



添加了 新奖赏!

给予在介于 2021 年 10 月
和 11 月间展开他们的挑战
赛的队伍领袖!



让您的队伍在这项为期 60 天的自我
组办社群挑战赛中达到目标数字，
您将可获得这项奖赏奖励! 这是一项
持续和永久的挑战赛。

* 文凭图片仅供参考而已。

** 由于难以预见因素，安利尚在确定最终提供文凭课程的机构。

*** 收费、文凭课程价值和课程内容仅作为参考而已，并可能依据被选中的
机构而更改。



如何参加



- 1 组成一支队伍，含10 或 5 位队员 (包括您自己在内)。强制性必须创建队伍名称* 及委任一位队伍领袖(银章及以上)! 队伍领袖需填写此表格:

<https://bodykey.my/en/article/bk-own-it-challenge>

*请勿用回旧的队伍名称。



- 2 购买您的营养辅助品
 - 队伍领袖必须购买 2x BK 营养代餐饮料(任何口味) 及 1x Nutrilite 大豆蛋白质饮料 (900克) 或 1x BK 启动配套 (306743) (从 2021 年 10 月 1 日起 - 在单张收据内)。
 - 剩余的队员每人必须购买 1x BK 启动配套 (306743)。
 - **“红利奖赏予队伍领袖”**: 若所有队员在 60 天后达到他们的健体目标, 队伍领袖即享有资格成为一位获认证的运动和健身营养专家, 若他们有意去取得文凭。欲取得文凭, 他们只需付 RM200/ B\$68 (10人队伍) 或 RM500/ B\$168 (5人队伍) 及出席 2x Zoom 研习会 + 及格 2x 选择题 (MCQ) 测验。
 - **红利奖赏予每位队员** (不包括队伍领袖): RM50 折扣 e 固本以购买 Nutrilite 大豆蛋白质饮料 900 克装 (PV/BV 将相应调低)。



- 3 队伍领袖将收到一封来自 BodyKey Own-It (bodykeychallenge60@gmail.com) 的**确证电邮**及附有挑战赛链接。

注: 挑战赛链接有效期为 60 天而已, 从您展开挑战之日算起。
请只在第 60 天输入您的成绩。此为一次性提交。



- 4 使用 BodyKey 應用程式 (在社群挑战里) 追踪您队伍的进展, 并展开您 60 天的 BodyKey 团队旅程。

在第 60 天, 队伍内的每位成员必须

- 减掉 5% 体重**或**
- 减掉 2% 脂肪**或**
- 增加 1 公斤肌肉质量



- 5 在第 60 天, 队伍领袖必须转发挑战赛链接 (见步骤3) 给所有队员。每位队员必须从挑战赛链接输入所有所需资料。



若您和您的队员达到目标数字, 您将合格获得奖赏!

更多详情, 前往 www.bodykey.my

需符合守则和条款。



运动和健身营养专家文凭

注：仅限队伍领袖而已

文凭课程条件

(只有当您在 2021 年 10 月 1 日和 11 月 30 日间展开挑战赛才适用)

*** 文凭价值

RM1,760/B\$587



供队伍领袖

1. 仅限银章及以上。
2. 必须熟悉英语/华语，因为线上 Zoom 研习会和选择题 (MCQ) 测验将以英语/华语进行。此课程仅限英语和华语而已。
3. 强制性必须完成两个研习会和及格 2x MCQ 测验才能获得文凭。
4. 一旦队伍达到目标，队伍领袖将收到一封关于此额外奖赏的确证电邮，以及研习会和测验的详情。这两个研习会将通过 Zoom 在线进行。Zoom 链接将在接近研习会日期时以电邮发出。
5. 研习会和测验日期是固定的，做出选择后即无法再更改和替换。
6. 文凭及文凭课程仅限队伍领袖而已。若队伍领袖无法出席一或两个研习会，文凭将会被撤销。它不可转让和替换。
7. 课程需付一笔可负担收费，因为我们希望您能承诺投入成为一位营养和健身专家。
8. 必须熟悉社交媒体平台如 Facebook 和 Instagram 并同意让安利张贴挑战赛图片在我们的所有沟通渠道。不必害羞！
9. 请确保您提供最新的电邮地址，因为所有官方沟通将通过电邮进行。延迟的查询将不受理。
10. 更多详情，请见下页。

*文凭图片仅供参考而已。





运动和健身营养专家文凭

注：仅限队伍领袖而已

它如何运作？

*** 出席证书 供健康和健身营养

第 1 阶

焦点

- 营养变得简单又适用 – 忘掉复杂的科学，只需知道关于营养的 ‘What-Why-Which-How Much to Choose’。
- ‘我应该吃什么？我可以吃这个吗？’ 透过学习如何分析和比较不同种类的食物来回答您顾客们最为关注的问题。
- 学习如何为您的顾客们组办一个“超市之旅”让他们能更为投入和互动。
- D.I.E.T 按部就班营养指导。
- 在社交媒体经营营养教育内容以便将自己定位为一位全方位健身专家。

研习会 1

英语：2022 年 3 月 15 日或 3 月 16 日
华语：2022 年 3 月 17 日或 3 月 18 日
时间：晚上 7.00pm – 9.00pm (两个小时)
平台：通过 Zoom 线上进行
注：出席研习会后在线上完成 MCQ 测验 1。

选择其中一个日期而已

*** 出席证书 供效能营养

第 2 阶

焦点

- 功能性食品 – 发掘特定食物如何对运动需求发挥效益，超越它的传统营养惠益。
- 完美气色，感觉美好 – 如何通过健康方式增重，以及减掉体重却又不必让自己挨饿呢？
- 餐食选择和准备的关键 – 帮助顾客将营养知识化为行动反映出来。

研习会 2

英语：2022 年 4 月 12 日或 4 月 13 日
华语：2022 年 4 月 14 日或 4 月 15 日
时间：晚上 7.00pm – 9.00pm (两个小时)
平台：通过 Zoom 线上进行
注：出席研习会后在线上完成 MCQ 测验 2。

选择其中一个日期而已

毕业并获取 运动和健身营养专家文凭

注

- 为两个 Zoom 研习会和测验选择您首选的语言。
- 完成 MCQ 测验 1 的最后一日为 2022 年 4 月 11 日，以及完成 MCQ 测验 2 的最后一日为 2022 年 5 月 11 日。
- 您将有 3 次机会重新参加和完成每个选择题 (MCQ) 测验。
- 每项出席文凭将在队伍领袖已出席每项研究会和及格测验后直接电邮给领袖。
- 运动和健身营养专家文凭将在队伍领袖已出席两个和及格两项 MCO 测验后直接电邮给队伍领袖 (30 个营业日之内)。





为何您应成为一位运动和营养健身专家？



让您对营养有更深入的了解



更有信心去审视顾客的饮食需求



能向您的顾客解释营养指南



教导顾客做出更佳的食物选择



发掘采取健康饮食习惯的策略

还有更多



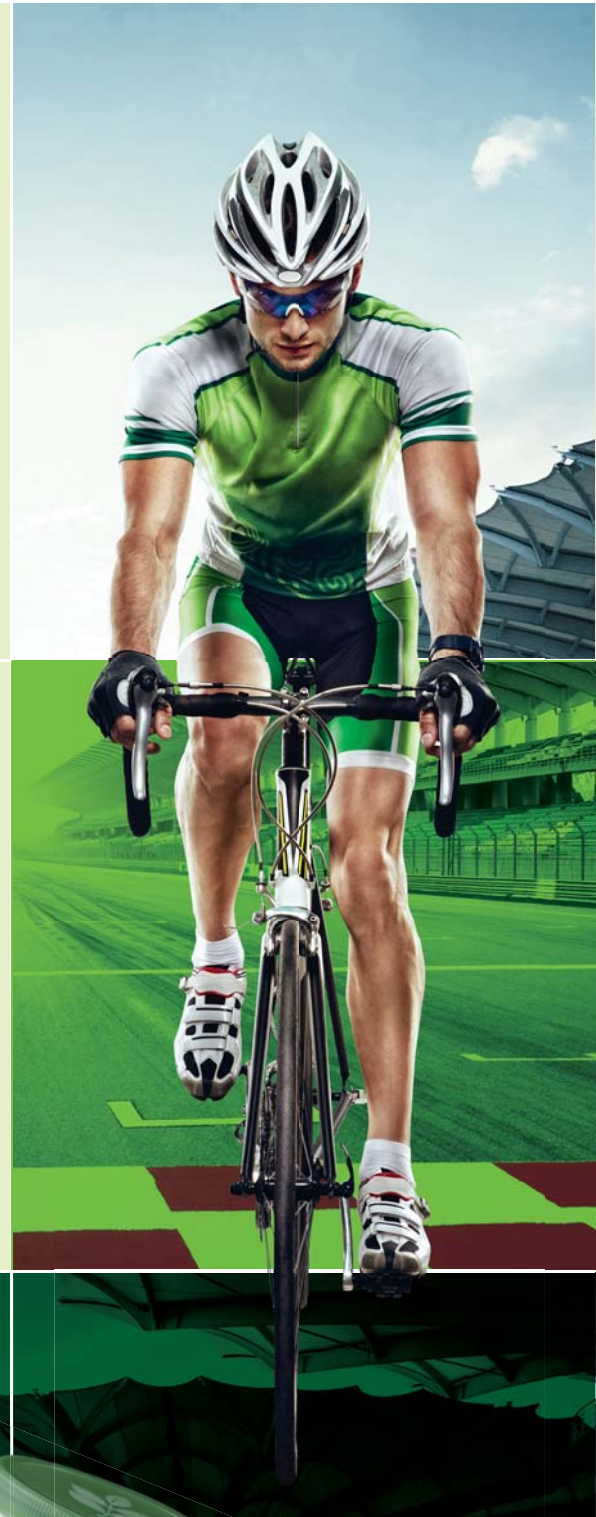
学习和了解食物如何协助建构肌肉及/或减掉脂肪以最大限度地提高表现



提供关于营养的最新信息，务实和紧贴发展，保持顾客对您的可信度

免责声明：请注意，完成课程后，您并非获得执照的专业健身教练。本课程旨在帮助提高您在营养和健身领域的公信力。安利马来西亚和汶莱私人有限公司将继续为已完成本课程并获得文凭认证，具公信力成员探索更多的指导机会。

安利马来西亚和汶莱私人有限公司保留依据我们的领袖成长方案和营业守则与条规团队的建议，根据营业行为来遴选和指导潜在成员的所有权利。





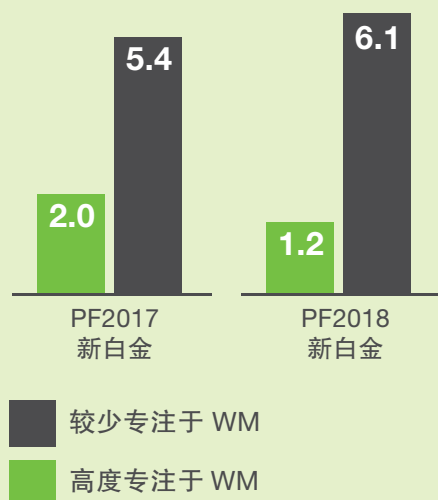
为何选择 BodyKey?



在 3-5 年内 合格为一位白金

和没有专注者比较，专注于体重管理的 ABO 们更快合格成为一位白金 (介于 3-5 年内)。

新白金
(依据年份)



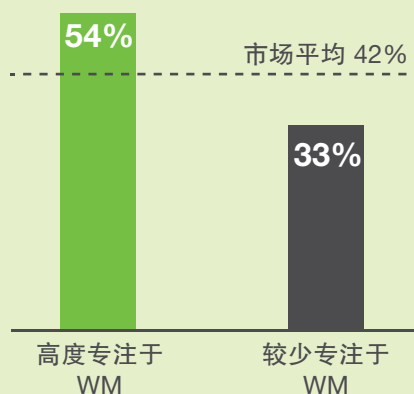
WM = 体重管理
PF = 业绩年

19% 更高机率 重新合格为一位 新白金

专注于体重管理的白金们具有明显更高的第一次重新合格机率:

- 比平均高了 11%
- 比没有专注于体重管理的新白金高了 19%

新白金重新合格率
(PF2018)

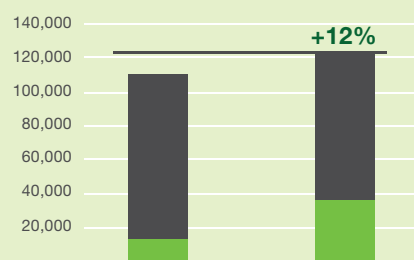


资料来源: 安利泰国

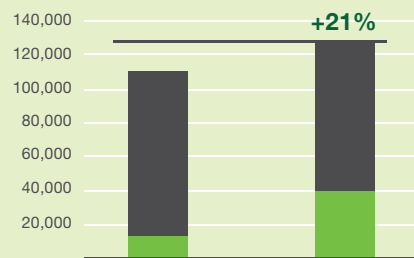
12-21% 更高的年收入

和没有专注者比较，专注于体重管理的白金们产生12% 至 21% 更多的小组销售额。

第一次白金 PF2017 的平均销售额



第一次白金 PF2018 的平均销售额



■ 非 WM 销售额
■ WM 销售额



如何参加？

1. 组成一支10人队伍 (1 位队伍领袖 + 9 位队员)，必须由 ABO 或 APC 或混合两者组成。每支队伍必须委任一位队伍领袖(必须是银章及以上)。其他队员必须由 ABO 或 APC 或混合两者组成，这些队员没有襟章限制。

或

组成一支5人队伍 (1 位队伍领袖 + 4 位队员)，必须由 ABO 或 APC 或混合两者组成。每支队伍必须委任一位队伍领袖(必须是银章及以上)。其他队员必须由 ABO 或 APC 或混合两者组成，这些队员没有襟章限制。

队伍领袖文凭课程条件

10 / 5 人队伍

- (a) 队伍领袖必须购买 2x BK 营养代餐饮料(任何口味) 及 1x Nutrilite 大豆蛋白质饮料 (900克) 或 1x BK 启动配套 (306743) (从2021年10月1日起 – 在单张收据内)。
 - (b) 剩余的队员每人必须购买 1x BK 启动配套 (306743)。
 - (c) *****红利奖赏予队伍领袖**: 若所有队员在 60 天后达到他们的健体目标，队伍领袖即享有资格成为一位获认证的运动和健身营养专家，若他们有意去取得文凭。欲取得文凭，他们只需付 RM200/ B\$68 (10人队伍) 或 RM500/ B\$168 (5人队伍) 及出席 2x Zoom 研习会 + 及格 2x 选择题(MCQ)测验。
 - (d) **红利奖赏予每位队员 (不包括队伍领袖)**: RM50 折扣e固本以购买 Nutrilite 大豆蛋白质饮料 900克装 (PV/BV 将相应调低)。
2. 前往 www.bodykey.my 并注册您的队伍。强制性必须创建队伍名称。在注册后，身为队伍领袖的您将收到一封附有挑战赛链接的电邮。记得存好您的电邮和挑战赛链接。同一时间，别忘了在 BodyKey 應用程式注册您的队伍，以便追踪日期及您队伍的进展。
 3. 此挑战赛允许您依据您所选日期展开，只要您在 60 天内完成即可。
 4. 所有队员必须在第 60 天通过先前发给队伍领袖的挑战赛链接个别提交他们的成绩。此为一次性提交并只能在第 60 天完成。队伍领袖们注意: 请和队友们分享附有挑战赛链接的 BK Own-It Challenge 确证电邮，让每个人可在第 60 天提交他们的成绩和了解发展。

在成功完成挑战(包括准时提交)及成绩核证后，队伍领袖须从 www.amway.my 或 www.amway.com.bn 在线上通过“订购”来领取所赢得的奖品。

注意，仅限东马队伍而已：奖品将送货至队伍领袖。但是，鉴于物流问题，请预期送货会延迟。

订购奖品的程序就像订购含有 SKU 号码的安利产品一样。仅发给队伍领袖而已，e固本将用来扣除奖品的价格(AP)。奖品将不含 PV/BV。

重要

- 所有身体测量必须使用 BodyKey InBody Dial 体脂秤。使用 BodyKey 應用程式来同步和更新成绩。保留从第一天开始至挑战赛结束的所有身体测量记录及身穿白色贴身T恤的'之前'和'之后'照片(正面和侧面照)
- 上载所有显示在 InBody Dial 或應用程式上的体重和体脂测量截图供肌肉质量读数所需。
- 完成 60 天挑战赛后，所有材料必须在第 60 天在 12am (午夜)前上载。e固本只有在您把所配予 SKU 的奖品加入购物车内才会被激活。e固本将用来扣除奖品的 AP 值。奖品将不提供 PV/BV。
- BodyKey Own-It Challenge 挑战赛是一项永久挑战赛，从2020年12月15日即已开始直至另行通知。这是一项随时可进行的自我组办社群挑战赛，只要所有队员在相同月份购买以进行挑战。安利马来西亚和汶莱对这项自我组办挑战赛只给予极少监督、资源和服务。



守则和条规

挑战赛合格准则

1. 开放给所有马来西亚和汶莱的 ABO 和 APC (安利尊贵顾客) 们参加。

队伍领袖文凭课程条件(限2021年10月和11月而已)

2. 队伍领袖(银章及以上)必须拥有 BodyKey InBody Dial。

3. 所有参加者的 BMI 目前必须具有 18.5 kg/m² 及以上, 横跨三个组别, 即减重/减脂和增肌。

注: 若您的 BMI 为 18.5kg/m² 及以下, 则需获得安利马来西亚/汶莱批准才能参加。请电邮至 mymarketing@amway.my 供进一步澄清。

4. 队伍领袖必须确保队员们在相同日期展开和结束挑战。成功完成 60 天挑战赛后, 成绩必须在第 60 天在 12am (午夜)前提交。

5. 一旦成绩已提交, 将不允许修改。请确保所有资料准确无误, 因为系统不允许任何更改, 以及它属于一次性提交。不允许针对成绩提出上诉, 这将导致自动丧失资格。

	挑战赛准则	奖品
10人队伍 (1位队伍领袖 + 9位队员)	队伍内的每位成员必须 • 减掉 5% 体重或 • 减掉 2% 脂肪或 • 增加 1 公斤肌肉质量	7x 独家BodyKey腰包 + 3x BodyKey SeasonI 水壶予名列前茅的优胜者 (队伍领袖自行依情决定奖赏这些奖品) + 红利奖赏予每位队员 (不包括队伍领袖): RM50 折扣 e固本以购买 Nutrilite 大豆蛋白质饮料 900克装 (PV/BV 将相应调低) 选择性 ***队伍领袖奖赏 1x 运动和保健营养专家文凭课程 (*价值 RM1760/B\$587) 当您缴付 RM200/B\$68 并符合其他条件
5人队伍 (1位队伍领袖 + 4位队员)	队伍内的每位成员必须 • 减掉 5% 体重或 • 减掉 2% 脂肪或 • 增加 1 公斤肌肉质量	2x 独家BodyKey周边产品 (1x 摇摇壶、1x 卷尺和 1x 运动袋) + 3x BodyKey 手机臂包予名列前茅的优胜者 (队伍领袖自行依情决定奖赏这些奖品) + 红利奖赏予每位队员 (不包括队伍领袖): RM50 折扣 e固本以购买 Nutrilite 大豆蛋白质饮料 900克装 (PV/BV 将相应调低) 选择性 ***队伍领袖奖赏 1x 运动和保健营养专家文凭课程 (*价值 RM1760/B\$587) 当您缴付 RM500/B\$168 并符合其他条件



守则和条规

6. 每位队员在 60 天内必须减掉至少 5% 体重或 2% 脂肪或增加 1 公斤肌肉质量。
7. 每位队员必须在相同月份购买 BodyKey 启动配套并在 www.bodykey.my 获取挑战赛链接。挑战赛递交表格必须通过 www.bodykey.my 网站提交。请保留所有购买收据，因为这些将在第 60 天上载资料时需用到。
8. 您提交的任何不完整或不准确的资料将不被考虑或接受。
9. 必须使用 InBody Dial 进行‘之前’及‘之后’的体重/脂肪/肌肉分析记录。安利保留对相关参加者进行体重/脂肪/肌肉测量的权利，并取消任何未能按照 InBody 测量标准完成挑战赛条件的参加者资格。
10. 至于“之前”和“之后”的赛前测量/赛后测量照片，所有队员必须各上载两 (2) 张个人照(正面和侧面各一，穿贴身白色T恤)。任何其他读数恕不受理。
11. 分析成绩必须使用 InBody Dial 进行而已。
12. 优胜者成绩将不会刊登在安利平台。但是，在特别情况下，安利可选择刊登相关和杰出的成绩而不必事先通知。
13. 参赛递交若有遗失，安利马来西亚和汶莱恕不负责，亦不接受提交证明为收件证明。
14. 挑战赛之前、期间和之后关于队员换人或任何难以预见情况的上诉皆不受理。
15. 并非一定要购买 InBodyWATCH 手表 / InBodyBand 手环 / InBody Dial 才能合格参加挑战赛，但必须购买 BodyKey 启动配套以合格参加此挑战赛，而且队伍领袖必须拥有 InBody Dial。
16. 队员必须下定决心连续 60 天接受挑战。若有任何队员从挑战赛中退出，挑战赛的整支队伍将被取消资格。
17. 在挑战赛期间，若有任何队员受伤、遭遇意外或逝世，挑战赛的整支队伍将被取消资格。
18. 队员在报名及展开此挑战赛之前，必须征询他们的医师供进行一项完整的评估(自费)，以确保能够安全地运动、改变他们的饮食方案及进行一套体重管理计划。此挑战赛不属意孕妇或患有任何健康状况的人士参与。
19. 队员必须身体健壮、心智稳定、健康状况良好以及没有病况以完成此挑战赛。
20. 队员必须拥有一部智能手机 – iPhone 4S 及以上或 Android 手机。
21. 所有队员必须达到减重或减脂或增肌的最低准则，才能合格为优胜者。若有任何一位队员未能符合最低准则，该队伍将不能被视为优胜者。
22. 安利马来西亚和汶莱关于优胜者的决定为最终决定及拥有全权。任何质询将不受理。若有任何争议，安利马来西亚和汶莱有权做出最终决定。
23. 来自优胜队伍的每位优胜者各将赢取一份奖品。在减重/减脂或增肌组别取得最高分的队员将获奖赏一份更高价的奖品。



守则和条规

24. 安利马来西亚和汶莱保留权利以等值的另一项目或奖赏来取代原有奖赏。
25. 挑战赛结束时，队员必须使用挑战赛链接上载他/她的见证，而且必须同意接受采访、拍照和录影，以及出席公司日后配合此挑战赛而举办的各项官方节目与活动。在这些节目与活动期间，队员可能必须公开分享他们参加此挑战赛的体验。
26. 所接获或摄录的一切见证、访谈、照片或视频及全部版权均属于安利马来西亚和汶莱所拥有，而安利马来西亚和汶莱也可透过各种平台，包括销售、促销以及透过多种沟通渠道，包括唯不限于数码或印刷媒体所展开的宣传活动，将它用在报导式广告里。
27. 若出现任何争议，安利马来西亚和汶莱有权在不事先通知的情况下，更改或覆写此挑战赛的标准、守则与条规和奖赏。此处阐明的标准与条例以及有关此挑战赛的任何事项，若出现争议、不明朗或模棱两可的情况，该事项须由安利马来西亚和汶莱在不受约束的情形下全权解决，而有关该事项的全盘决策是结论性且最终的。
28. 所有参赛递交与提交的资料必须是真实和准确的。若发现任何不实或有欺骗成分，安利马来西亚和汶莱有权取消任何队伍的资格。
29. 若有任何队员触犯任何标准及守则和条规，或涉及破坏此挑战赛公正与适当进行的任何非法或不端行为，安利马来西亚和汶莱保留权利全权决定是否取消其资格。安利马来西亚和汶莱保留合法权利向此类人士追讨损失或赔偿。
30. 参赛的队员需自行承担风险，对于各种索赔、错误或疏漏而导致参加培训、节目及活动时或参与此挑战赛期间造成队员受伤或财物损失，安利马来西亚和汶莱恕不负责亦不需承担责任。