂肪酸來維護心臟、大腦和神經系統的健康。魚類是omega-3的極佳食源，澳洲堅果同樣也是。用「丞燕歐蜜油」來烹調這兩種食材，可在不知不覺中讓他補充到更多有益心臟健康的omega-3脂肪酸。

- 2片三文魚片（6-8盎司），撒上現磨胡椒粉和海鹽
- 一個雞蛋清，打至起泡
- ½ 杯切碎的澳洲堅果
- 2湯勺「丞燕歐蜜油」
- 2湯勺混鹽奶油
- 2湯勺切碎的新鮮香菜
- 1茶勺鮮榨檸檬汁

把魚在打好的蛋清中蘸一下，然後把切碎的澳洲堅果拍灑在魚上。

將盛著「丞燕歐蜜油」的煎鍋放在爐子上加熱至低到中溫。

把三文魚放在油鍋裡，煎5-7分鐘，翻轉一次，或直至三文魚可以很容易地鏟動。盛出三文魚裝盤。

將其餘的調料放在煎鍋中，翻動，蘸上汁，然後澆在三文魚上即可上桌。

西葫蘆-燕麥-柳橙鬆糕

這款極易烘培的鬆糕，每種營養成分都含有一些，其中包括來自燕麥和「長新-柳橙」的纖維，另外還有蔬菜、水果和omega-3脂肪酸！此鬆糕可用作早點，也可做放學後的點心！

- 1杯普通麵粉
- 1 杯燕麥片
- 2 包「長新 - 柳橙」
- ½ 杯糖
- 1湯勺 泡打粉
- 2茶勺磨碎的柳橙皮
- ¼ 茶勺鹽
- ¼ 茶勺 磨碎的肉荳蔻
- ½ 茶勺肉桂
- 1杯西葫蘆絲
- ¾ 杯牛奶
- ¼ 杯鮮榨柳橙汁
- 3湯勺丞燕歐蜜油
- 1個大雞蛋

將烤箱加熱至400度。準備12個普通大小的的鬆糕模子，或者6個大個鬆糕模子，墊上紙套或噴上食用油。將頭九種材料放在盆中，再將剩下的材料單獨攪拌均勻。然後把濕的材料放在乾的材料中攪拌，直到乾料全部變濕，再把全部材料平均地裝在鬆糕模子中。普通大小的鬆糕烘烤20分鐘，大號鬆糕烘烤25分鐘，然後盡快從模子中取出放在金屬架上晾涼。

有時也可以做點小小的改變，試試用檸檬代替這個食譜中的柳橙，並使用原味「長新」或者「長新-D」。

您應該了解的真相

脂肪&油

攝取正確種類脂肪，幫您**塑出健美腰身**。專家認為，像omega-3這類的健康脂肪，是降低體重的基本要素。其實，所有的油都含很高的卡路里，所以要盡量少用。

將omega-3 和omega-6基礎脂肪酸的攝取比率控制在理想的1:1，**可以自然的途徑優化您的腦功能，讓您全天都能集中註意力。**

典型的西式餐飲中omega-6 脂肪酸的含量為食用者實際需要量的15-25倍。若能將omega-6和omega-3的比率調整到理想的1:1，才是有益健康的均衡比例。

食用正確種類的脂肪，可將血液中膽固醇的含量控制在較低的水平，進而**保護您動脈的健康。**

脂肪是幫您**補充精力的主要物質**，同時也是促進您吸收某些特定基礎維生素和營養素的幫手。

油脂一旦達到了它的起煙點，就會開始分解並產生致癌物。丞燕「歐蜜油」，可**耐高溫**，適用於所有烹飪方式。

omega-3 和 omega-6的比率為理想的1:1 · 健康的單不飽和脂肪酸佔80%，而飽和脂肪只有2克 · 不含膽固醇 · 不含反式脂肪 · 起煙點高 · 冷拌熱食均宜

丞燕「歐蜜油」，廚房中的好幫手，保健全家的好夥伴！

丞燕產品指南

「千禧泉」仙人掌甘飲
1000ml | 800010

IS

「千禧泉-紅色」
仙人掌甘飲
1000ml | 800020

IS D

「千禧泉粉劑」
30•15g packets | 100180

IS D

「千禧金粉劑」
30•15g packets | 100190

IS D

「歡慶」
30•18g packets | 100155

IS C N R

「1一形」
30 •18g packets | 610074

W DS

「輕1一形」
30•14g packets | 610073

W DS

「珍語」
30•6g packets | 10002

M D

「健怡包」
30•15g packets | 610050

N

「長新」
30•18g packets
Original – 610090
Orange – 610092

C DS I

「長新-D」
30•18g packets | 610094

C DS I

「滋養包原味」
30•15g packets | 610040

M W

「滋養包果莓味」
30•15g packets | 610041

M W

「心醇」
30•12g packets | 610021

C

「沛舷」
30•15g packets
Original – 610080
Chocolate– 610081
Mixed Fruit– 610083
Strawberry– 610085

M W

「沛舷-D」
30•15g packets | 610096

M D W

「活氧精萃晶顏露」
30•15g packets | 10005

I BS

「清神茶」
60•2g packets | 610061

DS E S U

「交響樂」
16 pk•10ml ea | 610200

IS E

「多蔬彩」
30 • 4g packets | 610022

BS 新品

BS Balanced System 構建平衡的系統
IS Immune System 免疫系統
C Circulatory System 循環系統
DS DigestiveSystem 消化系統
E Endocrine System 內分泌系統
I Integumentary System 皮膚系統
M Musculoskeletal System 骨肌系統
N Nervous System 神經系統
RM Male Reproductive System 男性生殖系統
RF Female Reproductive System 女性生殖系統
R Respiratory System 呼吸系統
S Sensory System 感官系統
U Urinary System 泌尿系統
D Special Dietary Needs 特殊飲食需求者
W Healthy Weight 體重控制

丞燕產品指南

「愛特」
100 capsules | 30030

IS M S R

「愛節」
100 capsules | 30010

M

「心環」
100 capsules | 30020

C

「康神」
100 capsules | 20010

E N RM

「逍遙」
100 capsules | 20030

DS

「當歸」
100 capsules | 20080

RF C

「樂憶」
100 capsules | 30120

N

Available Now!

「神帕」
100 capsules | 30055

E N

「E一視」
100 capsules | 30115

S N

「骨愛節」
100 capsules | 30085

M

「吉林人參」
100 capsules | 20090

RM E

「風克」
100 capsules | 20045

R

「歐蜜籽」
100 capsules | 30075

N C

「晶顏露膠囊」
200 capsules | 2 bottles
30105

I

「珍圓」
100 capsules | 30041

E I M N RF

「補益特」
180 capsules | 2 bottles
20060

IS

「思康」
100 capsules | 20020

S M

「素健」
100 capsules | 30065

M C

「美樂帕」
100 capsules | 30095

RF

「視景」
60 capsules | 20000

IS C S

「可盈」
120 capsules | 20050

E W

「丞燕歐蜜油」
12.7 fl oz ea (375ml)
2 bottles
20012

「桂花膏」
0.19 oz (5.5g) | 50020

丞燕產品指南

「潔膚霜」
8.4 fl oz (250ml) | 60052

「潔蔬液」
12 fl oz (350ml) | 60042

仙人掌精萃活膚水凝露
1.36 fl oz (39ml) | 11000

仙人掌精萃活膚修復精華液
5.2 fl oz (150ml) | 11001

仙人掌精萃毛孔細緻霜
0.7 fl oz (20ml) | 11002

護色保濕洗髮精
10.5 fl oz (300ml) | 10500

保濕護髮素
10.5 fl oz (300ml) | 10501

漾色染髮劑
2.1 fl oz (60ml) | 10550
(deep brown)

柔光瞬效深層護髮膜
7 fl oz (200ml) | 10506

黃元素撫紋抗痕精華
1.0 fl oz (30ml) | 10106

活氧精萃
4 fl oz (115ml) | 10200

極致緊膚面霜
1.05 fl oz (30ml) | 10104

活氧精萃珍珠精華
0.35 fl oz (10ml)
3 bottles | 10204

潔顏乳
3.5 fl oz (100ml) | 10300

保濕潔顏液
5.2 fl oz (150ml) | 10305

玫瑰精萃彈力眼霜
0.87 fl oz (25ml) | 10803

玫瑰精萃彈力精緻霜
0.87 fl oz (25ml) | 10801

玫瑰精萃彈力凝露
0.87 fl oz (25ml) | 10800

玫瑰精萃彈力緊膚護手霜
1.75 fl oz (50ml) | 10802

煥藻精華乳液
1.4 fl oz (40ml) | 11400

煥藻精華面膜
3.5 fl oz (100ml) | 11401

丞燕產品和它們所滋養的系統

構建平衡的系統
「養生計劃」、
「禧悅計劃」、「多蔬彩」

內分泌系統
「康神」、「珍圓」、「清神茶」、
「思康」、「美樂帖」

感官系統
「愛特」、「神帖」、
「E-視」、「清神茶」、
「思康」、「視景」、
「多蔬彩」

骨肌系統
「愛特」、「珍語」、
「愛節」、「骨愛節」、「沛飲」、
「滋養包」、「珍圓」、
「思康」

生殖系統
男性適用：「康神」、
「吉林人參」
女性適用：「當歸」、
「珍圓」、「美樂帖」

皮膚系統
「珍語」、「長新」、
「長新-柳橙」、「骨愛節」、
「活氧精萃晶顏露」、
「晶顏露膠囊」、「珍圓」

消化系統
「1-形」、「輕1-形」、
「逍遙」、「長新」、
「長新-柳橙」、「清神茶」

泌尿系統
「康神」、「交響樂」、
「清神茶」

循環系統
「歡慶」、「心環」、
「當歸」、「長新」、
「長新-柳橙」、
「心醇」、「交響樂」、
「歐蜜籽」、「活氧精萃
晶顏露」、「晶顏露膠囊」、
「素健」、「視景」、
「多蔬彩」

低糖飲食需求者
「長新-D」、「千禧泉-紅色」、
「千禧泉粉劑」、
「千禧金粉劑」、「沛飲-D」、
「交響樂」、「清神茶」、
「心醇」

呼吸系統
「愛特」、「歡慶」、
「風克」、「多蔬彩」

神經系統
「歡慶」、「康神」、「健帖包」、
「神帖」、「歐蜜籽」、
「珍圓」、「思康」

免疫系統
「歡慶」、「千禧泉」、
「千禧金粉劑」、「交響樂」
、
「歐蜜籽」、「補益特」、
「愛特」、「視景」

體重控制
「1-形」、「輕1-形」、
「滋養包」、「沛飲」、
「可盈」

真人真事

您告訴了我們，現在，讓我們把它告訴大家...

我的身體一直都缺鐵，所以我的家庭醫生特別強調我應該補鐵，但我非常討厭補鐵劑帶來的副作用。從2011年起，我開始服用「素健」，到現在還是每天早晚各服三粒。在服用「素健」三個月之後，我的醫生驚奇地發現，我的鐵蛋白水平、荷爾蒙水平，都上升了。我告訴醫生，我並沒有用任何的鐵劑，只是吃了丞燕的健康產品。而醫生跟我說，‘不管你在吃什麼，就堅持吃下去好了，因為事實證明，效果非常好。’”

— 安大略Richmond Hill，鑽石經理Mei Yu

……

“我最喜欢的產品是「長新 - 柳橙」，如果沒有了它，我都不知道該怎麼辦了。服用這個產品，能讓我獲得12克的纖維，而攝入的糖只有2克。「長新 - 柳橙」，對我很有效！”

— 猶他Brighton，金級經理
Linda Bernini

……

“後背的慢性病痛折磨了我近30年，所以我一直需要去求助按摩師。但在服用了「骨愛節」幾個月後，我發現自己不用再去做理療了！最近，在找我的按摩師治療肩膀毛病的時候，他給我做了一個肌肉的檢查，而檢查的結果令我們大大驚奇，我的後背居然再也不需要理療了。看到這樣的結果，我的按摩師也為他自己訂了一瓶「骨愛節」！”

— 加利福尼亞Monterey Park，珍珠經理Cindy Yee

……

“我最喜歡的丞燕產品是「沛能草莓」，因為它每包都含有20種水果蔬菜，不僅非常美味，也很便於沖飲！最值得一提的是，它的價格還不貴，因為要購買一個月食用量的有機水果蔬菜，可要比買一盒「沛能」貴多了，而且，我一天中也很難吃下這麼多種類的食物啊。”

— 安大略North York，金級經理Bing Li

請告訴我們，丞燕從哪些方面改變了您的人生！是產品的特別的效益呢，還是前途光明的事業良機？不論是什麼，我們都希望能聽到您的故事，也就是丞燕讓您的生活變得更加富足的故事。請登陸eexcel.net/testimonials，跟我們分享您的故事吧。

SEE YOU IN

The Heart of Europe

2015 TRAVEL INCENTIVE

跟丞燕大家庭走訪布拉格和布達佩斯，
只是您得到的一半嘉獎

而旅行結束後，仍能繼續擁有您建設得更加強大的丞燕事業，並享受它所帶來的長久效益，才是您獲得的更大嘉獎

“贏得旅行大獎是一舉三得的美事，大家既能參加旅行，又能拓展您和您下線們的事業。”

— 安大略鑽石經理Roy Tighe-Parker

“每一次我贏得了旅行大獎，我都能看到自己和自己丞燕事業的成長。我不僅自己一定要贏得每一次的競賽，還要帶著更多的團隊夥伴和我一起去旅行！”

— 紐約翡翠經理May De Min Dong

“競賽的目的是為了開拓我的丞燕事業，而我得到的最大的嘉獎就是我確實達到了我的目的！”

—紐約珍珠經理Shu Chun Hsu

wwww.eexcel.net/heartofeurope