

miyoko 女友

女友

最时尚中文杂志 OCT 08 \$5.00

郭静
还她真面目

**买女友
送男友**

WIN
\$16,000
珠宝美容奖品

WHY AM I SO
TIRED?
雅皮士感冒作祟

**TANTRIC
MASSAGE**
边跳舞边按摩

当你跟伴侣
只剩亲情

**EXTRA
ORDINARY!**

让时尚配件为你说话

爱美其实很简单

不知是否因为天天嚷着要减肥，明君终于可以如愿以偿。除了为身体减肥，爱美的她也享受了最新脸部护理。果然，在工作压力摧残下，她依然可以当“美眉”，为魅力加分。看明君如何“积极”让自己美丽。

我要减肥

来到克拉码头新开张的Amore BodyDefine，满心期待之余，同时却战战兢兢。好久没有运动了，深怕自己不能跟上trainer的拍子，或鸡手鸭脚，模样百出。

两位“教练”Christine和Devon，把我带到一间放满健身器材的课室。通常健身室的器材都是一整排齐齐排列，但发现这里的器材摆成圆形，挺特别吧。噢！原来这是新课程circuit training的特点。是否让你联想到学车时的“circuit training”？

首先教练向我讲解课程的流程，然后示范如何操作器材的基本原理。之后，终于步入我“爱美大计”的第一步！

每个健身器材之间都有一个steps board。学生站在个别的steps board。课程开始前，先做暖身操；教练的口号更换时，我们必须更换“位置”——就是“玩”放在我们左边的健身器材。健身器材皆是以能让你调整适当阻力的hydraulic原理操作的Technogyms器材，可减低运动后产生的酸痛。

我兴致勃勃地运动，我的思绪已“飞得很远”——想像身上多余的脂肪全被燃烧掉。

- 除了能与女友一块运动，男士也能够一同体验Amore BodyDefine护理设施，即男性spa。
- 这里也提供塑身护理。首先，护理师在我身上进行“排毒”按摩，发现我有轻微的水肿现象。若按摩到某些部位，感觉疼痛，护理师又没用力度，这可能意味着你拥有“橘皮组织”，得多按摩、多做运动，消除底层脂肪。幸好，护理师说，我的脂肪还是“软”的，较易消除，即还未变成“固执脂肪”。这，应该是“不幸中的大幸”吧？
- 我还做了头部刮痧，据说能增进记忆力。护理师的按摩功夫确实不赖。倘若你怕痛，可事先与护理师沟通。
- 接着又做了“IntraSlim”护理。主要是让紫外线穿入皮下组织，刺激新陈代谢率，使血液循环，促成氧合作用，以便燃烧储存在体内的脂肪及多余的卡路里。最棒的是，护理后，身体还会继续加速燃烧脂肪48小时。若在这个时段进食，可减少丝丝罪恶感。哈！

爱美就是这么简单！

(佳静：这么辛苦减肥，还在想着美食，简直无药可救！都叫你别把身体当垃圾桶了，还是不听……)

Amore BodyDefine

Liang Court Shopping Centre #01-22/02-17 Tel: 6339 7822



我就在这舒适的房间里，进行塑身护理、头部刮痧、按摩；让我从头到脚都爱美

“爱美是种品味，美丽的创造则是艺术。”

美国诗人RALPH WALDO EMERSON(1803-1882)