

全城至熱 瘦身攻略!

台灣偶像劇天后林依晨為了減肥，已4年沒吃至愛的鹽酥雞。另外，香港近日亦有報道指，女子因服食含西藥成分的減肥藥，導致出現幻覺及情緒低落等異常徵狀。以上2個例證，足以證明潮女為求身段完美，竟可付出任何代價。今夏，《Honey》特別請來真人測試8種人氣的創新瘦身法，務求讓你於安全的情況下，輕鬆減磅，以最正的身段歡度炎夏！



其他大熱瘦身推介!

除了瘦身療程，近來亦流行以健康的代餐及瘦身啫喱keep fit，即check以下精選的人氣新品!

2. Celebrityslim 代餐系列

賣點：以代餐取代1日3餐其中的2餐，以減低熱量的吸收，達到脂肪消耗的功效，當中包括奶昔、餐湯、代餐棒及小食棒，並有十多種口味選擇，令瘦身過程不至於枯燥乏味。



餐湯 \$158/55g x 7包 奶昔 \$338/55g x 14包/c



代餐棒 \$35/c
小食棒 \$78/5包/c

試後感!

Gisela: 「奶昔好香，唔難飲，不過，如果日日都得幾種味選擇，會好快悶！」



1. 內藏脂肪療程

全新推出的Flat Tum腹脂控制治療瘦身療程，由日本引入，以超聲波定點技術把脂肪釋出，並配合物理治療師所設計的20分鐘運動，加強脂肪燃燒，塑造更均勻的身段，同時減少反彈情況。\$28,800/16次



卓健體質提升中心
中環太子大廈520室
2160 5760



司徒凱誼@體質提升顧問：「腹脂控制療程特別針對內臟脂肪同皮下脂肪，適合中央型肥胖型嘅人，即係男性腰圍大於35吋，女性腰圍超過31吋。另外，進行腹脂控制療程約6次後，都會有吋數嘅分別，而大約16次療程之後，吋數差距會更加明顯。」

3. Charming Enzyme

賣點：連時裝人Winifred都大讚的天然潮流飲品，以酵素研製，早晚飲用，能有效調節新陳代謝，對排毒、美顏、收身及去水腫，有明顯功效。\$396/750ml/a



試後感!

Gisela: 「味道清淡，冇想像中嘅苦澀味，以暖水送服更加好味，相信好多人啱飲。」



4. 易纖諾港式奶茶消脂纖飲

賣點：引入適合香港人的港式奶茶風味作纖體飲料，其成分採用優質的胺基酸，而且不含西藥成分，只要於餐前飲用，即可抑制食慾，同時加速燒脂及消除浮腫。\$96/16g x 7包/c



試後感!

Gisela: 「味道唔太甜，加上奶茶味甚濃，香港人一定鍾意。」



5. Immudyne Fasten Club

賣點：只要以輕量飲食，配合採用7種天然水果製成的Support Juice，進行2天療程，同時食用蘊含苦橙及甲殼素研製的Daidai Diet收身丸，便可加速脂肪燃燒。\$540/套(包括Support Juice 1支及Daidai Diet 1盒)/b



試後感!

Gisela: 「味道可口，而且冇飽肚感，減少咗對零食嘅慾望。不過要沖定帶出街，如果到餐廳食飯會尷尬。」



直擊療程!



治療師(右)先與模特的兒講解療程的過程，同時了解其體質。
利用儀器進行基本的體形、脂肪及腰臀比例分析。
採用遠紅外線儀器，測量內臟脂肪比例及分布。
鎖定需要治療的位置，貼上用作治療的軟貼。
用超聲波技術儀器，進行10分鐘的治療，讓脂肪加速釋放。
利用有震動效果的Power Plate，做20分鐘物理治療師所設計的運動，如無影碟，可加強收腹效果。
利用手臂支撐身體，可加強減去bye-bye肉。
最後做拱橋，可達到收緊大腿及臀部的效果。

即睇效果! 進行3次療程後……



用後感!
Gisela: 「做運動嗰時好辛苦，有啲難控制，不過真係出咗好多汗，相信繼續做療程，效果會更加明顯。」



a/ 卓悅 銅鑼灣駱克道531號 2972 2088

6. Kilo Off 美肌瘦身果汁沖劑

賣點：於法國熱賣，當中採用超過20種植物成分，如柑橘、蘋果醋、綠茶及木瓜等製造，只需每日1杯，便能健康地減低食慾，同時提升肌膚的抗氧化功效。\$188/10包/c

試後感!

Gisela: 「每次都要餐前半個鐘食，有啲麻煩!但含有咁多維他命，即使纖體效果唔突出，相信都有美顏作用。」



b/ Sasa 銅鑼灣恆隆中心地下 2505 5023

7. Diligent Fungus 勤奮噬脂菌

賣點：當中的噬脂菌能消耗脂肪，增加腸道蠕動，促進排便及排清毒素，同時亦有助修護受損的腸道，令身體更健康之餘，亦能增加瘦身效果。\$460/3g x 30包/a

試後感!

Gisela: 「有啲似乳酪嘅味道，易入口，而且細細包，方便帶出街隨時飲。不過要餐前半小時飲用，要有恆心同記性至得。」



c/ 屈臣氏 銅鑼灣京華中心地下 3541 9651

8. Biotherm Laser Slim Code

賣點：於英國推出即被搶購一空，當中採用了植物精華、馬黛茶、咖啡因及荷花精華等研製，有效針對頑固脂肪，令身段更均勻，同時去除橙皮紋，購買時，更附送瘦身按摩器，有助提升塑身效果。\$360/200ml/d

試後感!

Gisela: 「按摩器震動頻密，令精華好快吸收，效果舒服又易用，當body lotion都唔錯。」



d/ Biotherm 銅鑼灣Sogo百貨地下 2833 8338