

健康食谱

用一碗暖暖的汤结束您繁忙的一天是再好不过的方法。这份即健康又美味的日式食谱将满足您的食欲。



青葱豆腐味噌汤

准备及烹调时间: 25分钟 • 4人分

材料

- 5 杯水
- 2 根切好的青葱
- 2 茶匙切碎的老姜
- 1 瓣切细的大蒜
- 3 大匙的淡色味噌浆
- 170g 克的结实豆腐，把水滴干后切成1/2寸的小块状

做法

1. 把水倒入锅内，然后用高温把水煮开
2. 放入青葱，老姜及大蒜
3. 把火关小，盖上锅盖并闷煮10分钟
4. 从锅内取出大约半杯的汤汁，加入味噌后把味噌搅拌到完全融化
5. 把刚刚加入味噌的半杯汤再倒入锅内，便搅拌使用小火煮1-2分钟
6. 加入豆腐，盖上锅盖后就可以上桌了

体操新知识 - 陈博士带领大家做



陈博士与大家分享一些可以按摩内部器官，缓和月经周期所带来的不适以及减小腹部的体操动作。

目标肌肉群：腹部器官

1. 平躺在运动席上，双手并在大腿旁，把右脚踝垫在左脚踝上。
2. 用肩膀及腹部的力量带动身体转向左边45度以及右边45度。
3. 重复做这些动作50次。
4. 之后，把左脚踝垫在右脚踝上再做50次同样的动作。



农历新年2月23日的开业活动

2007年2月23日

bwl 在愉悦及欢乐之中终于在农历新年的初六开始营业。处处都可以听到新年的祝贺词，把快乐的气氛都传染给大家。

产品说明会，精彩的礼品及奢华的自助餐带给大家快乐难忘的一天。



1. 上一堂负离子清气机说明会增加您的知识。

2. 现场Q10 晶莹面膜示范，使到大家全神贯注。



黄金地带生活馆庆祝开业一周年

2007年2月24日

生日快乐，黄金地带生活馆满一岁啦！2007年2月24日，bwl黄地带的生活馆在气氛舒适的聚会中庆祝了开业一周年。



1. “在这签名就可以加入bwl了吗？”

2. “太可口了！人家一碗不够啦！”—白衣小女孩



Simply De' Best 授权生活馆于沙巴， 马来西亚开幕

2007年1月15日

又一间bwL授权生活馆号称“Simply De' Best Lifestyle Centre”，于2007年1月15日假沙巴哥打京那巴鲁隆重开幕。此间生活馆的设立，正合时合宜地满足当地人民对bwL“就是最好的产品”及创业良机的需求。bwL创办人范文瑞博士

莅临现场主持生活馆的开幕典礼，马来西亚的管理层、本地各界媒体贵宾、杰出的bwL领袖及直销商和他们的亲属挚友，都前来共襄盛举，见证这值得纪念的一刻。虽然开幕典礼只是耗时片刻，但它所带来的憧憬却是长远的。



1. 大家积极万分，脸上露出无比的快乐。
2. 范文瑞博士前来为Winnie Cheong的新授权生活馆助阵。

欢庆Fang Hair & Beauty Salon 授权生活馆隆重开幕

2007年1月27日

2007年1月27日在马六甲开幕的生活馆是马来西亚第39间bwL授权的生活馆。过去几年我们一直希望能在马六甲设立生活馆，以填补马来西亚半岛西海岸由南部到中部的空缺。Fang Hair & Beauty Salon在马六甲的成立，意味着此空缺已被

填补。此项连接令马来西亚半岛西海岸由南至北各大主要城市都有bwL生活馆林立，绵延不间断的生活馆“连锁店”终于达成，我们称此工程为“马来西亚bwL生活馆超级行销通路”。



3. 舞龙带动现场气氛，大家全神贯注。
4. Ms. Tan Sook Fang与谢凤群女士合照。

马来西亚第40间授权生活馆

Life World Beauty开幕

2007年3月11日

第40间bwl授权生活馆“Life World Beauty”于2007年3月11日假沙巴州斗湖开幕致庆，由范文瑠博士主持隆重仪式。这也是在东马沙巴的第四间bwl授权生活馆，如今沙巴州各大主要

城市或乡镇都有bwl生活馆的设立。正如Life World Beauty这一名称所寓意的，bwl在沙巴蓬勃发展、欣欣向荣，致力为我们的人生带来更多活力与美丽。



5. bwl一级棒!

6. 范文瑠博士亲自莅临Nancy Chan Wyuk Len所开办的Life World Beauty授权生活馆开幕典礼。



2007新春大聚会

2007年2月4日及11日

经过一整年的努力和打拼，我们总得暂时放下一切，完全忘却繁忙的工作与行程表，找一天彻底地松懈心情，尽情享受美好的人生。这美好的一天就是2007新春大聚会，分别于2007年2月4日及11日下午2点，在吉隆坡总部和柔佛区域中心举办。所有直销商都穿上红彤彤的服装出席这项盛会，因为红色对华人而言象征了吉祥与好运。掀开

节目序幕的是马来西亚高级区域总经理谢凤群小姐致欢迎词。紧接着是游戏与比赛，欢呼与笑声响彻云霄，我们喝采、拍掌，乐在其中。大家把此聚会看成是大家族的聚会，在岁末将至时与兄弟姐妹相聚，共渡美丽又难忘的一天。bwl是我们的大家庭，来年我们还要举办更盛大的聚会!



7. 祝大家大吉大利!

8. “恭喜发财，红包一个一个来!”



奈及利亚特报



Dr. Jerry
Ariomovuohoma

bwL持续扩展的网络现在已扩展到非洲的奈及利亚，这都归功于Dr.Jerry Ariomovuohoma(SD)，他的妻子 Agnes(SBM)及他的上线，Thomas Hoi(SD)和Stephen Yee(GD)。以下是我们与Thomas及Stephen访谈关于开发奈及利亚市场的内容。

bwL是如何进入奈及利亚市场？

Thomas:回想2006年9月，我们在新加坡的医疗展览会里展出。那时，来参加活动的都是来自亚洲和非洲的医生们及一些较高贵。来自奈及利亚的Dr.Jerry Ariomovuohoma和他的妻子Agnes是其中二位。当天，Agnes感到有点偏头痛，但使用bwL负离子清气机的三十分钟后，她感到意外的精神且有活力。我把握机会向他们介绍ENP。Dr. Jerry被bwL庞大的机会深感兴趣且决定在奈及利亚开始这个事业。那时，他已经是一个拥有博士学位且相当成功的生意人。

你对待奈及利亚的市场有什么看法？

Thomas:在奈及利亚，他们的受教育普及高达百分之九十。但，即使他们拥有雄厚的资源，出产石油，他们的失业率却是高达百分之六十至百分之八十，包含了很多大学毕业生。从140亿人口当中，我们把目标放在百分之十较富有的人。同时，我们也为一些拥有强烈愿望的企业家和失业阶层人士提供了一个一流的平台，给他们提升他们在奈及利亚社会地位的一个机会。

Stephen:现在，我们在奈及利亚的会员已超过100人。虽然网络小，但扩展得很快。

之后你们有什么计划来发展和培育奈及利亚的网络？

Thomas:我们想尝试线上教学的概念、视讯会议，也准备VCD好让会员可以自行学习。这可以帮我们很大的忙，因为我们不能常常到奈及利亚。

Stephen:我们计划每三个月到奈及利亚一趟与那边的伙伴见面及交流。

你觉得会有其他非洲国家想要加入吗？

Thomas:当然。我们在踏入其他非洲国家前，都会先训练好他们及在这建立稳固的网络。因 Dr. Jerry 在其他国家也有生意，我们在探讨透过他生意往来的客户到其他国家发展的可能性，如肯亚、埃及或伦敦。

可以跟我们分享你们得到的经验吗？

Thomas:别放过任何一个机会。是否是个专业人士，每一个人都可以在我们生意中找到机会发挥自己。如果你对我们的生意感到热忱并有诚意，你绝对可以赢得别人的信任。对我来说，要让客人对我们完全信任，诚意是第一，接下来是好的产品及品牌。

Stephen:不断尝试新的方法来扩大到海外市场。我们必须更加运用我们的专长、经验和语言能力来接触国内外的生意人。重要的一点：做每一件事都必须专注，不要因别人的差异而影响你，因为你不知道何时可以遇到好的机会。



1. Thomas 在2007年2月为奈及利亚的会员们讲课。
2. bwL奈及利亚的会员边享用美食边谈论ENP计划。

香港世界展望会

“饥谨一餐”活动

2007 年4月4日

bwL鼓励所有员工及直销商参与在4月4日的香港儿童节，香港世界展望会所举办的“饥谨一餐”的活动。超过40位员工及直销商欣然参与这个活动，并且做出慷慨的捐献来援助非洲营养不良的小孩。而当天的活动筹到了港币\$12,300的

善款。我们非常感激大家全心全意的支持且盼望举办更多类似的慈善活动来推广bwL的哲学，也就是让大家活出生命的姿采，造福全世界的人。



1. 香港世界展望会“饥谨一餐”的海报让众人察觉非洲欠缺食物的情况。
2. 香港直销商很乐意的为非洲的穷人伸出援手。



范博士的思想世界

与成功有约~ 成功的定义是什么呢？

我想每个人心中认定的成功以及所追求的成功都不一样。从个人的角度来看，成功可以说是个人成就、梦想成真、自我实现、拥有财富、名成利就、得到快乐、享受生活、持续成长。。从社会的角度来看，成功可以说是家庭幸福，创造功业、造福社会、贡献人类。

更进一步的去诠释成功，成功应该是全方位的，包括个人成就、人际关系的圆融以及不断的成长。若简单的对成功下定义，成功即“完成”“功业”，所谓“功业”可以是商业或非商业或“项目”。首先对此“项目”事先有所期望而设立的目标，经过努力奋斗后，终于“完成”，可以说这“时”与“事”成功了！

我想那些曾经和我一样有过这种经验的人会感同身受。当我们为自己及团

队设立了一个期望的目标，然后全力以赴去完成与实现，当达到目标后的那一刻，感觉很HIGH的。

首先会是松一口气、接着欣慰、兴奋的情绪接踵而至，若再受到认同的表扬，血液将澎湃、情绪将高昂，产生很大满足感。这就是成功时刻的感觉。这种快乐的感觉对于那些从来不设目标，从来不苦拼奋斗以及从来没有完成目标的人来说是没有感觉甚至于麻木的。

在bwl全美世界里，我有一班志同道合的直销领袖，我们已经持续了很多年，勇敢地设下可能实现的事业目标，并且全心、全情、全力去行动与付出。其过程也充满挑战与困难，但是我们越战越勇、不屈不挠、所以我们大部分人都实现了目标。

“有人说成功需要天时地利加人和。只要心动加上行动，成功在望。”

我们一年一度的国际表扬大会，要表扬的是在过去一年里完成目标的成功者，要庆祝的是我们大家的奋斗精神以及企业家精神。

这舞台是为“成功者”而设，这大会是为那些观摩成功者而开。所以今年的主题叫“与成功有约”。

每个人的内心都会有“成功”的火苗，但大部分人被失败的经验、忙碌的生活、冷酷的现实所埋没了。如果台上有人可以成功，台下一样有机会成功，只是你的成功火花激起了吗？只要心动加上行动，成功在望。

有人说成功需要天时地利加人和。当你感动及心动时就是“天时”，而“地利”就是选择一个成功平台，而这成功平台已经在你眼前，就是bwL，因为如果bwL已经创造了很多成功者，你也不应该例外，那“人和”就是你要去经营的关系，包括你的市场、客户、上线、下线、旁线等等。

曾经有看过一本书叫“与成功有约”。它分享了七个“成功原则”，要成功就要先学习独立，以“操之在我”、“确立目标”来掌握自己的人生方向，再以“掌握重点”的原则来有效管理人生。培养了个人的独立后，接下来是经营人际关系的成功。那就要以“利人利己”、“设身处地”及“集思广益”的原则来经营人际。最后要以“持续成长”的原则来持续成功。

最后，诚心的希望所有的有缘人能在bwL奔向成功，也祝福所有的成功者持续超越成功。



范文瑀博士



陈俐蓉博士分享整体疗法 认识子宫肌瘤及其疗程

子宫肌瘤是固体并非癌性肿大现象，由平滑肌纤维和结缔组织组成，可能出现在子宫内部或外部。年过30岁的妇女有25%罹患此症。不过，子宫肌瘤却鲜少演变成癌症；只有大约1%的子宫肌瘤属于恶性。

子宫肌瘤有时会产生并发症。一旦增大后，可能会压迫周遭的器官，例如膀胱或肠部，造成频尿或便秘现象。若扩大至子宫部位，则可能导致月经延长而出血量多。若在怀孕期间，肿瘤往往会增大，随着腹中胎儿的成长而引致并发症。

子宫肌瘤的成因还不得而知，唯它的增生却似乎与雌激素有关，因为这类肿瘤鲜少出现在青春期前，而在更年期期间，当人体的雌激素水平达到巅峰时，肿瘤也往往会消退。

子宫肌瘤可能引起其他不适症状，例如盆腔炎（一种输卵管感染症）或子宫内膜异位症（组织从子宫内壁移位至子宫外部的现象）。

子宫肌瘤会导致痛经（月经来潮时疼痛）、血阵涌、腹部偶尔剧痛；末期的肿瘤还会引起明显的腹部肿胀现象。有时候，这些肿瘤不会显示任何症状，唯有接受例常健康检查时才发现。

目前，越来越多不想接受手术的妇女，开始通过另类疗法或整体疗法，例如营养疗程、草药服食、多做运动及其他非介入式的‘天然’疗法的来需求来解救。

子宫肌瘤疗程的基本原理包括：制止肿瘤增生、改善症状，希望借此令子宫肌瘤萎缩。此项疗程的四大基本元素是：饮食、营养补充及草药、运动，以及处理子宫肌瘤引起的心理和情绪状况（心灵/精神层面）。其他适当的整体疗法，例如印度〈阿逸吠陀〉古药方、传统中药以及顺势疗法等，皆宜采用。要评估有关疗程能否有效缩小子宫肌瘤尺寸和减轻其症状，就必须费时至少六个月。

这类自然整体疗法不会与现代化的正统医学产生冲突，反而更能让病患获得更大益处。人体内有些毒素是因为饮食欠佳以及环境中的毒性成份造成的，这些毒素无法被排泄器官处理掉。许多整体疗法的保健医师认为，子宫肌瘤是人体用来自我保护，并隔离此类毒素的一种自然方法。子宫肌瘤症状也暗示着患者的整副身体系统有着潜在的失衡及机能障碍现象。

传统中医和亚洲其他地区的古代医学一般认为，女性生理器官及腺体周遭的管道‘气血不顺’是造成此

症状的主因。根据传统的东方医学，只要这些管道（或经脉）的气血通畅，人体就能处于最理想的健康状态。



陈俐蓉博士

治疗子宫 肌瘤的 秘诀

1) 饮食 - 平衡荷尔蒙及缩小子宫肌瘤的营养秘方

保持食物的温热。冷食会增加体内的黏膜，造成盆腔淤血。

- 多吃各种颜色的新鲜水果和蔬菜、非血糖生成的全谷类，以及深海鱼类。含锌量高的食物如葵花籽、南瓜籽和芝麻等，有助于荷尔蒙分泌及平衡，不妨多吃。
- 少吃精制、加工、装罐、冷藏及预煮的食物。尽可能选择未经加工，而且在生产过程中没有采用抗生素、杀虫剂或农药的有机纯天然食品。
- 少吃甲壳类。它们体内可能含有水银等污染物，会加剧人体的荷尔蒙失调。
- 每天喝至少1.8 - 2公升过滤水。大热天时，别把塑料水壶留在汽车里或其他地方，否则高温可能导致塑料释出毒素，混合在水里，喝了对身体有害。
- 减少酒精摄取量因为它对肝脏有害。治疗子宫肌瘤的其中一个良方，就是帮助肝脏更有效排除毒素。酒精会给肝脏承受压力，损害雌激素的新陈代谢，造成雌激素过多状态。

2) 服用维他命、矿物质与草药确保妇科健康 以及荷尔蒙平衡。人体必须依靠某些维他命、矿物质和营养素来维持及恢复妇科健康。在感受压力或患病期间，

您的身体所需的这些养份比平时更多。我们建议子宫肌瘤患者每天服用下列保健品：

DORS 5 五行
早餐后服用3颗胶囊



Super EPA 2000
超级鱼油2000
午餐后服用1颗软囊



Borage Seed Oil
琉璃苣籽油
或**Black Currant**
Seed Oil 黑加仑籽油
早餐后2颗软囊



Liqui Cal/Mag 钙镁
晚间1颗软囊



- 滋补子宫的草药可个别吸收，或通过化合物疗程摄取。这类化合物可能包含几种相辅相成的草药，以达到强化及调理子宫的效果。
- 琉璃苣籽是丰富的钙与镁来源 - 这两种矿物质对神经系统极为重要，而且能镇静和强化心脏。琉璃苣还能调理及刺激肾上腺素，促进荷尔蒙的平衡。琉璃苣含有最高份量的伽玛亚麻油酸(GLA)，有助于人体分泌有益的前列腺素，以减少子宫的发炎及痉挛。它还帮助血管膨胀，改善血液循环，更有效排除骨盆区的毒素。
- 我们建议您补充必需脂肪酸(EFAs) 如鱼油和黑加仑籽油。人体虽无法制造这些养份，却不能缺少它们，尤其当您急需更高水平的E1-和E3型前列腺素来促进荷尔蒙平衡，加强抗炎反应以及松弛痉挛的子宫肌。

钙与镁是极佳的肌肉松弛剂，而且非常有效缓解子宫痉挛及子宫肌瘤、经前症候群及更年期等其他各种症状。人体也借助镁来产生数以百计的反应。它帮助肝脏排除荷尔蒙的毒素，尤其是雌激素，并参与分泌‘良性’的前列腺素。它能预防及治疗骨质疏松症，支援心脏功能，稳定血糖水平，同时缓解神经紧张。

3) 治疗子宫肌瘤的运动和体育活动

以下几种运动能支援妇科健康，而且有助于治疗子宫肌瘤，促进整体健康、淋巴液及血液循环，改善荷尔蒙平衡。它们包括：

体力锻炼： 举重、器械、皮拉提斯、瑜珈及武术。

有氧活动： 慢跑、步行、骑自行车、健身舞班、跳绳、迷你蹦蹦床、游泳。

运动： 舞蹈、溜冰、体操、网球及其他球拍运动。

4) 放松身心、静坐以及冥想

情绪压力或因无法解决某些问题而产生的压力，会造成荷尔蒙失调及子宫肌瘤。久而久之，人体的肌肉为了企图压抑这些痛苦的记忆与情绪，而产生一种慢性收缩的紧绷肌肉。接着，我们的呼吸与能量流通受阻，活力跟着减低，健康问题随之而来，其中也包括妇科器官的不适。

从东方医学角度来看，这道肌肉“防护罩”会令能量停滞，亦是肿瘤形成的前奏。因此，我们鼓励您每天养成静坐-实践冥想的习惯，避免自己沉湎于过去，放松僵硬的肌肉组织，让您体内的能量通畅无阻。

妙不可言的DORS!

DORS 2双衡和DORS 5五行，让您享受帝皇式的补益。

常言道：“良药苦口利于病”。DORS 2和DORS 5却推翻了这种说法!

大部份传统中草药都苦涩难咽，必须费时费力煎熬。然而，DORS 2和DORS 5却把中医的智慧与西药的技术融为一体，酿成方便服用的胶囊。DORS采用先进的生产科技，确保每一颗高药效的胶囊都含有完整的草本成份，带给您充足的保健补益。

DORS是“王朝振活系统”的缩写，采用中国古代宫廷秘方配制。bwL自90年代初开始研发并推出DORS2和DORS5，即凭着无与伦比的保健补益与效能，而广受用户欢迎。DORS 2含有七种成份，而DORS 5则含有九种。

DORS的重要补益

DORS主理荷尔蒙平衡，让身体过程生生不息，改善能量的流通。它大补元气的特性，能帮助病后康复的患者迅速恢复体能，重现活力，令他们获益不浅。DORS也协助您排泄体内废物，由内而外增强整体的身心健全。

简而言之，DORS的多重草本成份，协助您：

- 支援身体的自然免疫系统
- 清除体内积聚的毒素与生物
- 活化身体各组织机能，减轻疲劳
- 改善血液循环

达致阴阳平衡

个别的体质因人而异。有些人会出现阴阳失衡的现象。某些人的身体‘阳盛阴衰’，导致热气和发炎。另一些人的身体则‘阴盛阳衰’，造成‘寒湿’症状。一般来说，DORS 2和DORS 5可以发挥功能，通过下列方法，协助改善此类症状：



DORS 2: 平衡阴性元素：确保体内健康的和谐；改善循环系统及荷尔蒙分泌。

DORS 5: 提升阳性元素：是重振活力的绝佳促进剂。

适量摄取DORS，能协助人体达致阴阳平衡，进而改善荷尔蒙的分泌。理想的荷尔蒙平衡对提高生育率大有帮助，能增强防御系统，提升能量水平。由此可见，DORS对于久病体弱、年老力衰、手术后康复而需要补充能量、渴望加强身体自然抵抗力、月经来潮或荷尔蒙失调的妇女等人士特别有效。

阴盛阳衰的后果

阴盛阳衰的问题，可通过多种迹象显现。首先，体内系统变得‘寒湿’（摄取生冷或酸味食物有时会使症状恶化），导致血液凝固而肿胀成孢囊和纤维瘤。这种症状经常出现在女性的下腹部，尤其是子宫一带。‘寒湿’是一种‘气虚’现象，会造成血液循环欠佳，使人体无法将孢囊和纤维瘤溶解和排泄。不过，只要服用DORS，就能补充阳性元素，协助身体保暖，清除无益的凝血。

阳盛阴衰的后果

DORS的独特配方对阴盛阳衰的人士尤其有益。您或许好奇：阳盛阴衰者又如何呢？如果您属于这类体质，我们建议您开始服用DORS 2，让体内的阴阳元素达致平衡。

不论哪种状况，还是奉劝您先向bwL的营养顾问征询意见，了解您整体的健康状况和需求，然后才开始DORS的养生疗程。

服用须知

服用DORS之前，如何让身体做好准备

若您的体质属‘热气’型，则不妨在服用DORS之前，每天先吃1-2颗Oprimax清轻梅，和服用Aloe Bee或SangoCal长达5天，以便清除体内积聚的生物，把体内的‘热气’一扫而空，让身体更有效吸收必需营养素。在此情况下，应先服用一罐DORS 2（每天两颗胶囊），然后继续服用DORS 5（每天一颗胶囊），特殊情况另当别论。

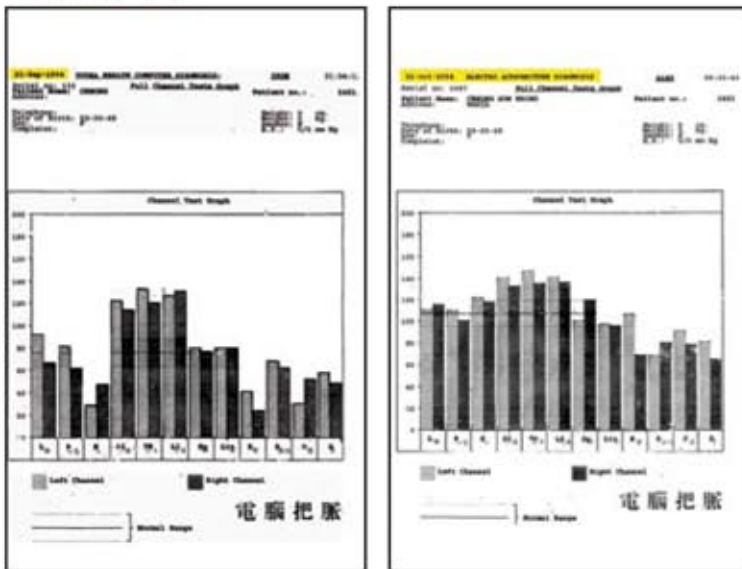
少吃煎炸和带‘热气’的食物，以便充分吸收DORS的各种草本营养素。

DORS 2 用法
每餐饭后服用1-2颗胶囊。

DORS 5 用法
每餐饭后服用1-3颗胶囊。

切记！服用后，一整天内宜大量喝水。
DORS帮助您清除积聚的毒素和生物。因此，谨记大量喝水，以弥补流失的水份。欲得最佳效果，请与含碱量高的SangoCal或Aloe Bee或Optrimax清轻梅配合服用，协助维持体内系统平衡，消除热气。

真凭实据 1: 电针分析结果



根据诊断，服用DORS 5短短一个月后，一名顾客的内脏功能有所改善。(提示：X(横)轴代表体内各种不同的内脏。Y(纵)轴代表各内脏的功能级别。数量越高，内脏的功能就越强。)

更多实据: DORS Babies



妈妈: Quency Ng
女儿: Amabel Lee



妈妈: Audrey Ang
儿子: Eugene Tee



妈妈: Maggie Goh
儿子: Sebastian Goh

昨日的退学生 今日的铂级企业经理

身为重读三次小学六年级的他，Ricky Tan 从不让这个事实成为他当上一个bwL高阶领导者的绊脚石。

“千万不能让你的失败成为别人的笑话。如你已经决定要做一件事，就尽全力的去做！”陈俐蓉博士的这句话深刻的留在Ricky的脑海里。

因为在学业上无法达到理想的成绩，社会就是Ricky的最佳老师。他认为“在每个人身上一定可以学到东西。”对一个识字不多的他，Ricky只能从图示学习一切。别人读一次就懂的东西，Ricky则必须付出双倍努力。但是，他从不让自己的缺点变成他前往成功路途的绊脚石。

在他事业的初期，Ricky仿效我们公司的创办人。从范文瑀博士的演说，他学到ENP系统的运作方式。他也很积极的向陈俐蓉博士学习看医疗掌纹学及营养学，因为他了解拥有了一技之长，他才可以帮别人。而这个基础也促进了他在bwL的职业生涯。

对他来说成功来得并不容易。Ricky的第一张支票只是68元。那一次的收入跟他现在五位数的收入比起来简直是天渊之别。他生命的领悟是来自于他去当和尚的期间。那段期间让他受益良多及很彻底的改善了他对生命的看法。

“赤着脚到处去讨食的经验使我变得谦卑，脚上的痛更是无法形容。这些痛苦使我回想起这十年来所受到的挫折，我忍不住放声痛哭。”透过那次的经验，他了解到团队和诚恳的重要性。那次的修行及简单的环境让Ricky想通，也给了他不少启发。虽然没有高学历，但他脑筋动得很快。他很快就把他修行所学到的东西运用在他bwL的生意里并且在短时间内扩大它的生意网。

“在这门人脉事业里，你必须懂得感恩。现在我已经是铂级企业经理，我会协助我的下线们完成他们的梦想，就如我上线协助我一样。最重要的是，你必须有很强烈的‘想要’。”

Ricky Tan 成功的故事已成为大家的灵感。他无怨无悔的帮助别人使他有今天的成就及成长。



“如果你愿意跳出你的习惯领域，改变你的习惯，你将会体验到前所未有的成长。”



“没有稳固的基础，一个组织是会存活不下来的。没有我亲爱的下线们，就没有今天的Ricky Tan。”

亲爱的全美人：

在这个竞争激烈的世代，我们往往会通过容易测量的具体成果来衡量自己的身价。实际上，每个人对于成功的定义，都各有一套独特的诠释。某些人认为成功即是掌握财富、权势与地位，或实现自己的梦想和意愿。另一些人则觉得能够把握一时半刻，领悟小情小趣，懂得知足常乐，就是一番成就。

不管您对成功的定义是什么，若要实现目标，就不得不依靠勤奋和积极的心态这两大要素。bwl注重的焦点是通过体魄健康、财务健康、心智健康和社交健康这四大健康价值观来追求成功。更重要的是，我们坚信只要您每天懂得把握时光，过着最充实的生活，就有望取得成功。

尽管并非每件事都可以度量得一清二楚，数目字和统计表却称得上是测量成败的有用标杆。毕竟，全美世界在2006年的财务表现创下辉煌佳绩，充分显示了公司健全的成长以及持续的卓越表现。2006年，bwl全美世界的总收入激增40%，创下\$57千7百万大关，基层会员籍增长45.4%，共计99,708人。在2005年底，bwl全美世界只拥有37间生活馆。截至2006年底，生活馆的数目已增加到54间。bwl全美世界在所有关键市场均取得强劲的收入增长，这全有赖于我们日益壮大的直销网络、推陈出新的产品，以及进军战略性区域的壮举。

bwl全美世界积极进军的其中一个战略性区域，就是中国。我们迅速采取主动，在湖南省长沙市兴建首座区域中心。这座区域中心预料在2007年内全面投入运作。让我们群策群力，掌握中国市场高速成长的商机，落实我们在亚洲扩充业务的全盘策略。

今年我们在马来西亚云顶高原举办一年一度的 bwl国际大会，邀请您一齐来表扬我们全体刚晋级的银阶、金阶、铂阶企业经理和百万大赢家经历一番奋斗之后圆梦的成就。大会也盛邀著名创作歌手光良、大马偶像冠军Jaclyn Victor以及李吉汉表演精彩歌舞，为当天的领袖表扬之夜锦上添花。

今时今日的消费者，面对五花八门的品牌选择。为了建立顾客忠诚度以及改善顾客的醒觉与信心，bwl不遗余力展开革新的培训，推广品牌认知，落实营销倡议。我们的“bwl”品牌保健品将改名为“Avance”，这是公司改进品牌经营程序的部分计划。因此，“bwl”将维持为企业品牌，而非产品品牌，方便我们追求更上一层楼的品牌表现。

趁现在不妨想想：成功对您来说有何定义？您又打算如何去实现目标？无论您的答案是什么，bwl都将不断支持您体验成功带来的乐趣。



范文瑞博士
创办人

陈俐蓉博士
创办人

目录

15

regional PROMOTIONS

17

shape UP

18

regional BUZZ

23

motivation TALK

• 与成功有约~
成功的定义是什么呢？

25

health TALK

• 认识子宫肌瘤及其疗程

27

nutri-FACTS

• 妙不可言的DORS

29

pay it FORWARD

Ricky Tan

• 昨日的退学生、
今日的铂阶企业经理

30

founders' NOTE

rhapsody

Rhapsody是由bwl 全美世界集团出版，提供予全美世界集团旗下所有事业伙伴。2007 bwl版权所有。

UNLOCK

the secret to healthy air



With ÜberAir Ride, you can enjoy negative ions numerous health benefits even in tight car cabin spaces. It emits a stunning over 2 million negative ions/cc over a distance of 35 cm and is absolutely ozone-free, as certified by the Korea Far infrared Association (KIFA) and the Korea Testing & Research Institute for Chemical Industry (KOTRIC). ÜberAir Ride also comes with 100% all-natural aromatherapy essence to give a truly therapeutic experience! Place a ÜberAir in your Vehicle today!



Made in Korea