

欧萱 陶李偶像会

No.570 20CT2008



多角恋男女主角  
虚情假意

周杰伦

新造型玩中性

健力士娱乐世界  
谁创纪录?

古天乐 | 徐熙媛  
LOUIS KOO | BARBIE HSU

# 回归原始 欲望

PLUS! 艺人手机的秘密

赢!

《保持通话》电影礼包+  
\$599家庭影音系统

ISSN 1341/11/2008(01/07)



8 887457 881220  
S\$2.00 (incl GST) RM4.90

# 快乐音乐椅



现代女人做运动，强身健体当儿，也求好玩、享受、有新意。童年游戏“音乐椅”搬进健身室，运动之余也可乐一乐。

## 女人一起来

一个人运动太寂寞？约约麻吉好友，大家一起来玩玩“音乐椅”吧。

健身美容院Amore Fitness新推出循环训练(circuit training)，让顾客以类似“音乐椅”的游戏模式进行训练，一堂课长达1小时，每次约10位女士可参与。在女指导师的指示和音乐的配合下，女士们将轮流使用一组运动器材椅，每人在各个“站”逗留约1分钟，之后以逆时钟方式换到另一“站”。

利用循环训练方式编排的运动简单易学，有效消耗热量及脂肪，加速燃烧体内卡路里，也能锻炼肌肉与心肺，适合初学者。据说，引进的意大利品牌健身器材利用水压力，特别针对那些在平常锻炼



中容易产生疼痛的人，在伸展身体的同时，可减少运动后的酸痛感。

## 护理大不同

科技越发达，人的要求越复杂。满足你各种需要，按摩护理也变变变，几乎要什么有什么。

**淋巴排毒：**称为“ToneDefine”的疗程利用吸力技术的全身按摩方式，有效地增加淋巴排毒，并减少大腿和臀部等地方的脂肪囤堆积，达到纤体和紧肤效果。有相似功效的“ClearDefine”按摩疗程还能形成健康皮肤组织，促进血液循环以及给肌肤充氧。

**挺一挺胸：**通过独特的吸力按摩技术，为顾客打造丰满、匀称、柔韧而富有弹性的胸部。

**燃烧吧卡路里：**“BumDefine”通过身体排毒和促进体内的新陈代谢速度，有效地燃烧卡路里，也减轻体重和缩小腰围。

**打散脂肪：**“InfraSlim”护理帮助打散和去除脂肪，达到显著纤体效果。借用渗透皮下组织层的红外线，加速身体的新陈代谢、血液循环，进而燃烧多余的卡路里。



## 先“苦”后甜

运动后感觉太疲惫？可善用美容院内设置的桑拿和spa护理，在舒适环境下好好休息，通过按摩或其它疗程彻底放松心情。新增添的情侣专区，也可满足情侣们一同享受护理疗程的需求。

**追加！**想塑造完美体形？女人身体大不同，运动之前，先让专家用高科技测量机为你作全身分析。测一测你体内的脂肪含量、胆固醇、体重等，对自己的身体状况搞清楚后，再让专家制订出合适的营养配餐和健身疗法。

欲知更多详情，可浏览[www.amorefitness.com](http://www.amorefitness.com)。