

姓名：\_\_\_\_\_ 電郵地址：\_\_\_\_\_

|         |         |     |
|---------|---------|-----|
| 客戶登記號碼： | 選擇聯絡方式： | 電話： |
|---------|---------|-----|

「今天很高興能與您見面，我也很興奮並希望我能夠協助達到您的目標。在我們為您揀選適合您的產品計劃之前，我將會向您發問一些有關您和您的健康目標的問題。對此您樂意作出回應吧？」

## 步驟 01：覺醒

|                                                         |                                                           |
|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| <p><b>1</b> 我了解您的健康目標。<br/>(如：減輕體重、提升睡眠質素、有效對抗壓力等等)</p> | <p><b>2</b> 讓您想變得更健康的主要動力是甚麼？<br/>(人際關係、活動、您希望變成怎樣等等)</p> |
|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|

**3** 在您人生哪個時期比較健康？跟現在有何不同？

**4** 告訴我您的健康狀況：  
您有沒有食物過敏或任何醫療狀況會影響我們在產品計劃的決策？\*

\*提示：我們建議客戶在進行減重之前及期間，保持與醫生聯絡了解狀態。

**5** 您是否懷孕？  是  否 您是否正在哺乳？  是  否 如是，您的嬰兒有多大？ \_\_\_\_\_

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>6</b> 您目前有否使用以下藥物：</p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="radio"/> 糖尿病</li><li><input type="radio"/> 降血壓藥</li><li><input type="radio"/> 鋰劑* (Lithium*)</li><li><input type="radio"/> 甲狀腺藥†</li><li><input type="radio"/> 華法林 (薄血藥 Warfarin)‡</li><li><input type="radio"/> 其他藥物：<br/>_____<br/>_____<br/>_____</li></ul> | <p><b>7</b> 您有沒有以下狀況：</p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="radio"/> 高血壓</li><li><input type="radio"/> 一型糖尿病</li><li><input type="radio"/> 二型糖尿病</li><li><input type="radio"/> 痛風</li><li><input type="radio"/> 麩質不耐或過敏</li><li><input type="radio"/> 大豆不耐或過敏</li><li><input type="radio"/> 食物過敏</li><li><input type="radio"/> 其他</li></ul> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**8** 現在您已分享了一些有關您現時的健康目標，我想給您一些實際可行的概念。

分享您的故事(或別人的故事)。  
用少於90秒敘述您個人精簡的故事，或其中一個客戶的故事，讓對方有共鳴。

**謹記：**如客戶正確無誤申報在左側例出的藥物和健康狀況，在建議產品計劃之前，請參閱「**健康評估指引：OPTAVIA 產品計劃須知**」。

\* 鋰劑：醫生可能需要安排調整定期的血液測試，以確保體內有適中的劑量。  
† 甲狀腺藥：醫生有可能需要控制甲狀腺質素水平，當客戶在進行產品計劃時需調整藥物。  
‡ 華法林：醫生有可能需要檢查食品選擇，作血液測試和調整藥物。

## 步驟 02：日常習慣

### 睡眠與精力

您每天平均睡多少個小時？

您會怎樣形容您的睡眠質素？

由 1 到 10 分，您認為自己每天整體的精力有幾分？

### 運動習慣

您會怎樣形容您每週運動的質和量？

您每天坐多少個小時？

您一週運動多少天？(0-7 天)

您喜歡甚麼類型的運動？

### 精神

由 1 到 10 分，您對現狀有多滿足？

由 1 到 10 分，您有多感到憂慮？

生活的哪個方面帶來最大的壓力？

您從事甚麼行業？

由 1 到 10 分，您有多享受您的工作？

### 進食和補充水分

您每天進食多少次正餐和零食？

您每天甚麼時候進食第一餐？

您每週外出用餐次數？日常會到那裡用餐？

您每天喝多少公升水？

您會喝其他飲料嗎？咖啡、汽水、酒精飲品、茶等。如有，一般有多頻密和飲用多少？

### 體重控制

您願意分享您的年齡嗎？

您的身高？

目前的體重？

您認為您的健康體重應該是多少？

您曾試過減肥嗎？

在減重和維持體重時，您個人認為甚麼是最大的阻力？

### 環境

由 1 到 10 分，您的生活環境有多健康？(訪問對象有沒有健康活躍的朋友、家人的支持、家中有沒有垃圾食物等等...)

您生命中有沒有其他人希望與您一起得到健康？

還有甚麼有關您的健康是我應該知道？

多謝您的分享，現在我想與您講解我們的產品計劃及如何幫助您達到理想目標。

下一步：請參閱「健康評估指引：開場對話分享」

## 客戶跟進資料：

|           |      |
|-----------|------|
| 我們是怎麼會面的？ |      |
| 轉介：       | 介紹人： |

### 開始體重：

|         |               |
|---------|---------------|
| 性別：     | 年齡：           |
| 現時體重：   | 現時BMI (體重指標)： |
| 理想體重：   | 理想BMI (體重指標)： |
| 健康體重範圍： |               |
| 健康評估日期： |               |
| 訂購日期：   | 開始日期：         |

### 地址：

|         |  |
|---------|--|
| 室/樓/座   |  |
| 大廈/屋苑   |  |
| 門牌號數/街道 |  |
| 區域      |  |

### 導師清單：

- 建議客戶在開始產品計劃前先諮詢醫生
- 確認客戶收到歡迎電子郵件 (準備啟動前與後照片、量度身體呎吋和介紹指南)
- 從 Facebook 發送好友邀請，加入 Facebook 支援小組，並歡迎他們的加入
- 發送開展健康旅程短片 (Journey Kick-Off Video)，在你們簡短的談話前一晚確認對方已經看過影片
- 每天發送互動支援訊息 (圖像或文字)
- 邀請客戶參加網上支援會議
- 教客戶如何推薦其他人
- 當收到 7 天回購提示電郵時，即提示客戶到「客戶百科」網站進一步了解 **OPTAVIA Premier** 的細節

### 導師貼士：

當您的客戶剛開始最佳身心健康之旅時，他們可能會感到飢餓、疲倦或煩躁，因為他們的身體正在適應新的飲食方式。在適應較低的熱量攝入量和飲食變化的同時，有些人可能會出現暫時性的頭昏眼花、頭暈或腸胃不適。在與您的客戶交談時，這裡有一些額外貼士，可能讓您的客戶更容易進入脂肪燃燒狀態。

### 您可提示客戶：

- 下載及使用 Habits of Health™ 應用程式，以記錄及追蹤 **Fuelings** 和水分攝取。
- 保持水分補充\*。
- 考慮選擇在當您沒有以吃飯為主的社交活動的日期開始。
- 保持忙碌。
- 每日一步步邁進他們的理想健康之旅。
- 打開《您的生活手冊》，寫下您的名字，並在身體已進入燃燒脂肪的狀態時閱讀引言。
- 遠離誘惑，聚焦在您的健康目標上。
- 飲用 1 杯清湯或吃 2 小段醃黃瓜 (如有需要在開始數天期間使用) **如客戶無需控制鈉的攝取。**
- 在進行「理想體重 S+1 計劃™」(Optimal Weight S & 1 Plan®) 時，待 2-3 星期後才進行運動。**我們建議您在開始任何運動計劃之前諮詢醫生。**

\*我們建議每天飲用 2 公升水。在改變飲用水量之前請諮詢醫生，因為它會影響某些健康狀況和藥物。

## 謹記在第 7 天之後亦要繼續與您的客戶保持聯繫

請使用下頁跟進客戶。確認每週聯絡記錄 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○  
日 一 二 三 四 五 六

問客戶：「您有沒有與任何人分享您的成功？有沒有人就您的蛻變作出提問？」如有人關注，您可以轉介他們給我，並取得「X」。(如果您希望推行一些自己設計的轉介計劃，以答謝他們，請先與您的業務導師商討)。您亦可以考慮親自指導他們，因為由朋友和家人指導對大多數人來說往往倍感親切。我們有不少導師初時也只是我們的客戶，但當健康改善後便希望能讓更多人受惠。

|           | 日期 | 備註 |
|-----------|----|----|
| 開展健康旅程的跟進 |    |    |
| 第一天跟進     |    |    |
| 第二天跟進     |    |    |
| 第三天跟進     |    |    |
| 第四天跟進     |    |    |
| 第七天跟進     |    |    |

**1** 把完成的健康評估表，存放在第 2 部分 - 「新客戶」檔案文件夾內。

**處理新客戶的** **2** 確保您每週與新客戶聯繫，並與他們討論一下健康評估並記下他們的進展。

**小貼士：** **3** 在一週內建立客戶支援日，集合所有第一週客戶在那天一同慶祝完成第一週，在健康旅程邁進一步。

**4** 客戶參與產品計劃滿一個月後，便將他們移到第 3 部分 - 「活躍客戶」檔案文件夾內。

|         |  |  |
|---------|--|--|
| 第 2 週跟進 |  |  |
| 跟進      |  |  |
| 第 3 週跟進 |  |  |
| 跟進      |  |  |
| 第 4 週跟進 |  |  |
| 跟進      |  |  |

|          | 日期 | 備註 |
|----------|----|----|
| 第 5 週跟進  |    |    |
| 跟進       |    |    |
| 第 6 週跟進  |    |    |
| 跟進       |    |    |
| 第 7 週跟進  |    |    |
| 跟進       |    |    |
| 第 8 週跟進  |    |    |
| 跟進       |    |    |
| 第 9 週跟進  |    |    |
| 跟進       |    |    |
| 第 10 週跟進 |    |    |
| 跟進       |    |    |
| 第 11 週跟進 |    |    |
| 跟進       |    |    |
| 第 12 週跟進 |    |    |
| 跟進       |    |    |

繼續與活躍客戶保持聯繫和透過「健康習慣轉型系統」  
(Habits of Health Transformational System) 在他們的旅程提供支援。

空白的「客戶聯繫記錄」表格可在 [COACHANSWERS-HK.OPTAVIA.COM](https://COACHANSWERS-HK.OPTAVIA.COM) 下載