优品人生

二零一五年第三期

感恩与宽恕的佳节

Nu Skin (Malaysia) Sdn Bhd (402787-V)
License No. AJL 931384
Lot 01-05, Level 1, PNB Darby Park Retail
10 Jalan Binjai, 50450 Kuala Lumpur
Tel: 603 2170 7888 Fax: 603 2170 7999
www.nuskin.com.my

نوسكين فرمانيكس (بي) سنديريان برحد
NuSkin Pharmanex (B) Sdn Bhd
D2, Blk D, Lot 11620, Jalan Gadong
Bandar Seri Begawan BE1718
Brunei Darussalam
Tel: 673 2 422 225 Fax: 673 2 422 226
www.nuskin.com.bn

06

08

10

12

14

目录

04 主题故事
感恩与宽恕的佳节

06 人才
感恩人生

08 产品
肌肤保养: 打造完美容颜的黄金法则
活出健康: 佳节期间兼顾美食与健康

12 文化
温暖 · 爱心 · 关怀 ·

14 商机
精彩回顾

感恩与宽恕的佳节

长达一个月的斋戒月即将结束，五彩缤纷装饰遍布周围以准备好迎接这个喜庆佳节。全国各地的穆斯林伙伴们也开始准备全家团聚或探访亲友。在人人都期待长假到来之际，也别忘了记住这个节日的重大意义与目的。

开斋节是一个喜悦、亲密互动、守望相助及在全球分享幸福欢乐的美好节日。另外，它也是一个充满感恩及宽恕的日子。在这一天，人们会遗忘过去的不愉快，抛开心中怨恨与不满，展开全新的一年！

事实上，感恩与宽恕也是如新销售领袖生命中极其重要的两大元素！感恩不仅仅是放在嘴巴说说而已，而是一种能够颠覆人生的思维与生活方式。五百万美元名人、三届白金寰宇领袖暨五届寰宇领袖杨智麟与颜国芳追溯从前：“如果我们仍然保持肤浅自私的想法，无论我们多么富有或成功，我们都不会快乐！懂得感恩为我们的人生带来巨大转变！”

一年一度的开斋节绝对不能错过。除了穿上新衣裳及展露幸福欢容，与家人团聚和朋友聚会也是不可或缺的例常节目。这也意味着各种“自拍”和“群拍”的珍贵瞬间，将成为面子书铺天盖地的各种新档案照或图片更新。然而，在拍照之前，您是否真的准备好拍下自己富有纪念价值的现况？

使用居家ageLOC®微电流美颜系统和ageLOC®微电流美体系统抚平岁月痕迹，好好地宠爱自己，在按下闪光灯之前，只需五分钟让自己重获年轻活力、光泽亮丽的外表！

琳琅满目的佳节美食确实让人很难抵抗诱惑。但是，您完全不必害怕！有了ageLOC® TR90™体重管理系统，您既可以在佳节期间尽情享受美食佳肴，同时也能保持纤瘦健康体型。

拥有改变生命、让生活变得更美好的愿望，其实也是开斋佳节的重要元素，否则这个佳节庆典将有所缺憾。为了让开斋节变得更富有意义和珍贵价值，您可以选择帮助别人创造更美好的生活，透过这个方式回馈社会。趁着佳节来临分享这份喜悦，展现出最棒的，也让挚爱的家人及其他人都能拥有最美好的未来！

祝愿大家开斋节快乐！

感恩人生

开斋佳节终于近在眉梢！每个人都开始准备欢庆这个亲朋好友聚首、充满美食与欢乐的开斋佳节，大家的兴奋之情日益高昂！

五百万美元名人、三届白金寰宇领袖暨五届寰宇领袖杨智麟与颜国芳也曾经拥有珍贵难忘的开斋节童年回忆。国芳回忆童年时期，自己总是非常享受与父母出席友族同胞的开斋宴会，智麟则难忘那些在斋节月市集销售，令人垂涎三尺的美味食物。

除了尽情享用美食及各种聚会，开斋节其实也是请求宽恕、修复彼此关系及重新建立情感的美好时刻，更重要的是，这是一个充满感恩的时节，感谢我们在生命中所获得的一切祝福。

对于智麟和国芳而言，能够拥有今天的成就与地位，除了积极努力与坚持恒心，感恩也扮演了举足轻重的角色："我们最大的转变之一，就是学会如何心怀感恩，同时珍惜我们所拥有的祝福。感谢别人让我们的生活变得更幸福快乐、更充满活力！"

加入如新事业之前，智麟和国芳往往忽略了珍惜周边事物的重要性。然而，开始经营如新事业后，这对热情活力的搭档学会了感恩及珍惜生活中的小确幸。成功创造今天的辉煌成就，他们衷心感谢二千万美元名人、四届白金寰宇领袖暨十四届寰宇领袖刘美仪与何瑞昆教会了他们感恩的重要性，专注于看见自己生命中的丰富拥有，而不是遗憾和缺失！"如果我一直保持肤浅自私，以自我为中心的心态，无论我赚取多少财务或多么成功，我永远都不会快乐。懂得感恩不仅为我们的生活带来的巨大转变，也改变了我们的家庭。因为懂得感恩，现在的我成为了一个更好的儿子、父亲、丈夫和朋友！"智麟这样解释。

俗语说："坐而言不如起而行"，心存感恩之余也要懂得表达感谢之情："对我们来说，每一天都是双亲节！缺少了父母的关爱与指导，绝对不可能造就今天的我们。"这对谦虚的领袖分享自己的心声。这也是智麟和国芳每次都携带父母参与奖励旅游的原因！透过这个方式，感谢父母一直以来给予他们的教导与支持。

身为父母，他们非常了解感恩的重要性，智麟也不断尝试让儿子在生活中实践感恩。智麟回想起儿子曾写过一篇主题为"我的父亲"的文章，这位父亲自豪地说："他可以写很多关于我的东西，但他选择了感恩教育的重要性。我从未想过儿子会把教诲牢记在心，他却做到了！"

感恩是珍惜您生命中所拥有的一切事物，并不是只在开斋节才实践，而是每天都心怀感恩。一旦您专注于让自己心存感恩的事物，您会发现自己开始懂得珍惜很多看似简单的事物，甚至是过去您曾视为理所当然的事物。所以，今天就开始珍惜身边一切美好的事物与关爱，同时承诺一辈子都怀抱感恩之心，创造更富足的人生！

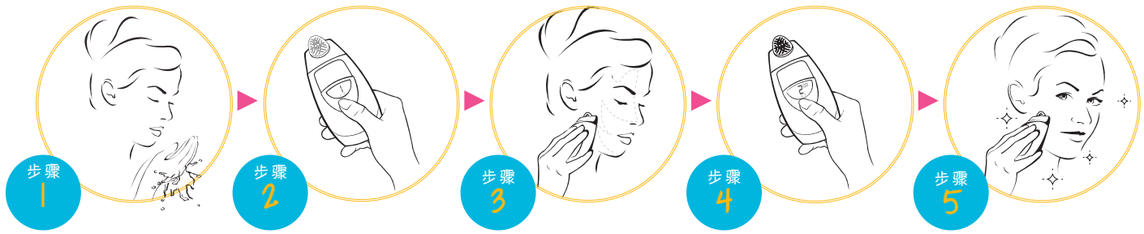
打造完美容颜的黄金法则

城市周围挂上了五彩缤纷装饰，人们也开始忙碌于采购，芳香扑鼻的马来糕点更是到处可见。没错！一年一度的开斋佳节终于到来！

与亲戚朋友团聚，绝对是开斋佳节不可或缺的重要活动！身穿漂亮新装展露幸福欢容，此时正是拿出手机拍照的最佳时机，与亲爱的家人和朋友透过“自拍”和“群拍”捕捉欢乐容颜，让这些图片成为面子书上富有纪念价值、弥足珍贵的美好瞬间。

在这之前，记得去年自己花了多少时间上传那些欢乐照片吗？您是否还记得那些浪费在美化修饰图片，让容貌变得完美无暇的时间？今年再也不必重蹈覆辙！您再也无须浪费时间美化修饰照片，因为您已经发现ageLOC®的完美秘诀！如果您可以长久锁住青春容颜，何必选择短暂的修饰效果？

操作简单、精致小巧、方便携带的**ageLOC®微电流美颜系统**设有专利性自动调控电流，并配有可转换的脸部美颜导头配件。配合使用如新独特配制、蕴含ageLOC®抗老化成分的护理产品～ageLOC®微电流美颜精华凝胶，您可以透过以下5个简单的黄金法则，净化滋养及修复更新肌肤，打造完美容颜：



步骤 1 清洗脸部

- 以您喜欢的如新洁面乳清洗您的脸。

步骤 2 启动ageLOC®微电流美颜系统（预备疗程）

- 把整支ageLOC®微电流净肤精华凝胶均匀涂抹在脸部和颈部（避开眼睛和嘴唇）。
- 按下设备按钮转换至1号。

步骤 3 使用指南

- 启动设备从下巴开始往上推移至脸颊。
- 回到鼻端，接着往上推移至额头。
- 从额头下滑至按摩颈纹。
- 重复动作直至预设时间结束。
- 用清水冲洗剩余的凝胶。

步骤 4 准备进行ageLOC®微电流美颜系统（护理疗程）

- 把整支ageLOC®微电流修护精华凝胶均匀涂抹在脸部和颈部（避开眼睛和嘴唇）。
- 按下设备按钮转换至2号。
- 遵循步骤3。

步骤 5 完成疗程

- 使用您所选择的如新修护精华和滋润产品进行保养。

开斋佳节感觉自己有点肥胖浮肿？您只需要10分钟就能减去脂肪与平滑橘皮组织，展现更窈窕紧致的完美曲线！

操作简单的居家抗老化美体系统～ageLOC®微电流美体系统采用符合人体工学设计，配合ageLOC®纤体紧致凝胶使用让身体护理疗程变得更方便轻松。ageLOC®微电流美体系统配备可有效针对身体局部进行护理的脉冲式微电流科技。您可以透过以下3个轻松简单的黄金法则，平滑及修护肌肤，打造窈窕紧致的完美曲线。

步骤 1 清洗进行护理疗程的身体部位－手臂/腹部/大腿

步骤 2 启动ageLOC®微电流美体系统

- 在需要护理的身体部位涂抹适量ageLOC®纤体紧致凝胶。
- 按下设备按钮。
- 参考各个身体部位护理疗程使用指南：

步骤 3 完成护理疗程

- 冲洗或擦拭干净剩余的凝胶。
- 最后使用ageLOC®美体精华液，帮助平滑所有肌肤组织及提升肌肤紧致度。

腹部

- ▸ 以循环打圈方式从右至左或顺时钟方式进行护理，从肚脐部位开始向外推移。
- ▸ 从左至右(或反方向)将美体系统在整个腹部推移。
- ▸ 重复所有步骤。

或

大腿内侧

- ▸ 以循环打圈方式从大腿往上推移至臀部。沿着大腿肌肉向上按摩直至臀部肌肉。
- ▸ 重复步骤。

或

手臂内侧

- ▸ 以循环打圈方式往上推移至腋窝位置。
- ▸ 重复步骤。

这个开斋节，您再也不必费心修饰照片或使用相机过滤功能！有了ageLOC®微电流美颜系统和ageLOC®微电流美体系统的简易黄金护理法则，只需每星期使用3次，每次5-10分钟，您就能抚平各种岁月痕迹，在按下闪光灯前重拾青春活力、神采飞扬的完美外型！

佳节期间兼顾美食与健康

您的行囊已经收拾完毕，该是回乡的时候咯！经过一个月的斋戒后，您终于踏入了香气四溢的家门，眼前尽是各式各样美味诱人的马来传统美食！

餐桌上摆满了各种美食，从香味扑鼻的仁当、松软润湿的Ketupat米糕、饱满多汁的鸡肉沙爹和美味糕点都应有尽有，等待着您大快朵颐。当然，别忘了还有椰浆饭和咖喱的香甜滋味！您怎么可能抵挡得住这些诱惑、拒绝摆在眼前的美食？

佳节期间少不了丰富多样的美味食物，加上探访亲朋戚友的档期也排得满满，您很容易就忘记平时的健康饮食习惯。所以，我们必须承认一个事实！很多人往往会在开斋节这个月，后悔自己吃进了太多美味佳肴。

马来西亚人普遍喜爱高盐、高糖和高脂肪的食物。对于想要尝试健康饮食及减去多余体重的人而言，佳节期间的这些美味食物绝对是一大挑战！为了减少开斋节月份结束后的懊悔心情，您可以尝试提高每天的运动量或限制食物分量。然而，选择**ageLOC® TR90™**体重管理系统结合上述方法，您不仅能够达到长期持续的减重效果，同时也能学习活出更健康的人生！

ageLOC® TR90™体重管理系统是创新先进的体重管理计划，能够帮助您在90天内看起来更纤瘦、更健康。这套强效完整的全方位体重管理计划，包含了容易遵从的饮食计划、生活建议、方便饮用的蛋白质饮品，以及营养补充品，帮助促进新陈代谢以提高您身体燃烧脂肪的能力。另外，这套方法也能维持瘦肌肉组织，同时帮助保持积极乐观心态和正确减重思维。

除了服用营养补充品，别忘了遵循均衡饮食计划和坚持运动！

3-3-3-3 饮食计划

您可以享用美食 – 但浅尝即止！

透过促进“燃烧性食物”、“储存性食物”和“保护性食物”的平衡机制，这项饮食计划可以帮助您学会如何摄取健康均衡的饮食！

3 X
保护性食物
例如: 水果与蔬菜。

3 X
储存性食物
例如: 米饭、面食、面包等。

3 X
燃烧性食物
非肉类蛋白质

3 X
燃烧性食物
肉类蛋白质

3-3-3-3 活力人生！

增加您的日常运动量！

保持活跃，享受人生！尝试增加您运动的时间，因为这样做能够帮助您燃烧脂肪及促进新陈代谢，让您重拾更健康、更纤瘦的体态！

3-3-3-3 运动指南建议:

每周**3**次
每次至少**30**分钟
每分钟心跳**130**下 *
持续 **3**个月/ **90**天

*不适用于心脏病患者

每个人都有权利在佳节享受美食！当各式各样的美味佳肴(例如：仁当牛肉、ketupat米糕及各种家庭式美食)在佳节期间端上餐桌，往往会导致人们难以抗拒诱惑而吃得太多。然而，这并不代表您无法在佳节期间兼顾健康与美味！选择效果惊人的ageLOC® TR90™体重管理系统，它将能够帮助您克服这些障碍，在这个开斋节期间保持健康体态！

温暖·爱心·关怀·

开始欢庆佳节之前，穆斯林朋友会互相请求宽恕与原谅，修补或重新建立与他人的友好关系。除此之外，做善事、祝福他人及回馈社会等善举，也是开斋佳节普遍常见的活动。

如新始终秉持伟大的使命，在世界各地凝聚一股善的力量，赋予人们提高生活品质的力量。

外籍人士给予马来西亚的最常见评价之一，就是他们非常震撼于我国的多元文化和各种语言能力。这也确实是我们国家最与众不同的优势。

基于各种文化背景因素，我国得天独厚拥有各种庆典与节日，每个节日都有独特之处。虽然如此，开斋佳节仍然是唯一强调“温暖·爱心·关怀 ·”等核心元素的喜庆节日。

第十二届如新捐血运动

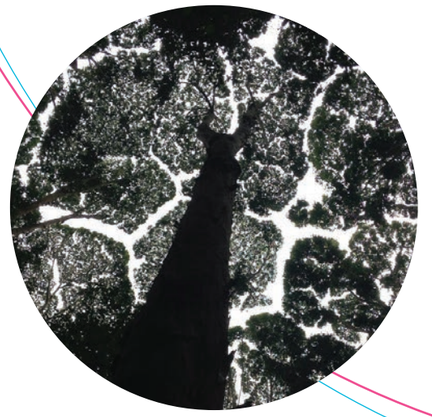
多年来，如新公司推行过各式各样活动，持续为人们的生命带来积极影响。今年，如新举办了一项命名为“今天就成为英雄”的捐血运动。虽然未必每位英雄都有红披肩加冕，但每个捐献血液的人都是伟大英雄！

当天的英雄包括了如新销售领袖、直销商和如新职员，因为他们透过参与第十二届如新捐血运动，充分发挥及弘扬善的力量精神。有了每个人的鼎力支持，如新所收集的血液将足够拯救219条性命！

如新善的力量日

配合第十二届如新善的力量日，如新邀请了十二名获得资助的国家心脏中心基金会儿童患者、东南亚儿童心脏基金会理事会成员、销售领袖及他们的家人，一起参与国家森林研究中心(简称FRIM)的教育性自然探险活动，共同欢庆这个重要的年度活动。

抵达活动现场时，每个人都已经准备就绪展开徒步探索及寻宝活动，了解更多关于大自然的知识。大家都为龙脑香树(Pokok Kapur)的介绍而感到惊奇，这种树的树冠生成绝对不会重叠或互相碰触，原因在于它们的嫩枝触觉非常敏锐。



经过虽然劳累却新奇有趣的一个半小时活动时间，我们以丰富美味野餐为这个半日游划下完美句点。看着儿童们享受各种大自然活动，脸上展露出欢笑及洋溢兴奋之情，让如新销售领袖及职员们感到无比欣慰及满足！

由于如新的销售领袖捐献出1%奖金，如新才能为这些儿童提供重获新生的机会，让他们再次活出最丰富精彩的人生，感受生命的奇迹。如新善的力量日再次创造了伟大历史及无数微笑！

精彩回顾

“成、创、翻”星讲座会
2015年4月15日至16日
如新吉隆坡培训中心及
如新槟城培训中心

生命脱变商机
2015年6月17日
马华大厦三楼Auditorium厅

如新表扬会
2015年4月15日至16日
如新吉隆坡培训中心及
如新槟城培训中心

如新ageLOC® 展销会
2015年5月8日至9日
PNB Darby Park Retail
Lobby Kuala Lumpur