



talk michi

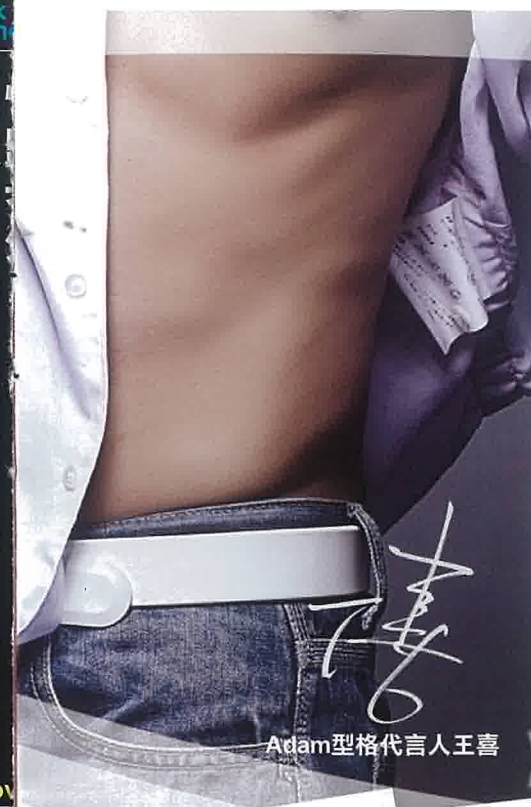
梁詠琪：外國人唔係外星人

mov

奧斯卡影帝五強檢閱

he dai

麻利亞商台佳麗



# 香港男士的 塑形模式

休息·消脂·鍊肌 同步進行



**香港之「苦」**  
據資料顯示有近四成香港男士有超重的情况，於2010年登上全球最肥胖男士第四位。環境因素和生活習慣是導致超重或肥胖的最大原因，香港生活節奏急促、工作時間過長，男士下班後身心疲憊，而且休息及陪伴家人或伴侶的時間已所剩無幾，導致男士們難以安排足夠的時間進行運動，另外，市面上眾多方便廉宜的高脂及高糖食品，以上各種因素正是導致香港男士體重日漸上升的原因。其實香港男士亦可以輕輕鬆鬆，而近期成功塑身的資深藝人王喜便是一個很好的成功例子！

**善用時間 休息同時消脂、塑「型」**  
王喜一直給予人健碩的形象，回看他所拍的寫真相片，實在與肥胖拉不上關係！直至年前巧合遇上，他竟說出體重近180磅，更與我談及減肥大計。相隔一年，阿喜更因發福而成為男士纖體中心的代言人，更勁減30磅，重拾昔日身形的他表示：「其實我與其他男士一樣，休息的時間不夠，根本不能維持每天1-2小時進行帶氧運動減肥塑身。為了有效運用緊湊的時間，我選擇了可以同時休息及消脂的方法 - 「VRF塑身鍊肌療程」，為身體作「被動式運動」，達到塑身及緊實肌肉的效果。」阿喜更相信對於講求效率的香港男士而言，這是一個相當適合的方法。



**舒解疲憊 釋放壓力**  
阿喜認為香港的生活節奏急促，令香港男士的壓力隨之增加，除了塑造理想身形外，心靈上的休息亦非常重要，而寧靜舒適的環境對放鬆情緒有很大影響，他坦言：「繁忙及長時間工作令精神處於緊張狀態，到寧靜舒適的纖體中心接受療程是一種生活調劑及獎勵；若身體過份疲累，就應選用一些疏通淋巴或按摩療法，可以更有效舒緩身體及心理上的疲勞，同時可以達到塑身的效果。」阿喜更笑說疲憊感得到舒緩，猶如為心靈「減肥」一樣，感覺整個人變得「輕」鬆自在，身心也變得年「輕」。

