

me beauty feature

坐出call機肉

減肥是長期戰爭，尤其是腰部兩側的兩嚙贅肉，揮之不去，要成為真正窈窕淑女，這嚙call機肉一定要走。女性脂肪會先儲存在腰部兩側，而男性則會集中在腹部，因此女性更易出現call機肉，加上經常穿低腰褲，容易令腰側脂肪移位，亦會導致bikini位的血液循環變差，更易聚積脂肪。節食減肥不在話下，勤搽消脂產品，內外夾攻，不能坐以待斃。

ME! TIPS

擁有一雙迷人長腿的Theresa，最近推出由日本名攝影師米原康正操刀的寫真集，盡顯迷人身段。



傳穎 Artist

「我以前幾肥，試過戒食碳水化合物減肥，但失敗咗，之後勤力跳舞，終於瘦下來，可是仍有好多鬼祟肉，尤其夏天我喜歡著低腰短褲，call機肉就點遮都遮唔到，我尤其怕被記者拍到有橙皮紋，所以好勤力搽緊膚霜，現在已漸漸有改善，希望可以盡快見得人。」



楊謹華 Artist

「熟悉我的人都知道我愛吃，不用工作時可以食不停口，有次工作人員告訴我拍照時現出call機肉，我才知驚，之後每逢工作前的兩星期，我都戒絕零食，只食正餐，每天晚上做10分鐘呼拉圈，兩星期，就可以重拾腰部線條。」

憑台灣偶像劇《敗犬女王》紅遍中港台，最愛美食卻擁有纖瘦身材，恨死所有女人。

轉身減腩

我試過天天做200下sit-up減腩，可惜用錯力，肥腩依舊，仲搞到下背痛。利用大腿帶動扭腰運動，可以逐步扭走頑固的call機肉。



step1

雙膝夾一本書，初做者可揀選較厚的書本，曲起雙腿，與身體呈90度。



step2

扭動身體時，膊頭保持着地，雙腿向右面轉，感到call機肉拉緊。



step3

再轉向左面，重複三十次，習慣後可轉用較薄書籍，能進一步收緊線條。

A Pevonia Smooth & Tone Body Svelt Gel \$900

質感幼滑的纖維啫喱，先軟化脂肪團，利用綠咖啡成份促進分解。

B Murad Firm And Tone Serum \$670

蘊含大豆、燕麥β葡聚糖及乳木果，滋潤及結實皮膚，減少水份流失。

C Biotherm Cellul Laser Intensive Night \$300

配合晚間的代謝高峰期，防止糖份轉化成脂肪，達致瘦身效果。

D Collistar Intensive Anti-Stretchmark Cream \$452 from Sasa

蘊含多種胺基酸，瘦身同時對抗游離基，刺激皮膚彈性纖維增生。



Wrong

正確做sit-up，可提升腹部肌肉強度及改善線條，仲可以消脂。但千萬別請朋友幫手按腳，否則用力重心會轉移到下背肌，易受傷。

