

nusense

issue17

live better, longer

關心妍 纖「營」之道

專家教你
正確纖體方程式

Shape up
your body

如何擊退肚腩、小腿粗、
bye bye 肉、橙皮紋？

減肥陷阱
大揭秘

A Sense of
Keep Fit

In association with marie claire



Battle of Fat

瘦身大作戰

瘦身似乎是一個女性的專利詞，不論年齡，女士對於窈窕玲瓏的身段總是趨之若鶩。但近年，男士亦越來越關注自己的外表、健康及身形，市場上亦有不少專為男士而設的減肥中心。據衛生防護中心於 2004 年人口住戶健康調查估計，全港近四成人口體重屬過重及肥胖，男性肥胖比例 (42%) 更比女性 (36%) 超出 6%！可見男性比女性可能更需要照顧自己的身形。因此，瘦身現在可以說已成為任何一位都市人生活的一部份！

Live better, longer 的生活態度可以有不同的演繹方式，今天就選擇讓生活過得輕鬆一點，放下一些囤肉，讓自己更瀟灑的感受生活。瘦身不再是單純地追求玲瓏曲線，更重要是提升身體質素及改善健康，把追求優質生活的願望由內而外實現。

減肥是一項終生事業，坊間流傳著的減肥餐單、瘦身療程及減肥藥層出不窮，大多以極速瘦身、一星期減去十多磅為賣點，但當中卻蘊藏無數減肥陷阱，往往令你在長期抗爭後，以更快的速度打回原形。想得到健康持久的修身效果，與其道聽途說，不如聽聽專業人士的意見，同時參考一下星級瘦身秘方，讓你一次過減去討厭的肚臍、腰圍及臀部的肥肉，回復健康窈窕的身形，增加自信和魅力。

What's your Type?

肥胖的種類

盲目地遵守節食天條，當然可以快速減磅，但絕不會為你帶來玲瓏曲線，因為脂肪才是擁腫身形的大敵。想訂下有效的減肥計劃，就要先了解你屬於哪類型的肥胖及脂肪分佈情況，方可全面鎖定脂肪位置，讓你一擊即中！



1 啤梨形

又稱「下身肥胖」，脂肪集中積聚在臀部和大腿之表皮下，形成啤梨身形。受到女性荷爾蒙的影響，啤梨形身形是大多數女性的煩惱；另外，女性的下身脂肪含量比男性高，又屬於抗脂溶性脂肪細胞，所以在節食時，下半身不會先瘦；但進食時，下半身又會先取得養分熱量，因此形成「三角形」的體型。加上不良的生活習慣，如長時間坐著不動及飲食不均衡，脂肪就更容易積聚在臀部及大腿位置。多餘脂肪積聚在下身，更會加重下肢的負擔，令人較易患上靜脈曲張和骨骼問題。此外，由於此類脂肪積聚於下半身，較難消除，絕對是塑造完美曲線的大敵！

2 蘋果形

又稱「中央肥胖」，脂肪積聚在腹腔和胸腔附近，圍繞肝臟和心臟位置，使肚子向外凸出，甚至出現下墜的情況，典型的例子如啤酒肚，令人看起來像蘋果。衛生署在年初為全港逾 1,200 名市民進行腰圍臀圍調查，結果顯示 45.1% 女士腰臀比例高於標準。此外，中年男性多屬於此類，本港每 4 個男人便有一個擁有「車吹腰」，並有年輕化趨勢。難以遏止食慾是中央肥胖的成因，人體內的血糖水平及胰島素水平不穩定，容易令人食慾大增。此外，男性的肌肉組織較女性發達，年輕時活動量較高，甚至可能鍛鍊出腹肌，當人到中年，新陳代謝率及運動量同時下降，但進食份量卻沒有減少，腹部的肌肉組織便迅速退化成脂肪。「蘋果形」肥胖對健康較為不利，此類人士患上心臟病、中風、糖尿病及高血壓的風險均較高。

3 全身肥胖

全身肥胖是由於脂肪分佈於全身，遺傳、飲食不均、壓力過大、睡眠不足、內分泌失調等，皆可引致全身肥胖的問題。全身肥胖的女性較男性多，而且亦需要較長時間及恆心擊退脂肪，建議先減去上身的脂肪，再針對下半身的問題。當然，全身肥胖亦會引起啤梨形及蘋果形的健康問題，所以絕對不容忽視。

也許你還聽過「肌肉型」和「水腫型」，但嚴格來說這兩類不是肥胖類型，只是顯示出身體肌肉和水分的比例而已。但透過改善它們的比例，亦有助收緊身體線條，令身形更好看。

如何量度出你是屬於哪種肥胖類型？

常見的 BMI 指標 (Body Mass Index) 只能對體重作整體分析，所以要分辨啤梨型或蘋果型的肥胖種類，必須了解身體的脂肪分佈比例。只要根據腰臀比例作標準，量度出腰臀數字，如女性腰圍大於 30 吋，男性腰圍大於 35 吋；只要腰圍大於臀圍為蘋果形，而臀圍大於腰圍屬啤梨型。

Diet Traps

減肥陷阱大揭秘

減肥目的不但是為了美觀，更是為了自己的健康著想。坊間的減肥餐單層出不窮，什麼食肉減肥法、菜湯減肥法、軍人餐等等都標榜能短時間減磅，相信不少愛美女士都試過；但是你知道這些餐單有理據支持嗎？跟隨餐單進食就能回復窈窕身段嗎？就由陳穎斌醫生為大家揭開箇中的減肥真相。



1. 不吃早餐可以減肥？

錯誤！調查顯示不吃早餐比吃早餐更容易變肥。經過八小時的睡眠，沒有進食後，不吃早餐只會令身體的新陳代謝率減慢，以致在午餐時代謝率不能及時回復正常水平，減慢身體消耗熱量的速度。此外，身體因為曾經受飢，於是在午餐時便會盡量攝取營養素，大大增加熱量的吸收，令脂肪積聚的機會大增。不吃早餐亦會令你在午餐前非常飢餓，增加進食零食的機會。

2. 西柚有消脂功效？

有些人認為西柚味道酸，熱量低，甚至可以消脂。事實上沒有科學數據顯示西柚有消脂功效。一個西柚含八十卡路里，相等於三分之一碗白飯，因此多吃一樣會致肥。

3. 焗桑拿或蒸氣浴可以減輕體重？

可以，不過減走的只是身體裡的水分，不是脂肪。水佔人體重量三分之二，發胖後，脂肪佔的比重會大於水分，所以這個方法只會容易令肥人脫水。減磅不等於減肥，針對消耗脂肪方為上策，焗桑拿或蒸氣浴都不是有效的減肥方法。

4. 以果汁代替水果，能增加纖維吸收，幫助排便及快速減肥？

以飲用果汁替代進食水果，不單不能減肥，反而會增磅。水果含有果糖，在餐與餐之間進食一個水果，可增加飽肚感，以減低因飢餓而於兩餐之間進食零食的機會。但飲用果汁卻不能增加飽肚感，對減肥並沒有幫助。此外，為了令果汁味道更佳，榨果汁時往往用上數個水果，令果汁含大量果糖，又或加入添加糖，無形中令身體攝取過多糖分。此外，喝果汁亦不能令身體吸收纖維，幫助排便。由於纖維多存於水果皮，而水果皮大多在榨汁時被剝去，令纖維流失，未能被身體吸收。

5. 由於身體不能同時運用消化蛋白質與澱粉質的酵素，同時進食蛋白質與澱粉質，不被消化的食物便會積聚於體內，造成肥胖？因此，戒澱粉質的「食肉減肥法」可以減磅？

這個說法沒有科學根據。其實，我們的消化系統能同時進行多樣工作，而且是二十四小時不停工作，因此，同時進食蛋白質和澱粉質不會有問題。

6. 「軍人餐」以肉類及蔬菜為主，極少五穀類，並要飲用大量的茶及咖啡。跟此餐單進食，三天就可以減磅？

「軍人餐」加上低油、低糖及低鹽的煮食方法，有機會能夠減肥，因為這個餐單避免進食碳水化合物，而進食肉類及蔬菜，可以短暫地減肥，但當你回復正常飲食，體重便會回升，減肥功效不能持久。另外，茶含有咖啡因，有助利尿，加速血液循環、新陳代謝，但空肚飲用過多則會沖淡胃液，影響消化。

7. 以減肥藥減肥是最快速的瘦身方法？由醫生處方的減肥藥絕對安全可靠？

以減肥藥減肥不是最快的減肥方法，真正有效、持久及安全的減肥方法是改變生活習慣。醫生一般會建議BMI超過27的人才用減肥藥減肥，因為肥胖風險與BMI成正比。BMI大於27的人因要承受很大的健康危機，故醫生才會處方減肥藥。但減肥藥都有一定的副作用，長期使用甚至會危害生命，如瀉藥會擾亂腸胃系統；利尿劑會引致缺水、心臟病及低血壓；食慾抑制劑會引起頭痛、失眠及高血壓等症狀，因此減肥藥只適用於因健康問題而需要減肥的過肥人士。



香港中文大學內科及治療學系
榮譽臨床助理教授
陳穎斌醫生



Slimming FORMULA

纖體方程式

有些人能不費吹灰之力，便可擁有理想的身形及健康的體魄；相反，有些人卻要每天與脂肪「抗戰」，終日捱餓，更導致身體出現各種毛病，卻從不能成功「減磅」。是否有些人真的得天獨厚，「食極唔肥」？還是他們懂得保持理想身形的秘密方程式？集合醫生、營養師和瑜伽導師的意見，以下之理想身形方程式也許能夠幫助你，讓你成為「食極唔肥」的一族。

理想身形方程式：

減少熱量及脂肪吸收 + 加速新陳代謝 + 排走毒素

1 修身原則

減少熱量及脂肪吸收

要減少身體吸收熱量及脂肪，未必一定要減少食量。其實，只要懂得選擇食物及進食時間，食量不減也一樣可以達致減少身體吸收熱量及脂肪的效果。相反，盲目節食只會減低新陳代謝率，導致身體燃燒熱量及脂肪的速度減慢。

飲食有時助穩定血糖

營養師 Matthew 指很多人肥胖的原因都不是因為進食太多食物，而是由於都市人生活忙碌，食無定時及經常進食高脂的快餐習慣。

Matthew 指出，食無定時的飲食習慣經常導致兩餐之間相隔太久，過度飢餓，令你在每次進餐時，不自覺地吃下過量的食物，從而令身體吸收得更多。

此外，食無定時更會導致體內的血糖水平大上大落，是減肥大忌。過高的血糖水平會增加體內胰島素的分泌，因而導致新脂肪堆積，同時抑制脂肪的分解。而過低的血糖水平會刺激大腦發出訊號，叫身體進食碳水化合物及糖分高的食物。因此，定時進食三餐有助維持

血糖水平於穩定狀態。如果兩餐時間相差太久，可吃少許梳打餅或生果，或服用有助維持理想血糖及胰島素水平的營養補充品，既可減低飢餓的感覺，亦可減慢血糖下降。

細味品嚐

進食的速度亦會影響身體對食物的吸收。別以為快速用膳，會令腸道難以吸收。事實上，日本曾有不少研究發現，約 50% 肥胖人士吃飯猶如囫圇吞棗，他們都是「速食文化」下致肥的最佳代表。由於食物進入人體後，血糖便會上升，當血糖提升至一定水平時，大腦就會發出吃飽的訊號，讓你停止進食。一般情況下，從開始用膳至收到吃飽的訊息，約需要 20 分鐘，繁忙的都市人往往以少於 20 分鐘的「極速」完成一餐，身體需要的食物可能已經足夠，只是大腦未能及時反應發出吃飽的訊號，導致飲食過量的情況，結果令血糖快速上升，體內儲存過多脂肪。所以，進食過快往往只會換來過量飲食的後果，增加肥胖危機。因此，不妨在每餐細味品嚐美食，同時減低食滯的風險。

揀飲擇食

要與脂肪絕緣，最直接的當然還是要小心飲食，營養師 Matthew 建議大家實行以下「揀飲擇食」的竅門，便可在瘦身之餘，亦不需捱餓。想有理想身形，在飲食方面，便要奉行「三低一高」的守則，即低脂、低糖、低鹽及高纖。要做到低脂、低糖，就要盡量戒吃煎炸油膩的食物、零食，全脂的奶類製品及甜品等。而高鹽的食物容易造成體內水分滯留，原因是鹽分中的「鈉」容易沉澱在身體內，影響體液循環，容易引致水腫及體重增加。只要吃得清淡，選擇新鮮肉類蔬菜，少吃加工醃製肉類如燒味、火腿、罐頭、鹹魚及榨菜等食品，就可避免吸收過多鹽分。而高纖食物如蔬菜、水果、麥皮等，既可飽肚，亦有助排便，減少身體積聚過多毒素。此外，高纖食物可減慢碳水化合物被血液吸收的速度，幫助穩定血糖，減少肥胖的機會。

少食多餐

除了要懂得選擇食物及定時進食外，怎樣進食也有技巧。你可能不知道，同一份量的食物分三餐進食，跟分五餐進食，身體對食物的吸收程度卻可能大大不同。一日三餐往往導致餐與餐之間相隔太久，血糖大上大落，當一進食時，容易吃得太急及太飽。此外，身體的機制一旦意識到每餐後，要隔好幾小時才會再有食物供應，便會減慢新陳代謝，把多餘的脂肪儲存起來備用。相反，如果把份量分五餐進食，既可杜絕因兩餐之間相隔太久而進食過量的危機，亦可避免身體儲存脂肪。此外，少食多餐亦有助穩定血糖水平。

在用餐時亦可先吃含纖維素的食物，如蔬菜，再吃主餐或肉類，一方面可增加飽肚感，同時又可減慢身體對碳水化合物食物的吸收，防止吸收過多熱量。



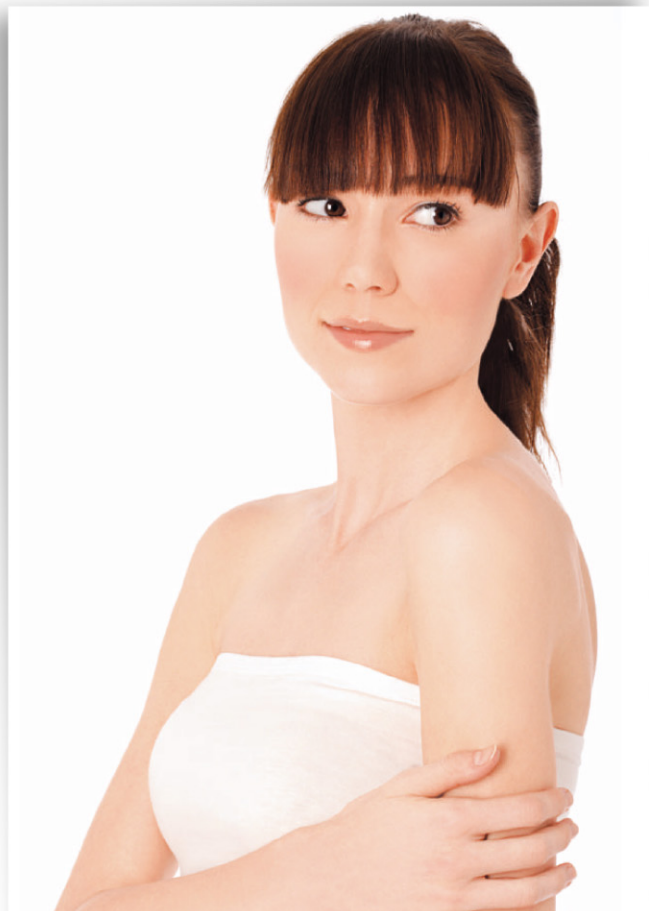
修身原則 2

提升新陳代謝 燃燒及分解脂肪

為什麼不斷節食的你也減不了多少脂肪？因為單靠控制熱量的攝取量未必能帶來理想的修身效果，必須同時增加熱量的消耗，才能事半功倍。要增加熱量的消耗，就要提升新陳代謝率。新陳代謝就是身體將營養轉化成身體的組織及能量的過程。故此，新陳代謝愈旺盛，燃燒脂肪的速度就愈高。所以高運動量人士雖然食量大，但他們往往能一直保持健康體態，就是因為他們的新陳代謝率較快，能加快脂肪的燃燒。

維他命加速脂肪代謝

營養師 Mathew 指要加快新陳代謝，先要為身體補充足夠的食物。由於肌肉需要碳水化合物支持，如果飲食不均，或食量過少，身體便會消耗肌肉以作能量，而肌肉減少則會減慢新陳代謝率。所以要燒脂，就要靠均衡飲食為身體提供動力。另外，部分食物亦有助加速新陳代謝，如維生素、礦物質及酵素等，都是新陳代謝過程中的必備成分，其中維生素 B 群，即維他命 B1、B2、B6、B12 及葉酸及菸鹼酸等，對於脂肪的代謝更扮演著關鍵性的角色。想更積極地透過日常飲食加快新陳代謝？不妨在餐前進食一點辣的前菜，由於辣椒素能於短時間內刺激腎上腺素分泌，加速新陳代謝，從而提升你在進食主菜時的消脂能力。此外，亦可服用能加速新陳代謝率的營養補充品，讓你更方便快捷地達到理想的效果。



「肌」不可失

提高新陳代謝率另一有效的方法就是運動，因為運動可以提高身體瘦肌肉組織的比例，而瘦肌肉組織消耗熱量的速度比脂肪組織快 3 倍。因此，即使不是在進行運動時，瘦肌肉仍然會持續消耗熱量。帶氧運動是減肥的最佳選擇，能把氧氣帶到全身，大大提昇新陳代謝率，加速燃燒脂肪，效果更會持續數小時。在炎熱天氣之下運動，大汗淋漓和疲憊不堪的感覺會打擊你做運動的決心？陳穎斌醫生指一些「非運動日常消耗」亦有助減肥，如步行和站立，或改變一下生活習慣，如提早一個站下車，步行回家等日常活動。只要養成每天步行最少 15 分鐘的習慣，就有助加快新陳代謝及消耗脂肪。

標準和健康？

想知道自己每天攝取卡路里的情況有否超標？可參考食物安全中心的飲食指引：

年齡	建議每天卡路里攝取量	
	男性（設定體重為 65 公斤及低活動量）	女性（設定體重為 55 公斤及低活動量）
18-29 歲	2400 千卡	1900 千卡
30-59 歲	2350 千卡	1859 千卡
60 歲或以上	1950 千卡	1700 千卡

修身原則 3 排毒妙方

水腫身型是常見的肥胖問題，由於身體未能及時排走體內廢物，以致體內積存過量的體液及水分，形成擁腫身型。針對水腫肥胖的問題，可追望至負責「排毒」的淋巴系統。由於細胞代謝後產生的廢物會變成液體，經淋巴管排走，所以促進淋巴管的循環，便有助排走體內毒素，消除水腫問題。另外，據統計，85% 的女士也會有橙皮脂肪的煩惱，頑固的橙皮脂肪不止會影響外觀，更會長期壓迫淋巴管，引致淋巴管變幼，嚴重阻礙體內的廢物排走，形成難以根除的水腫問題。故此排毒對修身的影響絕對不容忽視。

瑜伽、益生菌排毒 通便好幫手

瑜伽可加速新陳代謝，更有助排毒。CEASER YOGA 的導師 Cherry 說：「瑜伽的原理是運用呼吸配合體位，達至陰陽調和，從而有助刺激淋巴系統，增進血液循環及新陳代謝，對消除脂肪的積聚有莫大的好處。透過式子動作可幫助我們的大腸蠕動，大大幫助我們的消化系統及泌尿系統，有助排走體內積存的毒素。如想以瑜伽減肥，可每星期進行三次，每次一至兩小時，約一、兩個月便可以看到修身效果；但需視乎個人肥胖因素而定。當然最重要是持之以恆練習。此外，瑜伽配合素食或天然食物，如蔬菜、蔬果、豆類及穀類食物，更可達致最佳的排毒效果。」

瑜伽排毒動作

1. 扭轉式 (後顧式)

Half spinal twist (Ardha matsyendrasana)

- 刺激腹部及盆腔器官，特別是腎臟
- 增強性腺及腎上腺運作
- 減少大腿、手臂、腰腹脂肪

2. 半蓮花單腿獨立伸展式

Half lotus forward bending pose

- 刺激腹部內在器官及改善消化系統
- 促進廢物排泄



按摩腹部

宿便長時間積聚在腸道內，會產生毒素，而且容易形成肚臍，因此只要排走宿便，身體自然健康又輕盈。在飲食方面營養師 Mathew 建議：「喝大量的水和多吃蔬菜、水果有助排便。」每天要喝 8 杯水，早上起來空肚喝兩杯水，有助清理腸胃，喚醒身體內臟功能。而且，喝水也有要訣的，每次喝水，要一次過喝完一杯水，不要等到口渴時才喝一、兩口，這樣身體才吸收到水分。而乳酪由於含益生菌，也可幫助腸道環境生長益菌而有助排便。此外，為腹部定時按摩也可加速腸度蠕動，防止宿便積聚而引起大肚臍的出現。

減肥心理戰

減肥計劃是一項需要無比毅力的長期鬥爭，正確的纖體觀念及良好的心理質素是致勝的關鍵。陳穎斌醫生認為：「大家應該視減肥為『體重管理』，即是維持體重在合理水平。能在減肥後，持續維持穩定的體重，才算成功。」因此，應透過固定的生活習慣去維持體重，循序漸進地實踐減肥計劃，例如，持續每星期跑步 4 次、每天步行 30 分鐘、少吃油炸食物等等，放棄突然節食，突然又大吃大喝的不規律生活。說到底減肥是一項長期抗爭，堅持固定又健康的生活習慣，方可以成功瘦身。

此外，減肥過程經常出現的挫敗感絕對是減肥失敗的一大主因。要成功，就先要了解挫敗感的由來，平衡負面情緒。陳醫生說：「切忌期望過高！大部分減肥人士都以減掉體重的三分之一為目標，但實際上大部份人都只能減掉體重的十分之一。目標太遠，難以實踐，令人容易感到沮喪而放棄。因此，在定立減肥目標時，應考慮在一定時間內的可行性，理智地實踐減肥計劃，才會成功。」

How to Trim Your Body

大肚腩、bye bye 肉急救法

脂肪似乎都是有方向感的，每次發胖的時候，它總會率先鑽到身體的特定部位，
竄出顯而易見的大肚腩、bye bye 肉、粗壯小腿、大腿及橙皮脂肪等！

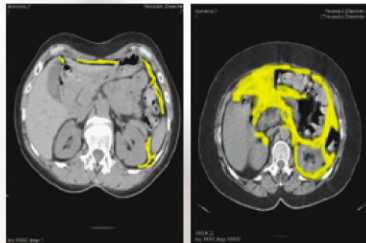
很多人認為要消滅這些「鬼祟肉」很難，
但其實只要清楚箇中的問題所在及掌握正確的減肥竅門，
便能針對身體不同部位減肥，塑造理想身形！





1 大肚腩 壓力及不良飲食習慣影響

造成肚腩的原因是多方面的，壓力是其中一個主要原因。都市人生活緊張，長期處於壓力下，導致壓力荷爾蒙、腎上腺皮質醇長期偏高，不單導致食慾大增，更會令肌肉流失，因而減慢新陳代謝，減少脂肪燃燒及使身體儲存過多脂肪。此外，長期受壓亦會令胰島素上升。當腎



正常情況

壓力引致脂肪(黃色區域)積聚於腹部

上腺皮質醇及胰島素升高時，兩者皆會向脂肪細胞發出強烈訊號，指令脂肪細胞盡量儲存脂肪於體內最容易提取的位置，以備再次受壓時，能即時為人體提供額外能量，應付壓力。而腹部正是儲存這些脂肪的最理想位置，因而形成大肚腩。

在飲食方面，過份吸收高熱量的食物，加上運動量不足，也會令大肚腩有增無減，特別是從事文職工作的人，經常坐著工作，缺乏活動空間，令脂肪積聚於下半身。此外，隨著年齡增長，身體新陳代謝變慢令脂肪難以消除，亦會導致大肚腩的出現，這就是男士常見的「中年發福」現象。

另外，不少人就算擁有勻稱身型，但腹部總會隆起小肚腩，便秘就是當中的主要成因。腸道長期積聚廢物和毒素，卻未能正常排出體外，日積月累下，腹部就會有腫脹的感覺，繼而影響身體的血液循環，減低新陳代謝及消化能力，最後令腹部囤積脂肪，形成大家所說的「豬腩肉」。

如何擊退豬腩肉

既然壓力是導致大肚腩的原兇，我們就應從減壓著手。減壓的方法很多，放假、旅行、睡覺、約會、運動、做spa，因人而異。不用上班的日子，要放鬆，可能很容易。但上班時，卻未必能完全避免壓力；因此，服用能調節壓力荷爾蒙——腎上腺皮質醇的營養補充品亦是不少都市人的選擇。因為它能幫助都市人在壓力沉重的上班日子中，維持壓力荷爾蒙於理想水平，自然有助減少豬腩肉的出現。

此外，要盡量保持均衡飲食，戒吃宵夜，因為吃飽後一至二小時便睡覺，會影響正常消化，而且身體亦不習慣於宵夜時段消化食物，容易令肚腩不自覺地形成。每日亦要養成飲 8 至 10 杯水的習慣，多吃新鮮蔬菜和水果。而乳酪及含有較高水分及纖維的食物，如海藻類、菇類、蔬菜及蒟蒻等，或配合含有益生菌或蘆薈成分的營養補充品服用，都有助減少便秘及排毒，對於收減肚腩都很有幫助。

另外，飯後不要立即坐下或趴睡，因為飯後的 30 分鐘內，最容易形成大肚腩，建議飯後散散步，盡量保持站立的姿勢，除了有助減少脂肪堆積外，還能幫助消化。

針對由便秘引起的肚腩，最好方法是定期為腹部按摩，從而刺激腸胃正常蠕動，有助維持準時排便的習慣。

2 手臂 bye bye 肉 淋巴失調惹的禍



相信不少女士都會有手臂 bye bye 肉的煩惱，由於這部分的肌肉平時很少活動，於是形成手臂上出現兩片鬆軟的贅肉。bye bye 肉可分為外側和內側兩種，外側肥胖的原因是脂肪積聚及橙皮紋組織形成；內側肥胖則由於淋巴循環系統失調、新陳代謝緩慢所引起的水腫問題。另外，欠缺運動亦會令雙臂肌肉會變得鬆弛，手臂看起來鬆軟，形成手臂肥胖的感覺。

如何踢走 bye bye 肉

想減少 bye bye 肉，可透過穴位按摩，疏通淋巴組織，減少水腫，令雙臂回復纖瘦。按摩手臂前，可先按摩雙腿及以溫水浸腳，以打通腳底的穴位和疏通淋巴，加強減手臂的效果。此外，每天塗上有效去除橙皮紋脂肪的產品，亦有助收緊手臂。

當然，多作手臂運動是最直接減去贅肉的方法，負重運動有助收緊肌肉，平日可以啞鈴及水樽等負重物件鍛煉手臂肌肉。

此外，在日常飲食中選擇新鮮、不加工和低鹽的食物，便可避免身體積存過多水分，有助改善水腫問題，預防橙皮紋的形成，繼而擊退手臂內側及外側的肥胖。另外，西蘭花及西芹含有大量鉀，可減少身體多餘水分積聚；紫菜蘊含豐富的纖維素及礦物質，可以幫助排走身體內之廢物及積聚的水分，多吃自然有助改善手臂線條。

3 大腿及臀部橙皮紋 脂肪的儲存及釋放失衡

橙皮脂肪的形成是由於身體積聚過多脂肪或荷爾蒙失調，令脂肪的儲存及釋放失去平衡，而脂肪細胞為了增加能量儲存，便會提高細胞的體積及數量；當大量脂肪細胞壓迫著血管，皮膚組織便會被破壞，變成「海綿狀」的鬆弛狀態，並呈現凹凸不平的皮膚表面，形成橙皮脂肪。橙皮脂肪不但會在肌膚表面形成難看的橙皮紋，亦會助長脂肪細胞囤積。由於橙皮脂肪血液循環差，形成身體燃燒脂肪時的「盲點」，於是大腿及臀部就容易成為頑固脂肪積聚的重災區。而且脂肪細胞在體內日漸積聚，會進一步阻礙身體的淋巴系統運作，令橙皮紋及局部肥胖的問題惡性循環，形成又深又大的窩蜂組織。最令人沮喪的是這些塊狀的脂肪，不會因為消瘦後而消失。此外，別以橙皮紋只會出現於肥胖人士身上，其實大概有近九成的女性在青春期過後都會遇上橙皮紋的問題。而且橙皮脂肪大多出現在下半身，尤其大腿及臀部特別嚴重。

如何對抗橙皮脂肪

要有效地消滅橙皮脂肪，應先從飲食方面著手。攝取過量的脂肪和糖分，或者長期飲用咖啡、茶和汽水等飲料，都會增加橙皮脂肪出現的機會。多吃鹼性的食物如全麥麵包和蔬果，既可減少脂肪攝取量，又有助排出體內毒素。

此外，多做帶氧運動，例如游泳、步行、仰臥起坐及瑜伽等，可有助促進血液循環，減少下半身脂肪積聚，使肌肉變得更結實。假如橙皮脂肪已經出現在臀部及腿部，只須在沐浴後或進行身體磨砂後，於橙皮脂肪處塗抹一些針對抑制及預防橙皮脂肪形成的纖體用品，然後加以按摩，就可刺激皮下組織，促進血液循環及身體新陳代謝，從而燃燒皮下脂肪，甚至可防止脂肪重新積聚，再現橙皮紋。

4 粗壯的小腿 水腫及血液循環差

香港的女士們大多有水腫問題，間接導致小腿顯得粗大。欠缺運動、長時間站立或長期坐著工作，都會減慢雙腿的血液循環和淋巴系統，甚至令淋巴系統堵塞，影響新陳代謝，造成水腫及脂肪積聚於雙腳。另外，經常進食高鹽食品，亦容易令體內積存過多水分，形成水腫，造成一雙又粗又壯的「象腿」。

如何消滅小腿浮腫

其實小腿可算是身體中最難減的部位之一，因為小腿是支撐全身體重的重要部位，經常受壓，致肥成因較為複雜，不止與脂肪積聚有關，所以不能單靠運動就可改善問題。要回復美腿，便先要對付水腫問題。可先從飲食方面著手，例如多吃含維他命 E 的食物，包括杏仁、花生及小麥胚芽，有助去除水腫、加速血液循環及預防腿部肌肉鬆弛；而維他命 B1 可以將糖分轉化為能量、B2 則可加速脂肪的新陳代謝，故此，進食含豐富維他命 B 的食物，如蘑菇、芝麻、豆腐、花生及菠菜等亦對纖腿有益。針對鹽分的過份吸收，宜戒食高鹽食物，多進食含鉀的食物如番茄、蕉、蕃薯、西芹等，幫助身體排出多餘鹽分。

另外，沐浴時亦可以沐浴刷子由足踝開始按摩至大腿，以輕輕打圈的動作維持五分鐘，如配合有助修緊肌膚及消除脂肪的纖體產品，令可令纖腿的效果更為理想。



☆ 星級纖腿貼士 裕美

我的纖腿心得就是經常做腿部按摩，由於我屬於水腫型，淋巴容易堵塞，所以每次按完後，雙腳便會立即變得更纖幼了。

Shape up your Body



outside - in
外在

打散大肚腩 + bye bye 肉

Nu Skin Galvanic 離子導入美容儀 + Nu Skin 纖體緊緻凝膠

Galvanic 離子導入美容儀採用專業美容院沿用逾 50 年的微電流技術，發展出在家中做 Spa 的纖體效用，不但能排解身體囤積的脂肪及毒素，更可使肌膚變得平滑緊緻，讓你達到理想的纖體效果。三個圓節形的纖體導頭能有效地擴大按摩範圍，令按摩動作更全面；配合 Nu Skin 纖體緊緻凝膠使用，更可促進減肥效果。當中的有效成分專為分解頑固脂肪積聚而設，如可鹼成分是針對細胞酵素的有用分子，有助分解體內脂肪；而黃金洋甘菊則含有類黃銅，實驗證明有助抑制脂肪的積聚。

Nu Skin Galvanic 離子導入美容儀配合 Nu Skin 纖體緊緻凝膠，除了有助分解脂肪外，更特別有效舒緩局部肥胖問題，如肚腩、bye bye 肉、小腿過粗及橙皮脂肪。基本上，脂肪積聚固然是形成局部肥胖的原因，但淋巴系統閉塞，以致體內毒素積聚亦會形成這些問題。Galvanic 離子導入美容儀發放的微電流，能幫助 Nu Skin 纖體緊緻凝膠的有效成分滲入體內，分解橙皮脂肪。脂肪被分解後，不再壓著體內淋巴管道，淋巴液便可暢通無阻，把體內的毒素帶出體外。脂肪及毒素不再積聚於肚腩、手臂及小腿，便可解決局部肥胖的問題。此外，以 Galvanic 離子導入美容儀按摩腹部，更有助促進消化系統，避免積聚宿便導致腹部漲大。

預防橙皮脂肪侵襲

Nu Skin 盈肌纖體露

想令纖體計劃更全面？就要加強防範脂肪的侵襲！只需於早晚或浴後塗上兼備護膚功效的 Nu Skin 盈肌纖體露。配方特別加入脂肪剋星——木槿及錦葵精華，能抑制脂肪形成及促進脂肪分解；同時更有助預防橙皮紋及皮膚老化。臨床證實證明，使用盈肌纖體露 4 星期，橙皮紋贅肉可減少高達 55%，肌膚潤滑度提高 69%，肌膚濕潤度提高 84%。

消脂纖體之選

減肥方法層出不窮，要達到身材窈窕及健康的目標，除了控制飲食、養成運動的習慣外，選擇有效的纖體產品，絕對可令你事半功倍。近年，最新的纖體趨勢更流行以外在的纖體產品，配合成分天然的營養補充品輔助，每款產品都針對你的致肥原因，內外夾攻，必能讓你達到理想的健美體態。



inside - out
內在

三合一纖體全方案 Pharmanex TRA 消脂纖體素

Pharmanex TRA 消脂纖體素絕對是脂肪過多、喜歡食零食的OL恩物！TRA 消脂纖體素能有效針對三大致肥成因，透過平衡壓力荷爾蒙、加速脂肪燃燒及穩定血糖水平，助你達到消脂瘦身的功效。TRA消脂纖體素成分蘊含木蘭樹皮、淫羊藿及茶氨酸，有效舒緩壓力及平衡腎上腺皮質醇水平，減少脂肪積聚；綠茶能促進葡萄糖及脂質代謝，增加胰島素敏感度，平衡脂肪儲存及加速脂肪燃燒。另外，產品中的巴拿巴葉及啤酒酵母更蘊含豐富的鉻，能維持正常胰島素及血糖於正常水平，有效控制進食碳水化合物的慾望；再配合均衡飲食和適量運動，通過互相發揮減肥的協同作用，絕對是一款安全、簡易及有效的體重管理產品。

油份剋星 Pharmanex 纖麗植物營養素

Pharmanex 纖麗植物營養素結合含兩種全天然高效植物成分，仙人掌精華有效吸引食物中的脂肪，並排出體外，以減少身體直接吸收脂肪。加上小麥萃取物，有效抑制 α -澱粉口將碳水化合物分解成單醣，從而維持正常血糖水平，並可減少身體直接吸收過多脂肪及卡路里，延緩澱粉質的消化時間，從而增加飽肚感，減少每天卡路里的吸收。臨床研究顯示，仙人掌精華能吸附多 28% 食物中的脂肪。特別適合經常進食高脂肪及高碳水化合物飲食的人士食用。

最美味的營養代餐 Pharmanex 纖沛營養奶昔

首次食到這樣美味可口的營養代餐！Pharmanex 纖沛營養奶昔分別有朱古力味及口呢拿味，食物搭配方式靈活新鮮，除了可配合脫脂奶飲用，更可加入鮮果攪拌服用。當中蘊含豐富的蛋白質及碳水化合物，有助身體建立肌肉，讓你塑造完美線條，加上可溶性纖維，可幫助消化。每杯纖沛營養奶昔的脂肪含量只有 3 克，能提供身體運時所需的能量及有助維持身體最佳狀態。滿足口腹之慾的同時，更有助身體在減肥時吸收豐富營養，絕對是你早餐和營養代餐的最佳之選。

產品熱線：2837 7700

Live better, Longer

關心妍 織「營」之道

藝人工作時間長又不固定，忙起來可能連休息時間也沒有，為了上鏡好看，身形又要保持窈窕，訪問當天，一見關心妍 (Jade) 就覺她神采飛揚，體態健美，忍不住要向她討教 keep fit 秘技，與讀者分享她的減肥心得。



體形健康又健美

藝人生活食無定時，又常外出吃飯，難以避免進食肥膩食物，又怎樣保持窈窕身段？但見關心妍骨肉勻稱，令人羨慕不已。「我不是太刻意要自己瘦，因為我比較喜歡看上去有些少肉，試過太瘦，樣子看起來很憔悴，顯得一臉病容，因此，我通常都保持不會過瘦的健康身型。」不過原來身裁窈窕的她，十多歲時竟然是肥妹仔一名，長大後才慢慢開始減肥修身。另外，Jade 認為美並不一定要瘦到皮包骨才好看：「現時的趨勢是體態健康，只要身型曲線均衡，看起來充滿神采，就可以流露出自然的健康體態。」Jade 還透露，現在不只女生注重體型，不少男性朋友都比以往更注意自己的外觀與體型，還會擔心自己的腹部太胖，比女生還更愛美。

聰明修身飲食秘訣

談到女人的剋星—脂肪，Jade 坦言覺得手臂的脂肪最難減，亦是難掩飾的部分。為了防止脂肪積聚，Jade 靠運動與調節食量來趕走脂肪，她說：「我會多做運動，以加速身體的新陳代謝，消耗脂肪。特別現在是夏天，我會常常游泳，因為游泳不像做 Gym，不會帶來肌肉感的身型，更可令全身放鬆。另外，我也會選擇進行帶氧運動如跑步，一來有助練氣，二來又可促進身體健康。在飲食方面，我會盡量在早上進食澱粉質，例如早餐吃一片麵包，午餐吃菜和肉，晚餐吃大量的蔬菜、一大碗湯及一些魚或白肉，最後才吃澱粉質。我的飲食要訣是把食物分開吃，吃完菜再喝湯，最後才吃肉，這樣可以減少身體吸收過多熱量，避免脂肪的積聚。」另外，Jade 更有一套獨特的減肥心得。「一個有效的減肥方法就是晚上八時後不要進食，但這很難做到，我自己也不能堅持，不過若你能堅持，這個方法倒是十分有效。」

淋巴按摩 排走毒素

另外，Jade 還會透過推淋巴和按摩，幫助排走身體毒素，她說：

「我多數選擇用機器通淋巴，而且我每星期都會去按摩，舒展筋骨肌肉，並帶走身體內的毒素。我覺得推淋巴特別適合沒時間運動的人，幫助他們排出的毒素，不但有助減肥，而且令身體也變得更健康，沒那麼容易生病。」

服用營養補充品 促進強健體魄

此外，一向注重身體健康的 Jade 原來也有進食營養補充品的習慣：「我會服用含維他命 C、靈芝、綠茶成分及具有美白功效的營養補充品，這些產品能助我增強體魄，如在流感高峰期時，我會多吃維他命 C，加強抵抗力。而靈芝對抗敏感和提高免疫力亦很有幫助，讓我在需要長時間工作時，也能維持精力充沛的精神狀態。」

減肥陷阱 = 健康危機

坊間減肥偏方陳出不窮，原來 Jade 也曾誤墮減肥陷阱。她透露：「初入行時，為了快速修身，我試過吃減肥藥減肥，導致失眠、長暗瘡，而且心情煩躁，約半年後，我就不敢再吃了，之後還要看中西醫調理身體，最後我發現那種藥還被禁售！所以減肥藥絕對不能亂吃。我不贊成完全不吃食物或只靠藥物的減肥方式，這些都不是健康的減肥方法，而且往往令人難以長時間保持理想身型。」

Live better, longer

了解到情緒與健康的關係，Jade 亦自有一套 Live better, longer 的生活態度。「首先，一定要保持心境開朗，有什麼煩惱也不可纏繞自己太久，因為壓力會

直接影響身體狀況的，亦有機會增加你的肥胖危機，而且心境開朗，人就自然健康。另外，一定要有良好的睡眠狀況，因為睡覺時身體細胞都在修復，如果睡眠不足，免疫力就會下降，人便容易生病，皮膚質素亦會受到影響。至於飲食方面一定要均衡，如今天吃了膽固醇高的鵝肝，那麼下個月才再吃吧，少吃多滋味！最後便是要多做運動，因為運動過後，心情就會變得開朗，而且對身體也更好。做到以上這四點，我想就可以達到 Live better, longer 的人生了。」



Keep Fit in a Healthy Way

輕「營」人生

減肥計劃的成功與否，很大程度要視乎當時人的毅力！

在開展你的減肥大計之前，不妨參考以下成功例子，讓你為「實戰」作好最佳準備！



Kerwin Khoo 減百磅躍出輕營人生

眼前的 Kerwin 身形十分 fit，真的難以想像，在一年前他的體重竟高達 330 磅，在做身體檢查時發現有脂肪肝及血壓高的健康問題。透過醫院的營養師指導，學習計算卡路里、戒吃高脂高糖食品及服用 Pharmanex 纖麗植物營養素及 TRA 消脂纖體素，Kerwin 終於在 1 年時間成功瘦身，現時的體約 160 磅。在修身其間，Kerwin 一方面在餐前及餐後選擇服用纖麗植物營養素及 TRA 消脂纖體素，幫助吸走食物進入身體後的脂肪及澱粉質；另一方面，他更堅持每星期 5 次運動的習慣，以消耗脂肪。最終他成功減磅，身體亦回復健康。理想的減肥效果，不但令 Kerwin 回復自信，身邊的朋友更對他有所改觀。

雖然成功減磅，但要維持健康身型，Kerwin 亦保持規律的飲食習慣及繼續服用 Pharmanex 纖體產品，並會於早餐時飲用纖沛營養奶昔，配合每星期 3 次運動，以幫助身體建立肌肉，塑造完美線條，以維持最佳狀態。



Shirley Yue 回復苗條自信

為了在生育後修身，Shirley 曾參加過不計其數的纖體計劃，花費超過 6 位數字。可是最後助她成功減去 20 磅的，卻是 Pharmanex 纖麗植物營養素。Shirley 說：「起初試用產品時，只抱半信半疑的心態。可是當我開始服用後，不但回復苗條身型，身體亦比以前更健康，這絕對是意料之外。」由於纖麗植物營養素由號稱「沙漠營養之源」的仙人掌精華及小麥萃取物兩種全天然高效植物成分精製而成，能有效控制脂肪攝取量、抑制碳水化合物分解，減少身體吸收過多脂肪及卡路里，助 Shirley 掌握到比節食更健康及有效的減肥方式，同時亦提升了她的飲食質素。

現在，Shirley 享受到令人羨慕的修身效果，但她認為 Pharmanex 的纖營產品不像其他纖體產品，只會帶來短期的纖體效果，更重要的是她的飲食質素亦得到提升，這對健康及持久的體重管理十分重要。為了捉緊健康，Shirley 將會繼續服用纖麗植物營養素。





May 內外修身秘方

May 身形高挑，看上去不算胖，但手臂及大腿一直是較難減的部位，加上產後肌膚失去緊緻彈性，令她不敢穿著背心，她說：「過去曾使用其他品牌的纖體產品，每月最少花費 3 千多元，價錢昂貴之餘，瘦身成果並不明顯，或需要長時間才會見效，最教人氣餒的是修身效果往往不能持久。」此外，May 亦難以抗拒甜品的誘惑，每天總要吃雪糕及朱古力。

為了保持理想身型，她以 Nu Skin 纖體產品配合 Pharmanex 纖營系列，實行對脂肪內外夾攻。她說：「Nu Skin 離子導入美容儀、Pharmanex TRA 消脂纖體素及纖麗植物營養素，絕對是最強的減肥武器！自從使用離子導入美容儀後，我的身型變得比節食時更瘦，而手臂上的 bye bye 肉也逐漸消失，更意想不到的是結合纖體緊緻凝膠使用，皮膚竟變得更滑溜及緊緻！」

在飲食方面，我一直擔心長期吃偏甜的食品會導致肥胖，但 Pharmanex 的產品則能助我鎖緊食物中的脂肪及油分，然後排出體外，並有助促進脂肪燃燒，令我在吃甜品時更放心。而且，這兩款產品成分天然，不像減肥藥般帶有副作用，是絕對安全、有效的體重管理產品。」今天的 May 回復玲瓏曲線，流露出自信健康的神采，不少朋友更大讚她的身形比生 BB 前更好！

要發揮優質產品的極至纖體效果，絕對需要配合適當的使用方法，May 說：「Nu Skin 的纖體產品一定要持續長期使用，特別是離子導入美容儀，才會帶來理想的體重管理效果。要留住青春就要及時加強對身體的護理，若在廿多歲時開始使用，效果就會最快、最明顯！只要你愛錫自己，就應該立即試試！」



Renai Pow 永遠年輕健美

Renai 一直認為減肥前要先明白自己的肥胖原因，而且減磅並不是愈快愈好，最重要是要視乎減肥的成效是否持久，及對身體的影響，坊間的減肥產品只講求短時間的減肥功效，但卻不顧及後果，帶來很多副作用。因此，Renai 最後選擇了 Pharmanex 纖麗植物營養素取代食用纖維，她說：「它具有卓越的消脂功效，在吸引脂肪及高碳水化合物方面效果相當明顯。而且服用方法十分方便，只需於餐前服用便可，不用像吃食用纖維般，需要飲用大量開水，再等 45 分鐘後才可進食。」

此外，Renai 一直有橙皮紋及淋巴循環的問題，但近期使用 Nu Skin Galvanic 離子導入美容儀及纖體緊緻凝膠後，這個困擾她 10 年的問題竟然迅速消失了，她說：「這款產品可同時達到纖體的 3 大功效——改善身體線條、消除脂肪及提升肌膚緊緻度，助我塑造完美的身型曲線！只需使用 3 次，就可見到截然不同的修身效果；而我在使用 2 個月後，更消除多達 6 成位於大腿及臀部的橙皮紋，而且連淋巴循環都得到顯著的改善，令我可輕鬆排走身體毒素，擊退水腫問題！此外，做運動難以對付局部肥胖的問題，但離子導入美容儀卻可帶來快速、安全及持久的修身功效。」擁有資深美容經驗及專業資格的 Renai，坦言只會選擇安全及功效卓越的瘦身產品，而且她對產品的使用方法更有獨到的見解：「配合 Nu Skin 及 Pharmanex 纖體產品使用，有助解決多種不同的肥胖問題，帶來更理想的纖體效果。現在，我比同年齡的女性更年輕，充滿神采！」



尊享購物優惠

想如以上的讀者般健康美麗，必須持之以恆使用 Nu Skin 及 Pharmanex 的優質產品。加入 Nu Skin 及 Pharmanex 的自動購貨計劃，即可享高達 75 折購物優惠。

nusense
live better, longer

分享健康心得

歡迎登上 www.nusense.com.hk 瀏覽本輯內容，並分享你對 Nu Skin 及 Pharmanex 產品的使用心得、體驗與感受。

更正啟示：於 16 期 Nu Sense 中，蕭創在服用有關產品前，健康狀況良好。