asif

FASHION

ACT AS IF YOU ARE.

MARCH 2023

ASIF FASHION MAGAZINE

CONTENT

01

封面人物　　P 1-P5

02

本月活動　　P 6-P11

03

ASIF介紹　　P 12-P14

Tina

率真的女性創業家、香氛設計師Tina
她會彎著明亮的雙眼向你微笑
也許你看著那對淺淺的梨渦
會不由自主地想到：
「啊，這就是有生活的熱情。」

你呢？你理想中的生活是甚麼樣子？

現代的生活步調很快，人們追求自律、想要跟得上潮流，
城市豐富而龐大，
在那之中Tina卻堅信每個人都有自己的理想與道路，
沒有誰需要去遷就誰，因為「自我」是最重要的。

她總說自己是香氛設計師，相較調香二字，
她更希望自己的定位是運用香味替每個獨一無二的人打造出專屬形象，
因而稱作「設計師」。

> 想要自由地
> 追尋自己的理想。

在創業這條路上，她也曾跌跌撞撞過。
沒有人能一步登天，如今回顧，
Tina說成就感一定不是第一年就會有，
但是只要堅持下去，多多嘗試不要受限，
一定會有很多新的想法，漸漸的就會穩定下來。

去年，她為國際飯店製作形象香氛，是一個重要的里程碑。
香味是無國界的，她想讓更多人去了解香氛，
讓香氣與人之間的相互關係，正面的循環下去。

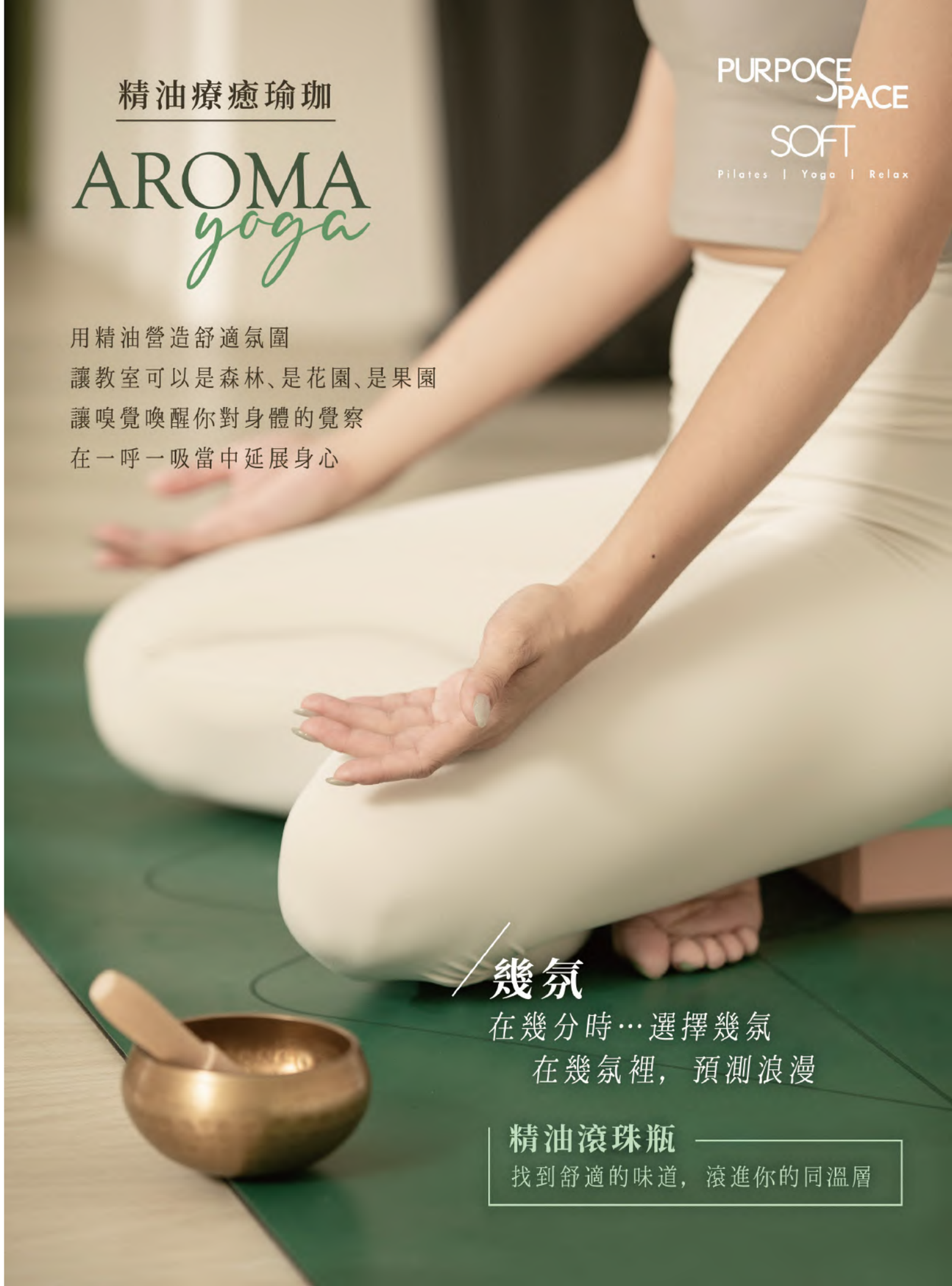
而談起理想的生活樣貌，Tina說現在就很好。
她在做熱愛的事，並且從中得到快樂，
在這裡找到了成就感和堅持下去的信念。

過去她也曾感到生活處處受限，
後來嘗試去轉變、去挑戰，花許多時間與自我共處，
一旦了解自己真正想要甚麼，生活才會擁有熱情。

「我們會擁有夢想，也一定會有懷疑自己的時候。
自我挑戰 就是要給自己勇氣和鼓勵，不限定是甚麼領域，
你只是需要一個契機做下去，就會發現那些都會變成自己的養分，
你一定會變更好。」

如果你也喜愛Tina這份率性與生活熱情，
想看更多關於她的生活歡迎追蹤［Tina的Instagram］

如果你也想追求更好的自己，那更不能錯過今年度的
［Fitness Challenge 自我挑戰賽］



隨著2023 ASIF自我挑戰賽開啟序幕，
越來越多參賽者加入健康瘦身的行列！
相信有在關注ASIF資訊的你，
一定知道想要成功達到「瘦下體脂肪」的目標，
不只靠運動提升肌力、肌肉量，其實最顯著的，
是透過飲食的調整，以達到「減脂」的成效。

所謂飲食控制、飲食調整，絕非禁止你吃你喜歡的食物！
我們相信，好吃的東西零罪惡，你不需要被世俗目光所限制住、
也不需要放棄能讓自己獲得快樂的事情。
我們不追求體重機上數字，
找出有效的調整並且達成具體的減脂目標是課程目的，
在這裡你將會得到的，是適合自己使用一輩子的健康生活模式。

而這些，也就是營養師的價值。

今年我們邀請到**Purpose Space師資團隊**
來幫助自我挑戰賽的參賽者，
活動期間提供參賽者們**一堂專業健身**或**營養課程**，
讓女孩們在具備正確減脂觀念下健康瘦身，
在3個月時間內健康的瘦下來，
不只瘦的好看，也不易復胖。

營養師介紹

Ting

健康飲食不應和美味脫節，
健康懂吃才能飲食自由。

營養飲食需求因人而異，
找到適合自己的最幸福！

經歷：
9年的營養師資歷
經歷女性健身房、企業講座、專欄文章營養師
營養諮詢服務陪伴超過上百人營養調理、健康促進和減脂減重

朱瑞君

誰說想瘦不能享受？
著重探索你與食物之間的關係，
帶你有意識的自我覺察飲食、
身體、情緒之間的交互狀態。

經歷：

｜幸福源文創股份有限公司 創辦人
｜桃園營養師公會第8屆理事
｜台灣健康體重管理促進會 培訓講師
｜地區型醫院 營養師

11年營養師資歷、超過400場講座經驗
合作超過40間廠商廣告、代言、
行銷與培訓、營養師統籌媒合

陳姿潔

沒有奇怪激進的方法，
只有適合自己的飲食模式，
美食與身材可以共存，
我會協助你找到可行的飲食模式
幫助你健康瘦下來！

經歷：

｜聯青功能醫學診所 功能醫學營養師
｜朵薇診所減脂營養師
｜金穎生物科技股份有限公司產品研發營養師
｜Cofit 線上諮詢營養師
｜喬登健康管理中心營養師

協助百位個案，共減了超過1000公斤以上
的體脂肪

陳柏方

食物是用來滋養人的身心靈，
而非讓你心生畏懼、擔心。
用無「惱」營養學，
找回無「惱」生活姿態！

經歷：

16年營養師資歷
超過1000場講座經驗
5000人大型商演經驗
輔導超過300人以上減重經驗
合作超過30間廠商代言、廣告、行銷、培訓

賴勺官

享受吃、健康瘦，
一直是我在當營養師時的初衷。
瘦是為了更好的生活品質，
未來的你想要成為什麼樣子？

經歷：

｜8年新陳代謝專科診所特聘營養師資歷
｜科技公司特聘商務主管
｜新北市聯合醫院 營養師

超過367場營養講座經驗，輔導超過80人
代謝提升與平衡

報名即擁有!參賽者七大福利!

參加自我挑戰賽即可獲得豐富的參賽好禮及抽獎機會,
參賽期間瘦下的體脂肪只要達標,不但能換來ASIF精心準備的好禮,
甚至獲得模特兒級的棚拍體驗,讓所有人都看得到你努力的成果!

福利一

參賽禮物盒一份

由合作廠商提供,內含精緻的聯名商品、挑戰者專屬優惠等,
最適合努力變好的你!

價值2,000元以上

福利二

Purpose Space
獨家課程三選一

01 線上一對一教練課一堂 ＋ 電子書動作全系列共四本

Purpose Space獨家私人教練課程
客製化您的健身菜單,
增肌減脂、改善您的體態!
訓練動作皆收錄在電子書,
在家也能運動!

價值2,899元

02 線上營養師 90分鐘完整諮詢一堂

深入了解您平常的生活習慣、
飲食喜好與營養需求,
提供符合您需求與目標的
個人化建議,
逐步帶您掌握正確的飲食觀念。

價值4,500元

03 實體健身房 團體課三堂

Purpose Space小班制
3～8人精緻教學,
教練能掌握每位學員的進度,
顧及隱私的同時,
亦提供極好的課程環境。

價值2,250元

福利三

ASIFPASS VIP Card

本次活動精心挑選高品質的健康生活店家，
參賽者可利用聯名卡至合作店面消費，
即刻享有專屬優惠。

＊合作店家詳情將會另行公布

福利四

1kg完賽禮

要在活動期間成功瘦下1公斤體脂肪，即算挑戰成功完賽！
完賽者可得到獨一無二的禮物，獻給成功追夢的您，
禮物盒內收錄精美的限量商品，為您打造高品質的生活驚喜。

＊禮物盒統一7/12～7/14寄出

價值10,000元以上

福利五

3kg完賽禮

若是成功瘦下3公斤體脂肪，我們會
加碼贈送「**Profile初階拍攝方案乙組**」
由專業妝髮團隊提供造型設計，
拍下努力過後最美麗的你，
將你的成果自信展現給所有人看！

價值6,800元

福利六

週週抽獎

參賽者皆可參與5月12日～6月30日每週五的抽獎活動，
嚴選好食週週免費送！由嚴選健康品牌提供的商品，
讓您在享受吃的同時也能兼顧減脂瘦身，吃的開心也瘦的開心！

福利七

Purpose Space X Fitness 自我挑戰賽之「獨家課程」

~~原價35,000元~~

優惠價19,800元
現省15,200元

減脂的路上不再孤單！
總價值超過20,000元的福利好禮陪伴您健康瘦身！

→關注活動最新消息，就在[ASIF Instagram]

暖夏

咖哩雞肉
CHICKEN CURRY
197 kcal
12g
240g
咖哩牛肉
BEEF CURRY
178 kcal
13g
240g
紅酒牛肉
RED WINE BEEF STEW
195 kcal
15g
200g

PROFILE
Be True. Be You.

ASIF Profile

跳脫「瘦就是美」的框架
不論你有沒有經驗，展現你的自信就是「美」

Be True. Be You.

透過鏡頭，遇見最美的自己！

如果你對模特兒產業、自媒體創作有興趣，
你想擁有屬於自己的作品集、賞心悅目的形象照片，
卻受限於不知如何起步，2023 ASIF自我挑戰賽就是你最好的入門機會！

參加自我挑戰賽成功瘦下3公斤體脂肪，將贈送「**Profile初階拍攝方案乙組**」(價值6,800元)，
由專業妝髮團隊提供造型設計，我們將依照個人形象結合品牌風格拍攝，包含妝髮造型及拍攝指導。
而這些記錄下美美的你的照片成品，也將讓你全數帶回家。

ASIF Profile

方案介紹

ASIF模特兒棚拍體驗

由ASIF Profile團隊打造，
我們將依照個人形象結合品牌風格拍攝，
給予您一條龍的拍攝體驗，含妝髮造型、
拍攝指導、服裝商借、風格形象諮詢等，
用照片打造您的專屬形象，
讓所有人一目瞭然您的自信與美。

情境拍攝方案

此方案提供擁有完整情境的故事性拍攝，
致力打造專屬於您的個人特色，
包含風格形象諮詢、兩套妝髮造型及服裝、場景提供，
照片電子檔會全數供您下載使用，
並可精修一套四張照片（共八張精修照）。
需在兩個月前預訂。

給好奇自己適合甚麼風格的妳：
不指定造型、或指定部分造型，由團隊為您設計，
深入了解您的需求想法，此方案定價26,800元。

給明確知道自己想要甚麼風格的妳：
由您指定想要的場景、妝髮及造型，團隊提供您足夠的支援，
拍出您心目中的作品，此方案定價29,800元。

特寫拍攝方案

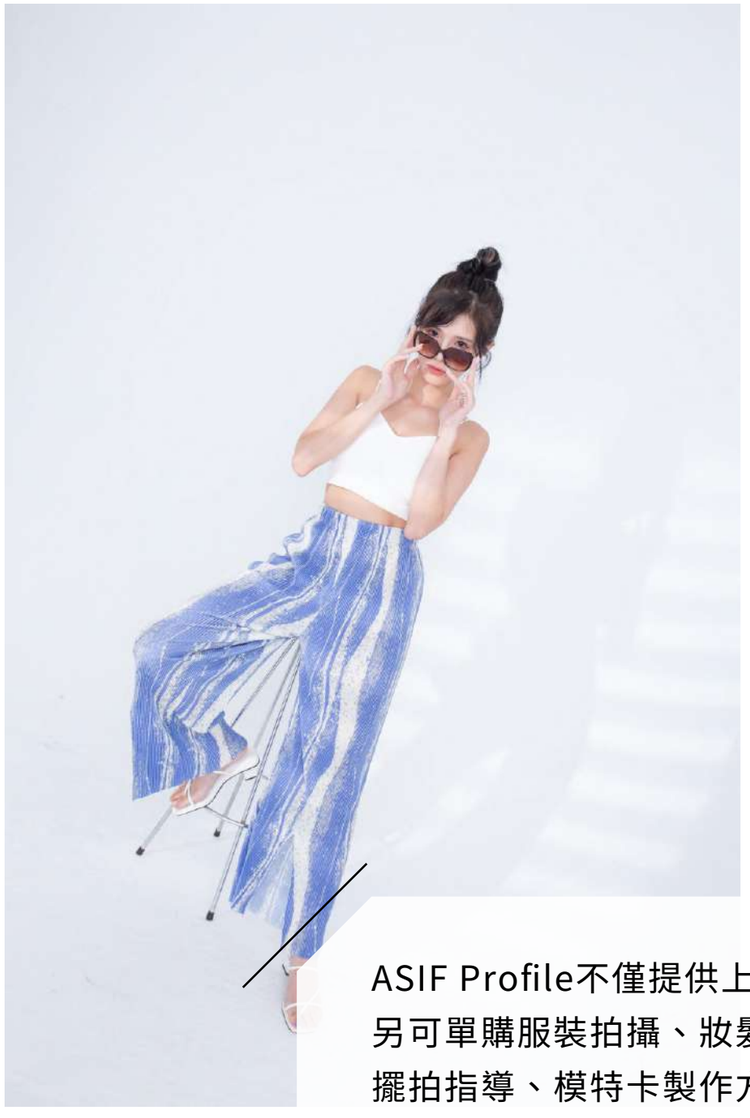
此方案提供全半身／近照特寫的無場景拍攝，
注重身體擺拍姿勢、表情等，
包含一套妝髮造型、服裝需自備，
照片電子檔會全數供您下載使用，不含精修服務。
預計每個月開棚拍攝。

初階拍攝方案

固定為您打造一套妝髮造型，
依照您自備的服裝數量有不同的價位選擇，
定價為
一套服裝6,800元、二套服裝9,800元、
三套服裝12,800元。

進階拍攝方案

除了妝髮造型外，提供您15分鐘的線上形象諮詢，
並為您商借風格相符的服裝飾品，
依照服裝數量有不同的價位選擇，
定價為
一套服裝8,800元、二套服裝11,800元、
三套服裝14,800元。



ASIF Profile不僅提供上述拍攝方案，
另可單購服裝拍攝、妝髮造型設計、形象風格顧問諮詢、
擺拍指導、模特卡製作方案、線上課程等多樣服務。

愛美的女孩們，趁這次自我挑戰賽活動來健康瘦身，
不僅瘦得健康、瘦得美，還能免費體驗Profile專業拍攝妝髮團隊，
展現你自信的努力成果！

→關注ASIF Profile最新消息，
就在［ASIF Profile Studio Instagram］

鋼系女子

IT'S ALL UP TO YOU

|你要的生活自己決定|

2023 ASIF Public Auditions｜公開試鏡

ASIF結合攝影棚資源，無論你的外貌身形
只要你來到這裡，都能大方展現自己
並得到更多與廠商合作的機會

公開試鏡報名費用：免費

近期公開試鏡檔期：

三月：3/12(日)
四月：4/3(一)、4/15(六)
五月：5/12(五)、5/22(一)

開放時段：下午4:00

＊當天實際時段以小編與您預約為主

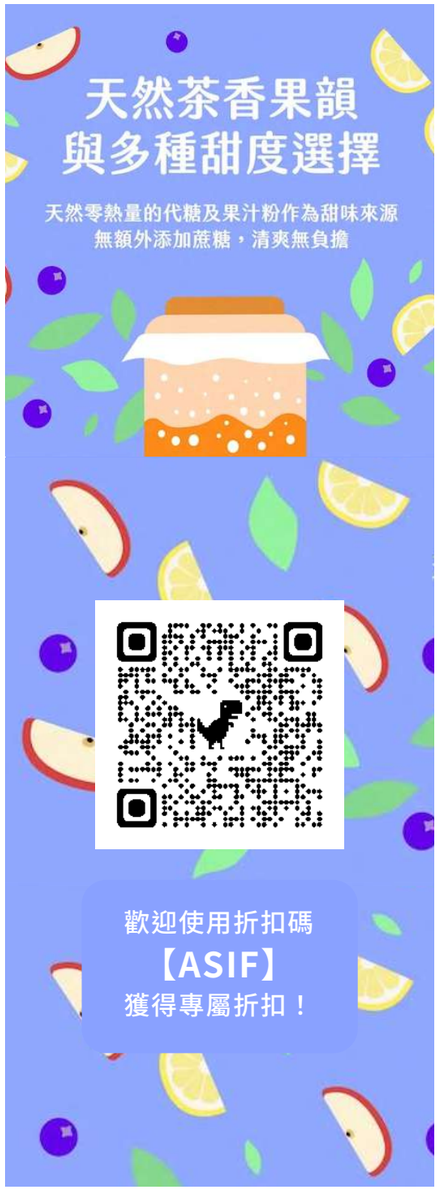
試鏡報名資格：

1.需年滿20歲
2.不限性別
3.「無」任何經紀公司簽約

試鏡報名流程：

1.填寫「公開試鏡」報名表
2.完成表單後「主動」私訊FB粉專或官方LINE

2023 ASIF Public Auditions
公開試鏡｜台北攝影棚



asif

FASHION

女孩們最關注的時尚話題及
ASIF最新活動資訊都在

官方Instagram

Facebook粉絲專頁