

心生活

BOCHING 雙月刊



DEC

2022年12月號

閃亮新秀金獎／陳育雯

新科紅階領袖／陳美珠

閃亮新秀銅獎／葉珈芊

榮耀晉升

陳美珠晉升紅階

傑出經營

『閃亮新秀』專欄分享

『風雲人物』專欄分享

健康美學

國際抗老新趨勢神奇的外泌體
火鍋季開跑 怎麼吃最健康



Boching
星光PARTY

發行人 | 鍾興億
發行所 | 伯慶股份有限公司
地址 | 11490台北市內湖區民權東路六段160號9樓之4
總編輯 | 龔進義
資深編輯 | 鍾英君
美術總監 | 蔡佳芸
美術編輯 | 黃郁芬
網址 | www.boching.com

BOCHING

From heart, we start.

全省伯慶服務據點

台北服務中心
11490台北市內湖區民權東路六段160號9樓
TEL (02)87923898 FAX (02)87923225

新竹服務中心
30054新竹市武陵路2號3樓之1
TEL (03)5429890 FAX (03)5438209

中區服務中心
40310台中市西區大隆路20號A棟13樓之5
TEL (04)36000039 FAX (04)36003199

南區服務中心
70848台南市安平區永華路二段502號4樓
TEL (06)2935225 FAX (06)2935226

CONTENTS

領航動向

01 專心做好1件事

傑出經營

02 榮耀晉升
紅階 | 陳美珠一走出來的精彩

04 閃亮新秀
金獎 | 陳育雯一支持的力量
銅獎 | 葉珈芊一想要的人生

06 傑出經營

消息報報

08 海鑽石HP獎勵計畫
09 伯慶星光PARTY

健康美學

10 國際抗老新趨勢神奇的外泌體
14 火鍋季開跑 怎麼吃最健康



參考圖片：https://www.freepik.com/free-photo/businessman-pointing_985256.htm

專心做好 1 件事

對於BOCHiNG事業的未來，我們很明確的提出了「三年計劃、五年目標、十年夢想」的發展藍圖，其中包含了國際市場的佈局、綠能總部的設立以及資本上市利潤共享的願景！這一套發展藍圖無法只靠單一個體去完成，而是需要所有BOCHiNG家人們的齊心努力，發揮眾志成城的力量來實現。

實現的方法很簡單，讓我們從「1」開始！這個「1」是什麼呢？是初心！你加入BOCHiNG時的初衷是什麼呢？記下來，堅持下去！就如公司的經營使命「讓我們關心的人過美好生活」，無時無刻都不斷的在實現，我們相信每一天都有人因BOCHiNG而變得更健康、更美麗，讓生活變得更美，因為有你持續的在分享BOCHiNG事業的好讓更多人知道！

2023年的重點策略也是從「1」開始！所有夥伴只需要專心做好1件事就可以了，那就是大家做得最好也最熟悉的動作—海鑽石「HP」。因為只要把這1動作做好，就會延伸出無限多的美好，有哪些呢？

新朋友

因為體驗而獲得了美麗，並可以參加「BOCHiNG星光PA」，認識公司的文化理念、事業優勢，進一步成為經營夥伴，同時還能享用精美的下午茶點及獲得鑽石飾品等大獎的機會。

經營者

因為讓新朋友獲得美麗而開心，因為協助新朋友改善人生而擁有成就感，進一步讓自己分享到更多的獎金，同時達成大玩家、心伯慶與海外旅遊等獎勵資格。

團隊

因為夥伴的增加而充滿活力，因為動力的提升而收獲組織與業績的成長。

公司還規劃了HP行動獎勵方案，只要做好這1件事，就能額外獲得「日日領、週週獎、月月加碼」的額外獎勵！

大家一起從「1」開始，只要做好「1」件事，簡單的完成每天的小目標，就能輕鬆實現十年的大夢想！



伯慶股份有限公司 董事長

沒有離開厚厚的屋頂
那能看見浩瀚的繁星
生命只有走出來的精彩
沒有等待出來的輝煌



走出來的精彩



紅階 | 陳美珠

生命本來就是一連串的選擇，要平凡或是要與眾不同？要貧窮還是要富貴？生活可以黑白也可以彩色，所有的選擇沒有對錯，只是結果不一樣。生命的價值不在於長短，在於你對它付出多少努力，多少人因你而有所改變，讓彼此的生命更精彩更美好更幸福，幫助他人成就自己，這是件無比快樂的事。

認識伯慶整整22年了，從害怕接觸傳直銷這個產業，到了解認同，到現在的熱愛，深深吸引我的當然是伯慶公司一直堅守的理念—「善心、優質、環保」，來到伯慶我相信我看到的、我聽到的，所以我用很強的信念加上我不斷的學習、不斷的努力，堅持到底永不放棄，終於踏上伯慶的最高榮耀—紅階，逐夢踏實～

有機會接觸伯慶，最要感謝的人當然是我的推薦人黃柔敏老師，感恩他的勇於分享旅行組而與伯慶結緣，能夠有今天的自信與成就，要感謝虹欣系統的總領導謝銀樹+縈楓老師、寶陵老師，還有最無私的Amy老師，還有全球伯慶姊妹線老師，公司行政作最強的后盾，還有我的夥伴與家人客戶，有你們的相信與支持，是美珠堅持的最大動力。

一路走來很多朋友好奇問我，如何將家庭與事業兼顧得宜？在這裡我學會時間管理，如何堅持？如何面對挫折？我只在意認同我的、有共識有共同目標的人。做伯慶真的不難！就只是真心誠意的把好的产品與好的事業不斷地分享出去，

難的是要改變自己過去多年來累積的生活態度、個性與習慣，那真的不容易，只要你願意調整與改變，在伯慶有一群人幫你，這就是這個事業最迷人的地方，借力、使力、少費力。從平凡到不平凡中，美珠曾經懷疑自己無法做到，後來發現，能力真的是可以透過學習培養的，可以訓練的，只在於你願不願意，所以美珠今天印証了，努力不一定成功，可是不努力與成功無緣，過程中有很多方法，有目標有方向就一定有方法。伯慶絕對是一份雙贏的事業，而且「小成功靠自己，大成功靠團隊」相信美麗與健康的事業永不會褪流行，很感謝自己當初做對了選擇，只是換一套保養品，沒想到一個全職14年的家庭主婦，也可以成就一番事業。

「當幸運來敲門」這本書裡面有一句話我很喜歡～幸運是機會與努力的結合，當有一個機會來臨時，你是否願意了解，掌握機會，人生沒有試一試，哪有成功兩個字。改變腦袋才可以改變口袋，說錢很俗氣可是沒有錢講話就沒力氣。有錢不是萬能，沒有錢萬萬不能。世界上賺錢的方式有很多種，只有在伯慶，可以有機會改變別人命運！進而創造自己的生命價值，期許大家有緣在伯慶相識、相聚共同努力共創美好大未來～





閃亮新秀/金獎得主
虹燿環球系統 陳育雯

支持的力量

由於唸書的原因，我從國中開始就住在姑姑家，有兩位非常愛我的姊姊與姑姑，是她們帶我認識家瑋老師，跟著她學習做美容，從那時候開始接觸伯慶產品，學習專業知識、參與活動，但我始終都沒有加入，因為我有太多覺得直銷不好的刻板印象，例如：要囤貨、要重消，但她還是一直把我帶在身邊跟著她學習，有一天我聽到她在跟客人講解伯慶制度，我也默默的聽著，聽完我自己開口說，我想加入！

在我要升大二時，爸爸因為生病突然的離開，為了減輕家裡的負擔開始半工半讀，當碧雲老師她們知道我的狀況，她就很心疼我，把我當自己的孩子疼給我滿滿的愛，當我在事情上遇到挫折困難時，她會幫助我鼓勵我，讓我感受到愛的溫暖。

再來看見了家瑋老師因為懷孕，不得不休息，後期肚子大到只能臥床，沒辦法接做臉，一路到生完小孩，可以陪伴小孩又兼顧自己的工作能選擇真的不多，我看著家瑋老師，就覺得她現在的狀況都是我未來會面臨到的，而她每個經歷的階段，讓我更加堅定選擇伯慶是對的！

這一路上的成長與蛻變，都要感謝我的家人、朋友老師與姐妹線，謝謝姊姊讓我認識了伯慶，跟在姑姑家辦活動，支持與信任我的張琳、珈芊跟朋友們，再來就是柳萱每次我

有任何困難或需要她的時候，她就會二話不說的現身相挺跟支援，感謝你們，都超級給力！因為有你們，我才更有動力，繼續的往前，還有就像親姊姊的家瑋老師，她說：「我真的是頭老牛，為了拉我真的費了不少力才拉得動我」，不僅僅是要教我技術、專業知識還要開導我，真的是絞盡腦汁給我支援與幫助，而我從害羞的孩子變成，敢站上舞台自然有自信的發言，感謝Amy老師，讓我線上講課，給我突破自己，增加自己的信心，當然我能勇敢的踏出這一步都要感謝碧雲老師，沒有她的陪伴與鼓勵，我可能永遠都踏不出那一步，碧雲老師說：「不用跟其他人比，自己跟自己比，當你願意改變願意突破時，你會發現你越來越不一樣，你會讓人看見你」，就是一個這麼溫暖的環境，讓我慢慢茁壯成長。

感謝團隊讓我有這優秀的成績，要取得金獎真的不簡單，但是我有團隊可以讓我從難到簡單，因為前輩、姐妹線都會給我極大的幫助，以前說起我的故事，會不捨會難過的流淚，現在淚水裡多了欣慰與感動！



閃亮新秀/銅獎得主
虹燿環球系統 葉珈芊

想要的人生

我是珈芊，我想先謝謝我的好友育雯、張琳讓我認識伯慶，認識這麼多前輩老師。

我從小就有便秘困擾，小的時候需要掛急診灌腸，懷孕的時候需要醫師開軟便劑，想改善便秘問題所以陸續試過了8個牌子的益生菌，但都以失敗收場，最後放棄了只能去買酵素吃，但其實吃酵素後很不舒服，所以我都忍到沒辦法生活才吃，直到有一次我整整7天沒上廁所，想起育雯在賣保健食品，主動去找他，他給吃了伯慶的益生菌，慢慢調整之後困擾我多年的便秘問題竟然都解決了！於是開始認識伯慶的其他健食產品、保養品，沒想到好用到我想開始推薦給身邊的朋友。

我原本在家邊帶孩子邊支援家裡的水電代書工作，因為有育雯介紹讓我認識了家瑋姐姐，發現家瑋姐姐除了照顧小孩之外還要兼顧自己的美容事業，卻還是能在

伯慶發光發亮，這是我一直嚮往的生活，於是我加入了伯慶，在Amy老師領導的虹燿環球系統這個大家庭一起學習。

再認識伯慶以前，我因為親戚關係特別排斥直銷，但育雯做伯慶七年都不曾讓我排斥過，仔細了解才知道原來是因為伯慶是份事業、是愛的事業，他是真心關心每個人的事業。在這裏也讓我了解到伯慶真的是一個成功且易複製的事業。

加入伯慶後我找到了成就感，一份跟在家工作顧小孩不一樣的成就感；加入伯慶後我成為時間的主人，可以兼顧家庭事業的主人。這才是我想要的人生。



風雲人物

傑出經營者

· 連續兩個月小組業績達6670pv以上者



紫階 | 詹惠鈴

我是蘿雅家族跳脫舒適圈尋找自我價值的惠鈴，命運跟機會我不相信命運但是我要把握每一次的機會，人生不該平凡無奇我要轟動人生，原本我只是位傳統產業的創業者實在是沒想到我會跨足開創我的另一條人生道路，藉由伯慶公司的完善制度以及優質的產品完成了我尋找自我價值的夢想。

伯慶公司團隊研發的產品在我的生活裡創造了讓人感動的奇蹟，讓生病的家人得到很好的修護，這麼棒的公司研發的產品以及制度我怎麼可以放過這個機會，透過蘿雅家族月芬老師以及淑芬老師不斷的指導，還有慶恩團隊美雪老師的經驗規劃提點，讓我對伯慶公司有信心的看見被動式收入的存在。

11月份升上青階完成心伯慶也拿到海外旅遊的入門票，在各位老師的指導下也達成金獎，心動就是要行動，透過課程學習每一期伯慶大玩都是輕鬆完成，這麼優質好制度的公司(你\妳)怎麼能錯過。



紅階 | 洪信豐 · 林淑欣

今年全心經營伯慶事業，期許~我能在伯慶事業平台中好好的學習，也能將善心、優質、環保的伯慶事業，分享給需要改變的人。

早期從事專業美髮的淑欣，每月約有新台幣15萬元的收入，惟每天必須關在美髮店裡，如同老鷹可在天空自由翱翔，享受世界的大、美麗精彩，卻被關在烏籠一般。他為服務客戶，經常站一整天，兩條美腿就出現了靜脈曲張現象，美腿自然也就走了樣，除了心疼，我又能為他做什麼呢！

回憶當時，某一天，淑欣因美髮客人較多，從早忙到晚間11點多，而我執勤下班後前來店裏關心，當客人面帶滿意的笑容結帳離開店裡後，在鐵門拉下來的一剎那，才知道她整天都沒有用餐，體力及精神都已耗盡，他的情緒「潰堤了」！驚見此狀，心中極度不捨。頓悟想起聖經的話語：「人若賺得全世界，卻賠上自己生命，有什麼益處呢？」。終於明白「改變」的重要了！

帶領更多伙伴加入伯慶公司，成為伯慶家人，是人生明確的選擇。



黃階 | 謝秀敏

窮人總在懷疑中失去！看不懂~再好的機會也枉然，而富人總在機遇中把握！所以不放過任何一次發財的機會。我要感謝BOCHING公司，在今年安排很多學習課程，提升我的專業。讓我深深感悟到，唯有專家~才會成為贏家！

我秉持者勇者無懼的精神，不畏疫情外出作業，讓我在10、11月，業績開出紅盤。我的目標很明確，要完成海外旅遊獎勵資格和心伯慶百萬俱樂部資格。同時也在11月就完成，第四季全球分紅獎金。

最後我與大家共勉之~成功不是將來才有的，而是從決定去做的那一刻起，持續累積而成。想要逆轉人生~現在就是最好的時機！沒有等出來的輝煌！！我秀敏一定會在2023年上橙階！加油~



紅階 | 鍾亦晴

水的狀態是溫度決定的…

每一次的海鑽石HP，是否做好關懷以及附加價值，是致勝關鍵！

這最基本的基本功做到了，成功就佔了一大半，若想得到這世界最好的東西，必須先得讓世界看到最好的自己；改變自己、改變形象，擴大了生活圈及人脈，改變態度、思維、提升自己，懂得愛自己才有能力愛及所愛、幫及所愛、珍惜並享受現在的工作和生活。

BOCHiNG擁有足夠的「造夢」、「創造人才」資源及優勢；生命之燈因熱情而點燃，生命之舟因拼搏而前行；相信只要「設定目標，努力、相信、堅持、聽話、照做，有標準的複製並拿出行動力」，

生命之美～在於你怎看它，未來之美～在於你怎經營；看好自己、堅持到底、相信自己能贏，你就一定可以贏，一起加油！！



紫階 | 連家鎔

因為一支護唇膏，讓我重新認識了伯慶；也因為海鑽石讓我回歸伯慶，體驗海鑽石後…竟然改善了我的敏感性肌膚、斑點、暗沉、蠟黃、鬆弛！這些都是要去醫美才能改善的，海鑽石真的是太神奇了！不但皮膚凍齡甚至還逆齡，就連最難減掉的小腹，也平坦了！

女人真的不能走鐘，以前都覺得上了年紀胖一點沒關係，沒想到差一點換來三高，後來，公司推出新品果然有感，還舉辦90天窈窕計畫，愛美當然是天性，立馬偕同先生跟外傭蜜拉一起參加果友社計畫，果然，短短三個月的時間成功瘦身，找回年輕時的體態，真是身體無油一身輕，不僅如此，還意外收穫，甲狀腺腫大竟然不藥而癒，就這樣外用、內服的效果加乘之下，每個認識我的朋友們都說我不一樣了，也就因為這樣，我便開始分享公司產品。

初衷的想法，就是希望身邊的每個人都能身體健康、遠離藥物。漂亮找回自信、找回自我，很開心就在這兩年半的時間取得了大玩家旅遊獎勵、澎湖、花蓮、新竹；也連續兩年取得心伯慶百萬俱樂部，沒想到我只是單純的換了一套日用的保養品，竟開啟另一道事業的曙光，女人一定要先愛自己，才是愛家人的表現。妳好，身邊的人才會更好，自己也才有底氣！



藍階 | 陳育雯



紅階 | 林淑靖



紅階 | 陳碧雲



紅階 | 陳書誠·洪淑華



紅階 | 劉世安·范春英



紅階 | 黃鈺言



紅階 | 魏秀美



黃階 | 吳紫瑜



黃階 | 林吟玲



青階 | 楊清富·李斐雯

6th

超過20萬人體驗見證



Diamond Award 2023 海鑽石HP獎勵計畫

日日領



5000 B幣

舉辦海鑽石當日，個人直推3位新人購買海鑽石護理套組



週週拿



80ml

水嫩精華 10瓶

當週團隊累積15位新人購買海鑽石護理套組



月月加碼



夏慕尼餐券 20張

當月團隊累積60位新人購買海鑽石護理套組



BOCHING
From heart, we start.



眾星雲集 / 午茶饗宴 / 鑽石大獎

時間 | 2023/02/11 (六) 限台北、新竹團隊參加

2023/02/12 (日) 限中區、南區團隊參加

地點 | 台中林皇宮 (台中市西屯區台灣大道三段33號)

取得資格

1. 凡舉辦或參加海鑽石HP，可獲得星光PA門票1張。
2. 憑星光PA門票向各服務中心報名，即可免費參加票券上指定之場次。
3. 請務必於期限內完成報名，每場次報名截止日期請洽服務中心(逾期無效)。
4. 每場星光PA，每人最多可獲得門票2張。



國際抗老新趨勢 神奇的外泌體

文 | 產品部 小歐老師

有關注抗老保養訊息的人，近期一定注意到一個新名詞「外泌體」，這個被醫界廣泛研究且運用在醫藥科技的外泌體究竟是什麼，竟能在幾年內迅速竄紅，成為對抗衰老、重返青春的關鍵「泌」器。

隨著年齡增長、新陳代謝逐漸趨緩，加上氣候變遷、環境汙染，如果生活習慣不佳、作息也不正常，肌膚會開始出現不同程度的衰老問題，如：細紋、斑點、膚色不均、毛孔粗大、鬆弛…等，這些都是因為肌膚的再生能力減弱。

外泌體是對抗肌膚老化的關鍵

要對抗肌膚老化，最大的關鍵在於「纖維母細胞」，因為它是構成膠原蛋白、玻尿酸的主要來源。膠原蛋白的功能是支撐起皮膚組織與外觀，而玻尿酸則是幫助儲存水分，兩者兼具讓皮膚能夠被撐起來，並維持緊緻、澎潤有彈性的狀態。

在幹細胞的相關研究中發現，其分泌出的小囊泡有助刺激與喚醒纖維母細胞，讓皮膚再次由內而外的變漂亮，達到修護、再生的保養作用。

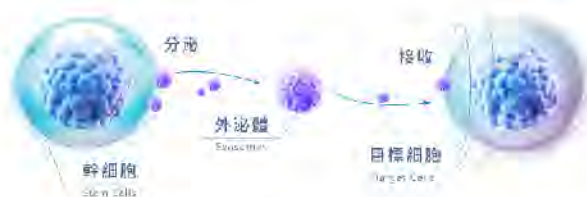
外泌體是什麼？

很早以前科學家在培養幹細胞實驗時，就發現細胞在培養皿裡會釋出許多的小泡泡，這些外泌體（Exosome）囊泡起初以為只是細胞代謝的廢棄物，但進一步研究後，才發現外泌體就是擔任細胞和細胞之間「傳令兵」的角色。例如當皮膚細胞出現異常情形時，幹細胞會釋出外泌體，傳達需要救援的訊息給其他細胞，讓健康的細胞幫忙修復與再生。

2013年諾貝爾生醫獎得主James E. Rothman、Randy W. Schekman 和 Thomas C. Sudhof三位教授，便是解謎細胞如何利用外泌體運輸重要物質來調控細胞機制的研究成果而獲獎。

外泌體的發現讓醫界十分振奮，因為外泌體在分泌的過程，會帶走部份原細胞膜上的表面蛋白，內含該細胞的訊息，科學家透過分析，得知外泌體來自身體哪些細胞及所傳達訊息，臨床上即所謂液態切片的方式來觀察身體狀況。這些外泌體的研發應用，讓醫界包括阿滋海默症、調節免疫及減緩神經性疾、幫助燒燙傷傷口修復等治療都有突破性的發展。

而國衛院研究團隊發現，幹細胞吐出的外泌體攜帶著大量的生長因子、賀爾蒙的蛋白質和含基因訊息的DNA、RNA、miRNA等活性再生物質，並將這些「指令」傳遞到其他細胞，可以調控其他細胞。



◀ 細胞就好比是物流中心，而外泌體是要運送貨物的載具，控制著貨物在正確的時間送到正確的位置，包括送到隔壁或遠端的細胞或組織內。

幹細胞像雞肉外泌體如雞精

可以把幹細胞當成雞肉，而外泌體就是雞湯、雞精。在經過適當的處理後，營養會釋放到雞湯或成為雞精，這樣就能體現外泌體的重要性。

外泌體的神奇力量

外泌體有什麼神奇的力量，讓醫界為之讚嘆。除了上述提到是細胞間的「傳令兵」，能發出求救訊號、帶來幹細胞的救援外，科學家研究發現，外泌體有三大特性：

- ① 外泌體的大小約僅20~200nm奈米等級，所以容易被吸收到真皮層。
- ② 外泌體為脂質雙層結構，與人體細胞相容性高，在細胞之間可以輕易遊走，不易被阻擋。
- ③ 含有免疫調節作用，有助抑制皮膚炎症反應。

外泌體喚起賦活信號

添加外泌體的保養品，如同為肌膚喚起「賦活」信號、帶動全面修復功能並延緩肌膚衰老，在美容護膚上有相當多顯著的特點：


- ① 促進纖維細胞的增生及膠原蛋白合成、彈性纖維蛋白和基質成分。
- ② 促進細胞生長所需的血管生成。
- ③ 抑制過度炎症反應。
- ④ 抑制疤痕形成。
- ⑤ 促進毛囊母細胞增殖。

抗老保養新趨勢 重返青春不是夢

抗老保養品至今，隨著科技的發展，已進入到生物科技的領域，除了常聽到的胎盤素外，之前最常聽到的就是幹細胞這個名詞，有些保養品號稱含有百萬幹細胞，可以讓皮膚再生，進而達到抗老的作用。但是這樣的說法已經被許多專家學者否定了，因為幹細胞是活的，要三思真的技術能將活生生的幹細胞存放在瓶瓶罐罐的保養品裡，更遑論維持其活性了。

如今外泌體已經有多項研究指出，幹細胞所分泌的外泌體有顯著的促進再生能力，能為老化組織提供有效的修復功效！也有多項文獻證實，外泌體能促進成纖維細胞的再生，有益肌膚彈性維持。

最後還是要提醒，保養品只是對抗老化的其中一項輔助，回到身體自然的機能上，要延緩身體老化的最好方式，就是維持規律的生活作息、建立運動習慣，並且攝取身體所需的營養，才能達到全方面的抗老保養！



喚醒來自肌膚 深層的原生能量



高含量
72億顆
外泌體

奈米微導
活膚科技

GMP
研發製造



肌因賦活安瓶的核心精華

打造專屬級緻組合



1 喚起賦活信號

由72億顆外泌體創造的專業肌膚修護方案。



2 奈米級分子

富含養分的外泌體，奈米級分子易被吸收。
針對肌膚的各種煩惱，喚醒原生的修護能量。



3 鑽石工作室專用

透過鑽石綺機，加乘外泌體賦活因子注入肌底，
醒膚亮膚。



火鍋季開跑 怎麼吃最健康

文 | 產品部 小歐老師

天冷許多人愛吃火鍋，市售麻辣鍋、酸菜白肉鍋熱量分析，發現一人份麻辣鍋熱量2400大卡，比60公斤成人一天建議熱量1800大卡高出許多。開心吃完一鍋的結果，如同一次吃進四餐的熱量，而且湯頭更「重鹹」，一鍋納含量6400毫克，等於吃進三天所需食鹽量，衛福部推算估計一週吃二次麻辣鍋、一個月會肥二公斤。

不管是解饞還是打打牙祭，一人份的麻辣火鍋，加入王子麵、油條等食材，再搭配喜愛的沾醬，熱量已超過2400大卡，而且火鍋重鹹，常吃、過量也會增加心血管疾病及腎臟病風險。

蔬菜湯底較理想

由於麻辣鍋辣油及酸菜白肉鍋中的醃漬酸菜和豆腐乳是高鈉來源，而炸豆皮、油條等則是高熱量來源，如果每週吃二次、一個月肥二公斤，一個冬天下來可能會肥六公斤。如果能改以番茄、玉米、大白菜、白蘿蔔、洋蔥為湯底，這種低鈉、低卡火鍋熱量僅700大卡，鈉含量也降至1100毫克。

長吃火鍋熱量及鈉含量

鍋類	麻辣鍋	酸菜白肉鍋	吃到飽火鍋	蔬菜鍋
熱量(Kcal)	2400Kcal	1500Kcal	3170Kcal	700Kcal
鈉含量(mg)	6400mg	5100mg	5700mg	1100mg

1. 火鍋以一人份600ml計算結果，包含湯底、食材與沾醬。
2. 鹽為高鈉調味料，一公克鹽含有400mg的鈉。
3. 以體重60公斤成人為例，每日需要攝取熱量1800Kcal，一餐約需600Kcal。
4. 國健署國民飲食指標建議國人每日鈉攝取量應在2400mg(含)以下。

小心加工食品前五名

國健署調查市售加工火鍋料發現，以100公克為比較基準，熱量最高是炸豆皮358大卡，第二至第五名的燕餃、魚餃、蝦餃、貢丸也各有200~300大卡。鈉含量最高前五名是魚卵卷、旗魚丸、蟹味棒、甜不辣及魚餃，各有600多至800多毫克。

食材熱量 / 鈉含量排名

				
炸豆皮 熱量 358Kcal	燕餃 熱量 311Kcal	魚餃 熱量 275Kcal	蝦餃 熱量 270Kcal	貢丸 熱量 235Kcal
				
魚卵卷 鈉 825mg	旗魚丸 鈉 710mg	蟹味棒 鈉 692mg	甜不辣 鈉 685mg	魚餃 鈉 663mg

走七小時才能消耗完

吃火鍋常涮的豬五花肉片，吃一盤重約160公克，熱量614大卡等於2.2碗白飯。而同重量的牛五花肉片熱量則518大卡。此外，以沙茶、醬油、蔥薑蒜等調製半碗沾醬，熱量276大卡，再搭配其他火鍋料、可樂等，估計一頓火鍋熱量相當於11.3碗白飯。

現在成年靜態工作者一天所需的熱量才1800大卡，要將一頓吃到飽火鍋熱量消耗完畢，體重60公斤成人需每小時走六公里、且連走7.5小時；或以時速十公里，連續騎單車近10.5小時。

忌配酒避血壓飆高

吃火鍋切忌搭配酒精飲料，避免酒精和鈉導致血壓升高、引發中風、心肌梗塞。由於火鍋湯底富含普林、鈉，痛風及腎臟病患應忌口，以防病情惡化，餐後也要少吃冰淇淋等甜點。

如果三個月內曾心肌梗塞、腦中風的患者不建議吃火鍋，以防血壓再度升高。天冷或寒流吃完火鍋離開店家時，應戴帽子、圍巾、口罩、手套等保暖，避免室內外溫差過大，近而增加中風、心肌梗塞風險。

吃火鍋注意事項

- 1 少吃麻辣鍋、酸菜白肉鍋，選擇昆布或番茄蔬菜湯底，減少鈉攝取過量。
- 2 吃火鍋前先撈出浮油。
- 3 多攝取蔬菜，肉類減半、或以魚取代肉。
- 4 避免沾醬，減少鈉攝取過量，降低血壓飆升風險。
- 5 喝無糖茶取代果汁、可樂。湯底含高普林、鈉，有痛風、腎臟疾病患者要忌口，避免病情惡化。
- 6 天冷吃完離開店家時，注意相關保暖。

果然有感 搭配吃最健康安心



三大功效一次滿足 專利IGOB131非洲芒果種籽萃取物

- 抑制食欲、阻斷吸收、加速燃燒
- 二項美國功效專利
 1. 減少體重及調控脂肪的方法與組成成分
 2. 改善代謝症候群及提升體內脂聯素等功能(預防三高)
- 取得韓國KFDA許可，可降低體脂肪宣稱
- 全方位窈窕，調整體質



降低肌餓素減少甜食慾望 專利Eatless韓國酵母胜肽

- 功效專利：改善肥胖專利、抗氧化專利
- 發表國際期刊
- 實驗證實
 1. 總體重下降，肌肉量維持
 2. 減少對甜食的慾望
 3. 控制食慾，熱量攝取減少
 4. 雕塑，腰圍明顯縮小
 5. 燃燒脂肪，體脂有效降低



產生飽足感 專利Solathin馬鈴薯胜肽

- 全面減少點心衝動
- 輕鬆達到體重管理
- 阻斷負擔不囤積
- 極佳的蛋白質來源



減肥四效合一 專利Cissus四稜白粉藤

- 絕對不是藥，但是效果=羅氏纖+醣祿錠+胰蛋白酶抑制劑
- 四項美國功效專利：抑制脂肪酵素、澱粉酵素、葡萄糖酵素、胰蛋白酶
- 降低肥胖度BMI值、三酸甘油脂、低密度膽固醇、血糖值



天然咖啡因 專利Sinetrol柑橘類及瓜拿納萃取

- 發表國際期刊
- 實驗證實：燃燒體脂肪
- 獨家配方提供了加乘效果之生物活性多酚，可針對脂肪進行分解
- 臨床研究：促進脂肪分解(10倍以上的脂肪酸被釋出)

世界專利成份 獨家高單位配方

	抑制食慾	阻斷吸收	加速燃燒
專利IGOB131 非洲芒果種籽	○	○	○
專利eatless 韓國酵母胜肽	○		○
專利solathin 馬鈴薯胜肽	○		
專利cissus 四稜白粉藤		○	
專利sinetrol 柑橘瓜拿那			○

科學實證的超燃代謝配方，專業機構審核認證，六大高機能國際專利成份，全方位窈窕機轉打擊圓潤。100%天然無其他添加，飽足提升少吸收、阻斷負擔不囤積、促進代謝不間斷，實現您對標準體態的定義。

時尚小金管

Lip Color Changer
「SPA 級」變色潤唇膏

唇唇欲動  癮誘小心機



修護乾燥
頂級植物固醇

彈潤保水
高濃度玻尿酸

平滑唇紋
神經醯胺



PRINCIPESSA



埃及

2023 BOCHiNG海外獎勵旅遊

探索古文明之旅



~獎勵辦法詳洽全省各服務中心~

BOCHiNG
From heart, we start.