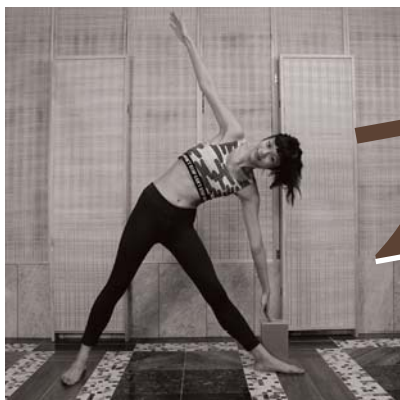




# HONG KONG: BEAUTY

PAGE 52



# 大热! OL



## 健康减肥法

无论任何肤色、国籍或身材的女生，一谈到减肥修身的话题，就像跌入无底黑洞，说之不尽。当然，均衡饮食，适量运动，是永远错不了的大道理，可是减肥潮流嘛，总会有新点子引人跃跃欲试。

近来，本地兴起不少专为 OL 而设的健康减肥法，相比传统节食跑步之外，方法有动有静，还有送上门的果汁零食！馋嘴派有福了！





模特儿: Christy Lau@Model Genesis

PAGE 53

## 躺在火山 做瑜伽



在日本相当流行的岩盘浴, 标榜躺在加热的火山石上便可以燃料卡路里, 本地已经有几所美容中心将这个懒人减肥法移师本港, 名副其实形成一股“热”潮。而黛容方更走在最前, 将岩盘浴结合瑜伽一起发功, 声称可达到排毒、减肥、美颜以及消疲解痛的功效!

### 排汗流美肌水

一般高温瑜伽, 利用发热线提升室温, 温度通常过高, 令皮肤极其干燥, 老板娘 May 特别从日本引入鹿儿岛樱岛活火山岩, 控制加热的温度于摄氏 42 至 45 度左右, 在这温度下进行瑜伽, 所排出的汗水是接近纯水的“优质汗”, 有如天然的化妆水, 能令皮肤变得水嫩。

### 40 分钟等于跑步 10 公里

透过吸收火山石释出的远红外线、负离子及天然矿物质, 血液循环好多了, 能排出毒素之余, 又有助松弛肌肉神经, 消除 OL 常见的肩颈和腰骨疲劳。当然, 女士最关心的是减肥效果, 据说躺在加热的天然火山石板上 40 分钟, 可加速燃烧卡路里, 达到跑步 10 公里的运动量! 哗, 听后真想立即试试! 专业瑜伽导师 Karuna Chan 补充: “身体经过温热, 再配合伸展曲线的瑜伽动作, 能令经络畅通无阻, 更加容易锻炼核心肌肉, 塑造 S 身形。”

高温岩盘经络瑜伽 约人民币 ¥235 (港币 \$298/1 小时) (a)

01



01 全身紧贴火山石俯卧及仰卧各 10 至 15 分钟, 此时会感到心跳加快、体温上升, 加强血液循环。

02



02 侧卧可促使腋下淋巴腺排毒, 此时流汗量会愈来愈多, 配合提腿动作, 可收紧臀部至大腿的肌肉。

03



03 下半身保持贴地, 抬头同时双手撑起上半身, 此动作可放松腰骨, 而且感觉小腹在收紧。





## HONG KONG: BEAUTY

PAGE 54



### 动起来! 午饭时段跳 K-pop

静极思动, 随强劲节拍扭动身躯, 与大伙儿一同投入音乐, 落力挥汗, 有说不出的过瘾! 常听说朋友参加跳舞班修身, 什么健康舞、钢管舞、肚皮舞等, 通通 Outdated! 现在追得上潮流的必数 K-pop Dance!



### 跳舞送健康午餐

OL 利用午饭时间做运动已经逐渐成为潮流, 上班族既能充分利用时间, 又能避开人多拥挤的餐厅, 更能在沉重的工作之间放松减压, 一举多得。Pulse Dance Studio 专为 OL 而设的午餐舞蹈课程, 特别编排了时下最流行的 K-pop Dance, 有舞跳之余更送低脂健康午餐, 让运动过后的 OL 回到办公室也有充足的体力应付余下工作, 吸引了不少韩迷参与。

### 记歌词更易上手

很多人担心自己手脚不协调, 抗拒跳舞, 导师之一的 Tiffany 说 “其实 K-pop Dance 舞步相对简单, 相比其他舞更易上手, 首要条件是反复听歌, 记住歌词, 熟习拍子, 更能掌握舞步。” 现场所见, 面对全身镜跳舞的学员自信满满, 而且表现相当投入, 导师 Melanie 又不时指正学员动作, 加上同伴压力, 相比在家中跳郑多燕的运动量差得远, 减压兼减重的功效自然也大多啦!



三位小妮子 Melanie、Tiffany 和 Kan Kan 均醉心跳舞, 明言趁年轻想做做的事, 故合作创立舞室, 热心教学。

低脂健康午餐包含沙律和自家制饮料, 跳舞后就不怕饿着肚子上班了。午餐舞蹈课程 约人民币 ¥339 (港币 \$430/4 堂) (b)





## 边吃边瘦! 惊喜零食送上门

繁复沉闷的工作令人提不起劲, 可是工作太繁忙又离不开办公室, 肚子又开始饿了, 以小编过来人的说法: “零食绝对可以调整工作导致的身心不平衡”! 可是你一定会喊: 零食是减肥毒药啊! 别紧张, 懂得挑些低脂、低糖、低卡路里不就行了? 这还嫌烦? 那找 FoodHappy 代劳好了。



FoodHappy 为客人精选各地零食, 每星期直接寄送零食盒到府上, 方便又有惊喜。约人民币 ¥49 (港币 \$62/盒) (c)

### 个人化零食盒

FoodHappy 是一间网购零食盒公司, 客人只需网上付款, 便可按喜好挑选喜欢的零食种类, FoodHappy 就会在该类别中, 每星期度身订做个人化的零食盒, 直接寄到府上, 为客人制造惊喜。其中 BodyHappy 零食类别所含的零食都从健康出发, 不只是低卡路里, 还有高矿物质、维生素、有机、素食和不含麸质, 特别适合正在 Keep Fit 但又馋嘴的 OL, 纵使忙个不停、加班、饥肠辘辘, 都能在办公室享受美味的零食, 稍稍纾解工作压力。

### 每天两包 不怕超标

就小编刚订购的 BodyHappy 而言, 内含蔬菜饼、干果条、坚果、黑巧克力和牛肉条等, 种类不算太多, 但平均分配也足够每天吃两包, 网站户口也显示每件小食的卡路里, 一盒共一千卡左右, 吃一星期也不为过, 而且独立包装还可以与同事分享, 满足口福之欲外也是消压的一部分呢!

#### 台湾直购低卡零食

网购低卡零食在台湾愈来愈流行, 不少网站更设有全球直送服务, 香港和内地也买得到。例如 PChome24h 网站设有健康乐活专区, 专售坚果、干果等健康零食; 以 Keep Fit 为卖点的 iFit 团购网更不时设立海外团购, 集体购买水果干、十谷粥、蒟蒻凉面等台式小食, 以更便宜的价钱买到心头好。





## HONG KONG: BEAUTY

PAGE 56

### 轻断食 排毒兼做善事



日本倡议的断食潮流愈吹愈盛，连英国去年也兴起“5:2 轻断食”概念，以每周任选 2 天降低食量，以达减重目的。近来，本地也逐渐冒出一些 Juice Cleanse 公司，提倡以鲜榨的蔬果汁代替正餐，帮助消化系统减压，为身体排毒，也有助减少胃口。

### 良心企业 回馈社会

PUNCH DETOX 可以说本地 Juice Cleanse 公司的先锋，两位创办人 Ann 和 Angela 为了寻求 work-life balance，放弃了原有工作，创立这门生意。她们比对手的优胜之处，是着力把生意发展为良心企业，聘请居住在附近的妇女，把孩子送到学校后过来厨房开工，间接为这些妇女创造就业机会。她们又经常与本地慈善机构如母亲的抉择、香港遗传性乳癌家族数据库、社企团体 HK Recycles 等合作，推动健康生活同时回馈社会。

### 24 小时鸡尾酒排毒

PUNCH DETOX 的轻断食方案提倡连续三天，每天饮用六支各 500 毫升的蔬果汁以取代正餐，并分为初阶和进阶，前者提供每日 1200 卡路里的能量，适合首次用者；后者则有 850 卡路里，均能维持身体机能并协助身体进行排毒。由老板亲自研制的蔬果汁有如 Cocktail 般美味，例如有 Citrus Punch（柠檬、嫩姜、辣椒与龙舌兰糖浆）、Green Punch（芹菜、苦瓜、荷兰芹、螺旋藻与青苹果等）、口感清爽并富含电解质的 Coco Punch（椰子汁与巴西莓）等。断食期间，身体会燃烧脂肪以供给身体热量，消除平常不易排出的脂溶性毒素，排泄物会开始增加，带动干净血液的产生，令身体变得轻盈，肌肤也变光滑。建议趁放假的日子试行首次轻断食，以防上班日子饿过饥，影响工作啦！



标有饮用次序的蔬果汁，由专员新鲜制作，连保冷袋直接送到府上。约人民币¥1,323（港币\$1,680/3日分量）(d)



在慈善计划 Table for Two 中，公司每卖出一瓶果汁就捐出免费餐给中国内地的小孩，至今已捐出超过二万四千份，成绩相当可观。



## 办公室小操

每天长时间面对计算机，久坐引至腰酸背痛，肩颈膊痛，相信是不少 OL 的写照。其实只要每日腾出数分钟，做几个简单几个动作，即使坐着，也可做一些伸展运动，舒展筋骨，减轻办公室工作的疲劳。跳舞导师 Melanie 亲身示范时提醒：“做的时候要留意动用到哪组肌肉，然后有意识地在该位置用力，才能真正锻炼和放松肌肉。” **IP**

### 放松肩颈肌肉



Step 1

坐直身子，合并双腿，左手从头上盖住右边耳朵。



Step 2

拉动左右，感觉拉紧右边颈项至肩颈肌肉，维持 5-10 秒左右，右手重复。

### 改善寒背



Step 1

双手紧扣放在头颅后，然后放松胸口肌肉向后卧，维持 5-10 秒。



Step 2

保持双手紧扣放在头颅后，上半身向左及右转，有助松弛腰部。

### 放松键盘手



Step 1

双手伸直举至肩膀水平，拇指指向下方，感觉上臂肌肉收紧。



Step 2

前臂一边向下收，一边吸气，及至拇指指向胸口时停，由手臂至手腕的血液便流通多了。

查询：

(a) 黛容方 (852) 2882 7717 • (b) Pulse Dance Studio (852) 3529 2151 • (c) www.foodhappy.com • (d) www.punchdetox.com