



**BodyKey 合格导师**  
**修身 + 体能挑战**  
**2022年1月 - 6月**



此挑战权开放给拥有 BodyKey 导师证的合格导师们



\* BodyKey 导师证可从 BodyKey 合格导师修身 + 体能挑战 2.5 到 5.0 获得

# 时期

挑战时期



# 关于

挑战内容



# 如何

加入挑战



# 时期

挑战时期



## 挑战时期

### 第1波时期:

从2022年1月14日\* 开始 | 2月 | 3月

### 第2波时期:

2022年4月 | 5月 | 6月



**开始挑战**

**第1波时期:**

**从2022年1月14日\* 开始 | 2月 | 3月**



第1波

# 时期

挑战时期



赛前测量

赛后测量

JANUARY

S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

MARCH

S	M	T	W	T	F	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

详细内容请查看条件与条款



## 2022年1月

### 第1时期

### 第2时期

赛前测量: 2022年1月14日 - 1月17日  
11.15am - 3.00pm  
4.00pm - 7.30pm\*

赛前测量: 2022年1月20日 - 1月23日  
11.15am - 3.00pm  
4.00pm - 7.30pm\*

赛后测量: 2022年3月10日 - 3月18日  
11.15am - 3.00pm  
4.00pm - 7.30pm\*

赛后测量: 2022年3月16日 - 3月24日  
11.15am - 3.00pm  
4.00pm - 7.30pm\*

赛后测量: 可在正式赛后测量日期前5天进行测量 (赛前测量后的第60天)

\*最迟预约时间 - 7.30pm

第1波

# 时期

挑战时期



赛前测量

赛后测量

FEBRUARY

S	M	T	W	T	F	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

APRIL

S	M	T	W	T	F	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

详细内容请查看条件与条款



## 2022年2月

### 第1时期

### 第2时期

赛前测量: 2022年2月10日 - 2月13日  
11.15am - 3.00pm  
4.00pm - 7.30pm\*

赛前测量: 2022年2月17日 - 2月20日  
11.15am - 3.00pm  
4.00pm - 7.30pm\*

赛后测量: 2022年4月6日 - 4月14日  
11.15am - 3.00pm  
4.00pm - 7.30pm\*

赛后测量: 2022年4月13日 - 4月21日  
11.15am - 3.00pm  
4.00pm - 7.30pm\*

赛后测量: 可在正式赛后测量日期前5天进行测量 (赛前测量后的第60天)

\*最迟预约时间 - 7.30pm

第1波

# 时期

挑战时期



赛前测量

赛后测量

MARCH						
S	M	T	W	T	F	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

MAY						
S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

详细内容请查看条件与条款



## 2022年3月

### 第1时期

### 第2时期

赛前测量: 2022年3月10日 - 3月13日  
11.15am - 3.00pm  
4.00pm - 7.30pm\*

赛前测量: 2022年3月17日 - 3月20日  
11.15am - 3.00pm  
4.00pm - 7.30pm\*

赛后测量: 2022年5月4日 - 5月12日  
11.15am - 3.00pm  
4.00pm - 7.30pm\*

赛后测量: 2022年5月11日 - 5月19日  
11.15am - 3.00pm  
4.00pm - 7.30pm\*

赛后测量: 可在正式赛后测量日期前5天进行测量 (赛前测量后的第60天)

\*最迟预约时间 - 7.30pm



# 赛前测量

**第2波时期:**

**2022年4月 | 5月 | 6月**



第2波

# 时期

挑战时期



赛前测量

赛后测量

April						
Su	M	Tu	W	Th	F	Sa
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

May						
Su	M	Tu	W	Th	F	Sa
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

详细内容请查看条件与条款



## 2022年4月

### 第1时期

### 第2时期

赛前测量: 2022年4月7日 - 4月10日

11.15am - 3.00pm

4.00pm - 7.30pm\*

赛后测量: 2022年6月1日 - 6月9日

11.15am - 3.00pm

4.00pm - 7.30pm\*

赛前测量: 2022年4月14日 - 4月17日

11.15am - 3.00pm

4.00pm - 7.30pm\*

赛后测量: 2022年6月8日 - 6月16日

11.15am - 3.00pm

4.00pm - 7.30pm\*

赛后测量: 可在正式赛后测量日期前5天进行测量 (赛前测量后的第60天)

\* 赛前赛后测量必须在指定日期内进行。超过时期 (赛前测量后的60天) 进行赛后测量将不被认可, 并且团队将会被淘汰。

\*最迟预约时间 - 7.30pm

第2波

# 时期

挑战时期



赛前测量

赛后测量

June						
Su	M	Tu	W	Th	F	Sa
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

July						
Su	M	Tu	W	Th	F	Sa
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

详细内容请查看条件与条款



## 2022年5月

### 第1时期

### 第2时期

赛前测量: **2022年5月5日 – 5月8日**

11.15am – 3.00pm

4.00pm – 7.30pm\*

赛后测量: **2022年6月29日 – 7月7日**

11.15am – 3.00pm

4.00pm – 7.30pm\*

赛前测量: **2022年5月12日 – 5月15日**

11.15am – 3.00pm

4.00pm – 7.30pm\*

赛后测量: **2022年7月6日 – 7月14日**

11.15am – 3.00pm

4.00pm – 7.30pm\*

赛后测量: 可在正式赛后测量日期前5天进行测量 (赛前测量后的第60天)

\* 赛前赛后测量必须在指定日期内进行。超过时期 (赛前测量后的60天) 进行赛后测量将不被认可, 并且团队将会被淘汰。

\*最迟预约时间 - 7.30pm

第2波

# 时期

挑战时期



赛前测量

赛后测量

July						
Su	M	Tu	W	Th	F	Sa
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

August						
Su	M	Tu	W	Th	F	Sa
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

详细内容请查看条件与条款



## 2022年6月

### 第1时期

赛前测量: 2022年6月9日 - 7月12日

11.15am - 3.00pm

4.00pm - 7.30pm\*

赛后测量: 2022年8月3日 - 8月11日

11.15am - 3.00pm

4.00pm - 7.30pm\*

赛后测量: 可在正式赛后测量日期前5天进行测量 (赛前测量后的第60天)

\* 赛前赛后测量必须在指定日期内进行。超过时期 (赛前测量后的60天) 进行赛后测量将不被认可, 并且团队将会被淘汰。

\*最迟预约时间 - 7.30pm

### 第2时期

赛前测量: 2022年6月16日 - 6月19日

11.15am - 3.00pm

4.00pm - 7.30pm\*

赛后测量: 2022年8月10日 - 8月18日

11.15am - 3.00pm

4.00pm - 7.30pm\*

# 关于

挑战内容



# #1



详细内容请查看条件与条款



## 参加挑战

### 组合三人队伍



邀请您的新 ABO 以及 APC 加入健身之旅吧!

# 关于

## 挑战内容



# #2



详细内容请查看条件与条款



## 购买任何以下配套/BYO

BK Jumpstart Kit | EPS, EPP  
309110

PV451.7, BV949.9,  
AP\$965.60, RP1271.0

享受5%折扣  
所示价格已打折



\$120 购买 PWP InBodyWATCH Pack  
(worth \$299) 售完即止  
InBodyWATCH M/L, BodyKey Leather strap, Project 5 Backpack

Trim & Fit Pack | EPS, EPP  
309111

PV430.1, BV895.7,  
AP\$910.50, RP1198.0

享受5%折扣  
所示价格已打折



Build Your Own

从BYO 产品清单购买  
AP\$950以上

享受5%的折扣  
购买单一收据加入挑战

OR

合并3张收据  
参加挑战



注: 所有参赛者需购买至少一套。配套/BYO Kit 需在测量体重的同月购买。

# 关于

## 挑战内容



# #3



详细内容请查看条件与条款



## 预定测量日期

### 预定测量日期

- 链接: <https://calendly.com/bodykeymentorchallenge2022>
- 选择测量时隙
- 您将会收到确认电子邮件 / 短讯

若您没能在预约时间后的10分钟内到达，您的预约将自动取消。



注：所有参赛者必须在前往安利新加坡城市专卖店提前通过 Calendly 预约测量时隙。

- 未收到预约确认的参赛者将被拒绝。
- 请您准时到达，若您迟到10分钟以上，您将有可能被拒绝测量。若您不能在预约时间后的10分钟内到达，请您重新预约。



获胜条件

# 关于

## 挑战内容

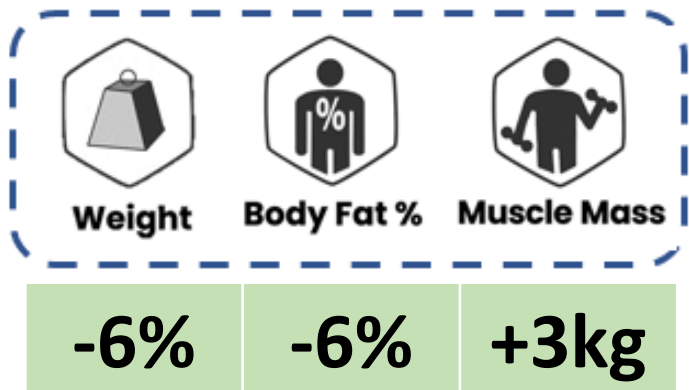


所有同队参赛者需要指定时期进行赛前测量以及在指定时期进行赛后测量。

详细内容请查看条件与条款



## 获胜条件

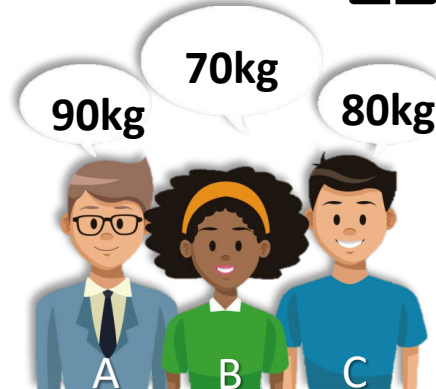


每名参赛者需达到以下要求:

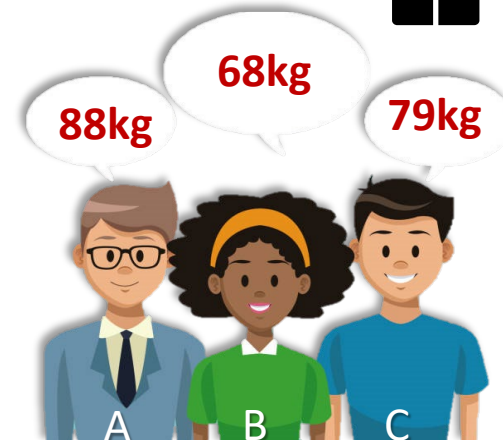
- 每名参赛者减少至少 1% 体重
- 每名参赛者减少至少 1% 体脂
- 每名参赛者增加至少 500 公克肌肉量

例子:

赛前测量时



赛后测量时



# 关于

挑战内容

WIN PRIZES

## 第1级别



详细内容请查看条件与条款



## 越变越健康，赢得越来越多

条件:



Weight



Body Fat %



Muscle Mass

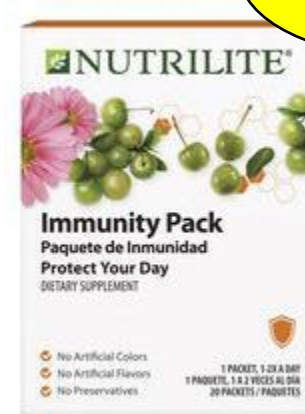
-6%

-6%

+3kg

团队的每名参赛者需达到最低要求才能赢得奖励。

每名队员可赢得以下礼物一套:



价值  
RP\$337.5  
每队

每套包括: Bodykey x Under Armour 抽绳包 (1 个) 以及免疫力保健包 (1 盒)

# 关于

## 挑战内容

### 第2级别

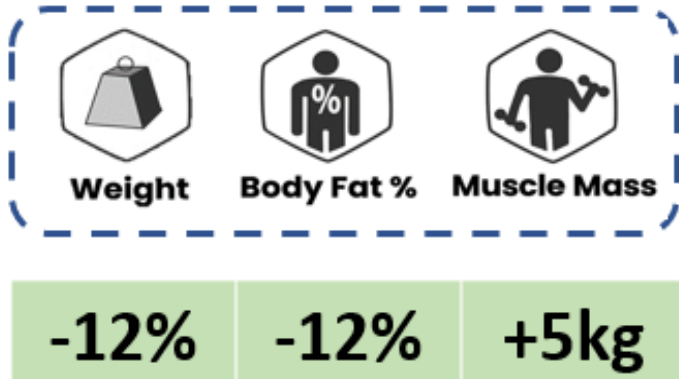


所有参赛者需要一起进行赛前测量以及在指定时期一起进行赛后测量。

详细内容请查看条件与条款



## 获胜条件

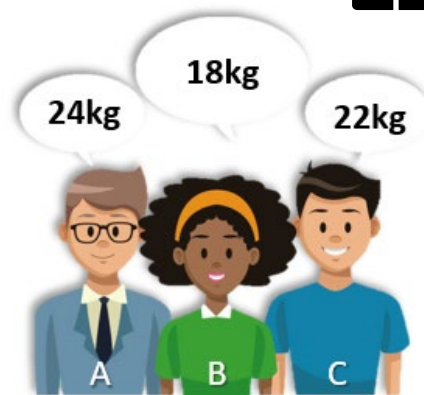


每名参赛者需达到以下要求:

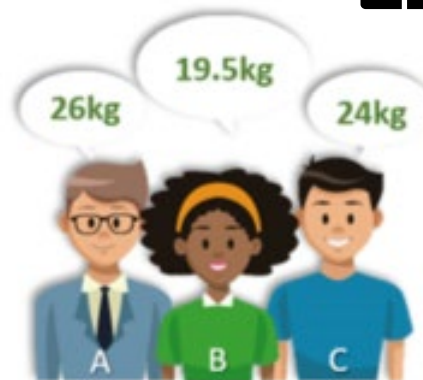
- 每名参赛者减少至少 2% 体重
- 每名参赛者减少至少 12% 体脂
- 每名参赛者增加至少 1 公斤肌肉量

例子:

赛前测量时



赛后测量时



# 关于

## 挑战内容

WIN PRIZES

# Tier 2

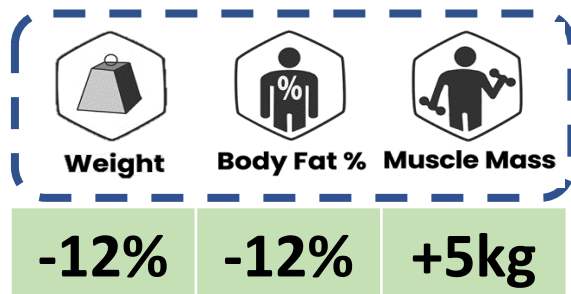


详细内容请查看条件与条款



## 越变越健康，赢得越来越多

Criteria:



团队的每名参赛者需达到最低要求才能赢得奖励。

每名队员可赢得以下礼物一套:

价值  
RP \$1332  
每队



每套包括: Under Armour 背包 (1个), 综合胶原蛋白肽饮品 (1盒), 免疫力保健包 (1盒), 肌因14 活肤重设组 (7 个小瓶子). Bodykey 运动配件 (瑜伽垫, 弹力带, 腰包)

# 关于

## 挑战内容



BodyKey 合格导师

详细内容请查看条件与条款

## 大奖挑战 - 3 个类别 (权给合格导师)

Jan

Feb

Mar

Apr

May

Jun

第1波



最多参加挑战的  
人数

至少 12 人



AP\$1000

Amway Discount  
Voucher

至少 4 APCs



AP\$1000

Amway Discount  
Voucher

第2波



最多参加挑战的新  
ABOs

至少 4 新 ABOs



AP\$1000

Amway Discount  
Voucher

### 每名参赛者需要赢得第1级别

#### 参与大奖挑战的条件

在第1波以及/或第2波时期内:

- 每位合格导师需要组合 3 个不同的队伍, 全部队伍应有一共至少 3 位新 ABOs/APCs
  - 新 ABO/ APC 需是在 2021年1月1日到 2022年6月30日内报名
- 至少 3 个队伍获得第1级别奖励

# 关于

## 挑战内容



BodyKey 合格导师

详细内容请查看条件与条款

## 大奖挑战 (权给合格导师)

1 大奖 AP \$1000 (每个类别)  
总共价值 AP \$3000 的 3 个大奖  
(在 Wave 1 以及 Wave 2)

若大奖挑战出现平局，将使用以下标准来决定最终获胜者。

- 最多达到第1级别奖的总人数
- 最多达到第2级别奖的总人数 (如果 #a 也是平局)
- 达到至少第1级别参赛者减轻的总体重 (如果 #a 与 #b 是平局)

# 如何

## 加入挑战



## 赛前赛后测量路线图





# BodyKey 挑战站

3

验证站

1

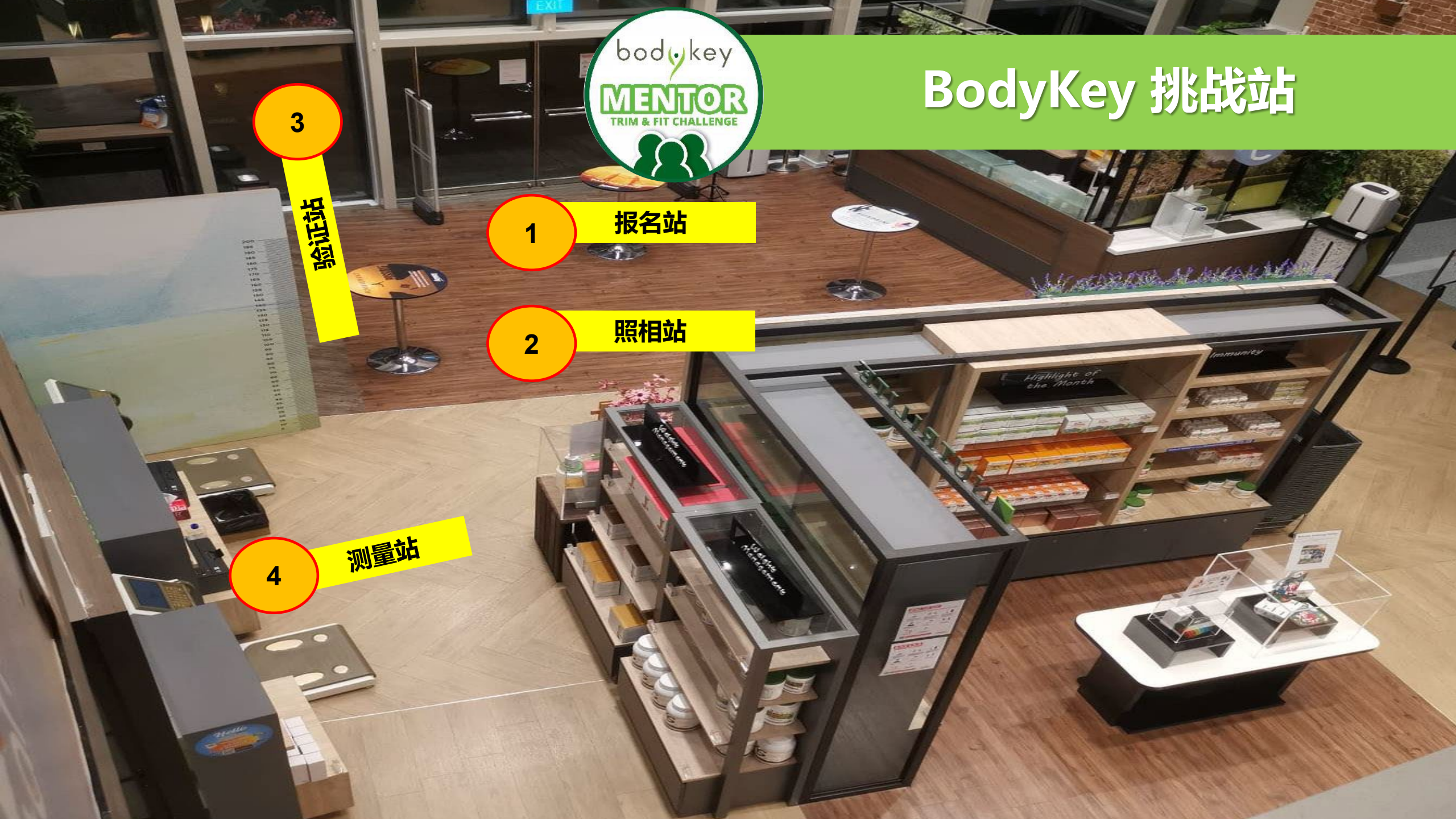
报名站

2

照相站

4

测量站



# 如何

加入挑战



详细内容请查看条件与条款



## 第1站: 报名



- 把所需的资料填充在报名表上
- 填充您的订单号（ Order Number ） 以用为购买凭证



### 如何加入挑战:

- 购买 BodyKey Jump Start Kit/ Trim & Fit Pack / Build Your Own Pack（使用单一收据或叠加最多3张收据）
- 体重测量需在购买产品的同一个月内进行

# 如何

## 加入挑战



详细内容请查看条件与条款

## 报名表 (例子)

**bodykey MENTOR TRIM & FIT CHALLENGE**

**Be The Winning Team: Get Fitter to Win More**

**WAVE 1 JAN - MAR 2022** | **WAVE 2 APR - JUN 2022**

Weight OR Body Fats OR Muscle Mass

TIER 1 CRITERIA		
<b>Weight - 6%</b> Min. 1% per participant	<b>Body Fats - 6%</b> Min. 1% per participant	<b>Muscle Mass + 3 KG</b> Min. 500g per participant

TIER 2 CRITERIA		
<b>Weight - 12%</b> Min. 2% per participant	<b>Body Fats - 12%</b> Min. 2% per participant	<b>Muscle Mass + 5 KG</b> Min. 1 kg per participant

**SCAN HERE FOR FULL DETAILS**

**BK Jumpstart Kit | EPS, EPP** | **Trim & Fit Pack | EPS, EPP** | **Build Your Own**

**5% OFF AP \$965.60** (Price after loss)

**5% OFF AP \$910.50** (Price after loss)

**5% OFF AP \$950.00**

**PWP InBodyWATCH Pack at \$120 (Worth \$299) WHILE STOCKS LAST!**  
InBodyWATCH M/L, BodyKey Leather strap, Project 5 Backpack

Purchase in a single receipt to join challenge **OR** **COMBINE 3 RECEIPTS** to join challenge

Note: Purchase of bundles/ BYO kit must be made in the same month of team weigh-in submission.

**HOW TO JOIN:** Exclusively open to all Singapore Qualified Mentors

- Form a team of 3 > Team leader must be ABO
- Purchase either BodyKey Jump Start Kit / Trim & Fit Pack / \$950 BYO Kit  
[All participants must purchase at least 1 set of the above]
- Weigh in/Weigh out as a team > AMWAY CITY SHOP  
Available Dates > **SCAN QR CODE**  
**11:15am - 3pm, 4pm - 7:30pm**

Book your weigh-in appt via Calendly before proceed to Amway City Shop. Refer to terms & conditions for full details.

**WEIGH IN** BODYKEY MENTOR CODE

TEAM LEADER AND TEAM NAME	MOBILE AND EMAIL

1. PARTICIPANT'S NAME:	MOBILE NO.:

ORDER NUMBER	ABO NUMBER	MEASURE DATE	HEIGHT

MEASUREMENTS	ABO SIGNATURE	STAFF SIGNATURE
WEIGHT (KG)		
BODY FAT (%)		
MUSCLE MASS (KG)		

2. PARTICIPANT'S NAME:	MOBILE NO.:

ORDER NUMBER	ABO NUMBER	MEASURE DATE	HEIGHT

MEASUREMENTS	ABO SIGNATURE	STAFF SIGNATURE
WEIGHT (KG)		
BODY FAT (%)		
MUSCLE MASS (KG)		

3. PARTICIPANT'S NAME:	MOBILE NO.:

ORDER NUMBER	ABO NUMBER	MEASURE DATE	HEIGHT

MEASUREMENTS	ABO SIGNATURE	STAFF SIGNATURE
WEIGHT (KG)		
BODY FAT (%)		
MUSCLE MASS (KG)		

权共于参考

# 如何

## 加入挑战



详细内容请查看条件与条款



## 第2站: 照相与提交照片



1. 所有参与挑战的参赛者需照相与提交照片
  - ✓ 正面与侧面
  - ✓ 请确保能清楚看见参赛者的面容与身体 (请查看以下例子)
2. 用电子邮件把队伍照片提交到 [sgfeedback@amway.com](mailto:sgfeedback@amway.com)
  - ✓ 请备注队名以及所有参赛者的名字



请穿轻装。

尽量避免多余的配件与外衣 (列如: 帽子, 太阳眼镜, 外套, 夹克等)

注: 需自行照相

# 如何

加入挑战



详细内容请查看条件与条款



## 第2站: 照相与提交照片

例子:



正面



侧面



Good 😊

# 如何

加入挑战



详细内容请查看条件与条款



## 第3站: 验证预约日期与证件



1. BodyKey 员工将验证您的已确认预约日期（需查看您的是否收到 Calendly 的电子邮件或短讯）以及任何带有照片的身份证件
2. BodyKey 员工将会指导您如何测量体重



注：任何在没有BodyKey 员工验证举行的测量将会无效。

# 如何

## 加入挑战



详细内容请查看条件与条款



## 第4站: 测量

1. 消毒手部
2. 请在踏上 InBody 体重秤前取出您身上多余的配件以及确保口袋无任何物件
4. 把双手与双脚放在相对的感应板上
5. 完成测量后, 请为所有接触过的区域进行消毒, 尤其是双手与双脚所接触的感应板
6. 把队名以及测量体重的参赛者名填充在测量结果表上, 提交给BodyKey 员工 (您可以拍下测量结果表的照片以共为参考)



注: BodyKey 员工将保持权力要求参赛者在测量时取出身上的配件以及口袋的物件。感谢您的体谅与配合。

离开前请务必确保带着您的随身物件。  
安利新加坡将不对任何的物件损失与/或损坏负责。



# 如何

加入挑战



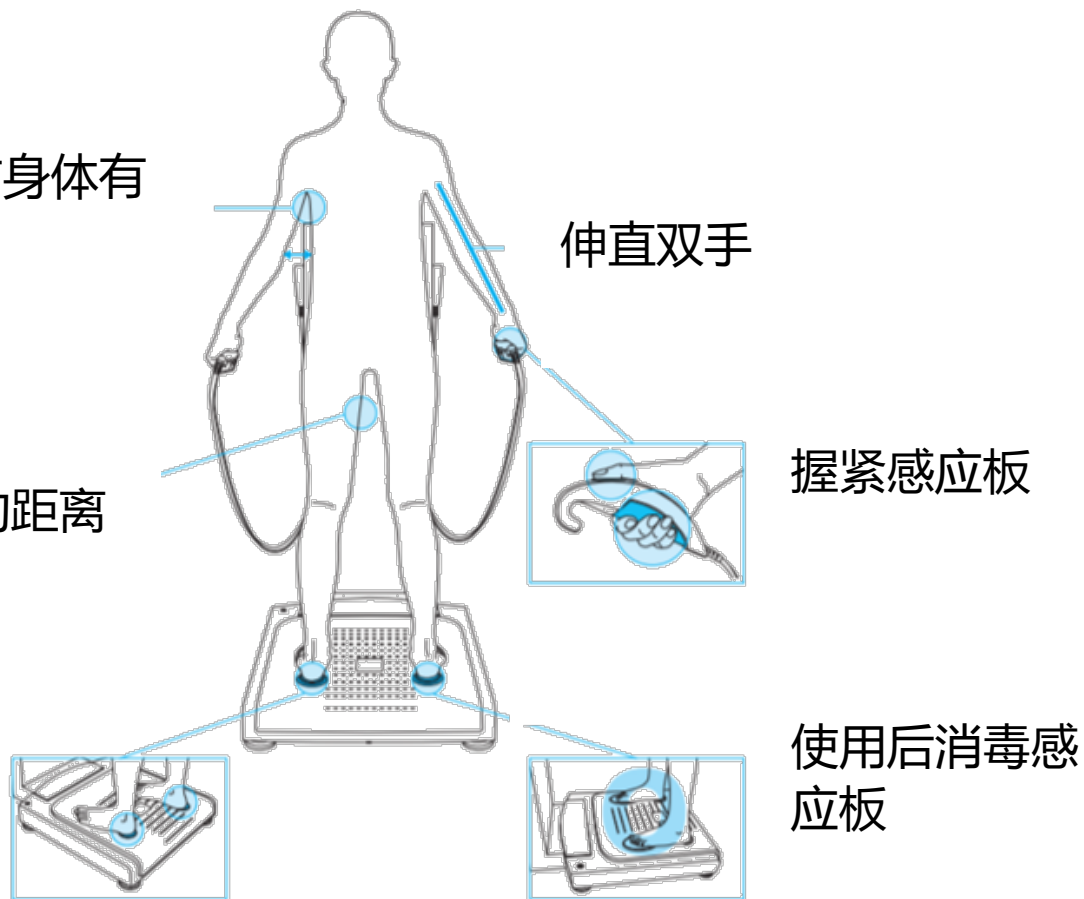
## 第4站: 测量

测量指南 (InBody 770)

确保双手与身体有  
些距离

确保双腿间的距离


确保脚跟与脚底  
站稳感应板



# 如何 加入挑战



## 测量结果表 (例子)


[InBody770]

---

ID	Height	Age	Gender	Test Date / Time
Jane Doe	5 ft 05.0 in	31	Female	05.28.2020 07:13

SEE WHAT YOU'RE MADE OF

### Body Composition Analysis

	Values	Total Body Water	Lean Body Mass	Weight
Intracellular Water (lb)	39.9	64.2	88.0	135.3
Extracellular Water (lb)	24.3			
Dry Lean Mass (lb)	23.8			
Body Fat Mass (lb)	47.4			

### Muscle-Fat Analysis

Weight (lb)	135.3
SMM (lb)	47.6
Body Fat Mass (lb)	47.4

### Obesity Analysis

BMI (kg/m <sup>2</sup> )	22.5
PBF (%)	35.0

### Segmental Lean Analysis

	ECW/TBW
Right Arm (lb) (%)	0.374
Left Arm (lb) (%)	0.374
Trunk (lb) (%)	0.377
Right Leg (lb) (%)	0.374
Left Leg (lb) (%)	0.377

### ECW/TBW Analysis

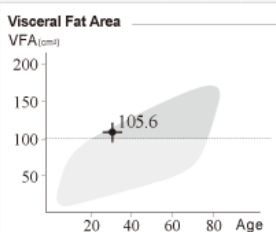
ECW/TBW	0.376
---------	-------

### Body Composition History

	03.12.20	03.25.20	04.02.20	04.16.20	04.26.20	05.02.20	05.13.20	05.28.20
Weight (lb)	135.5	134.9	135.4	136.1	137.6	135.2	134.6	135.3
SMM (lb)	42.8	43.2	44.0	44.7	45.6	45.3	45.7	47.6
PBF (%)	40.3	39.5	38.6	37.9	37.4	36.7	35.9	35.0
ECW/TBW	0.376	0.378	0.376	0.374	0.376	0.376	0.378	0.376

### Visceral Fat Area

VFA<sub>(cm<sup>2</sup>)</sub>



### Body Fat - Lean Body Mass Control

Body Fat Mass - 18.3 lb  
Lean Body Mass + 9.3 lb  
(+) means to gain fat/lean (-) means to lose fat/lean

### Segmental Fat Analysis

Right Arm (3.3 lb)	156.0%
Left Arm (3.3 lb)	158.9%
Trunk (24.0 lb)	202.2%
Right Leg (7.3 lb)	132.8%
Left Leg (7.1 lb)	132.4%

### Basal Metabolic Rate

1231 kcal

### Leg Lean Mass

26.9 lb

### TBW/LBM

73.0 %

### Reactance

	RA	LA	TR	RL	LL
Xc(Ω) 50µs	21.1	20.9	1.9	20.8	20.2
50µs	37.0	36.9	3.2	37.5	35.3
250µs	32.3	32.2	3.4	26.4	27.8


### Whole Body Phase Angle

5.4°

	RA	LA	TR	RL	LL
φ(°) 50µs	4.7	4.5	7.0	6.2	6.0

### Results Interpretation QR Code

Scan the QR Code to see results interpretation in more detail.



### Impedance

	RA	LA	TR	RL	LL
Z(Ω) 1µs	513.6	530.2	31.0	407.2	396.2
5µs	503.3	521.9	30.0	397.3	386.8
50µs	452.0	470.2	26.3	346.4	338.7
250µs	411.5	429.7	22.4	313.2	307.3
500µs	396.7	414.8	20.0	305.0	300.2
1000µs	384.3	402.2	17.8	299.4	294.0

Recent Total

Copyright © 1999- by InBody Co., Ltd. All rights reserved. BR-USA-C7-A-131106



谢谢！  
挑战时见！

[查看条款与条件](#)