



## 不老玉女 为塑身戒蛋糕

撰文、整理 / 本报记者 褚睿雅

用“不老的传说”来形容周慧敏，相信没什么人会反对。翻阅她的旧照，对比她现在的样子，就更加惊叹她的身形简直是十年如一日！印象中，周慧敏一向都很纤瘦，仿佛与肥胖扯不上关系，更不要说要减肥。

事实上，周慧敏一向都很喜欢吃蛋糕和雪糕，也有像大多数女士那样都有的难减部位。那么她是怎么 keep 住自己理想中的 110 磅体重和纤细的身材呢？看看她的餐单就知道了，可是由专门的营养师调配的哦。

### 想吃的时候就吃点替代品

周慧敏对自己的身形、磅数还是比较满意的，只是精益求精，希望将身体某些不够满意的部分结实起来。周慧敏的塑身疗程包括见营养师和健身教练，而营养师的健康饮食方法更令她改变了不少不良饮食习惯。

周慧敏说：“我以前最不能抗拒雪糕、蛋糕的诱惑，差不多每天都要吃过才觉得开心，而且经常以蛋糕作为早餐！自从听取了营养师的意见后，我已经逐步戒除这种习惯，不但开始少吃这些食品，改以面包及鸡蛋为早餐，就连高盐、高糖及高脂的食物也少吃。另外，也会多吃蔬果吸收多些纤维。”

为了上镜看起来纤瘦一些，周慧敏曾经试过节食减肥，“节食后体重无疑是轻了，但是过一阵之后就患上了贫血，脸色看起来很差，所以就不敢再试了。”周慧敏说：“我本身是个有节制的人，也知道肥对身体有很多不良影响，所以还是在没胖前花时间去控制身形及体重。听完营养师的意见后，虽然某些食物看似不能进食太多，但其实日常进食的分量都没有减少过，一直都保持每餐食八成饱，只是选择的食物不同了，尽量拣一些低糖低脂低盐和高纤的食物。”

但多年的饮食习惯并不能说改就改，有时候周慧敏也会非常渴望吃一块蛋糕，怎么办呢？营养师也有办法做到既能吃上蛋糕又能保持身形，那就是挑着吃。一般蛋糕都使用了牛油、面粉、糖、鸡蛋这些高脂高卡的材料做成，绝对不算健康食品，所以周慧敏绝对不可常吃，如果真的很想吃，可以拣一些无高脂高卡、无牛油成分的蛋糕，例如纸包蛋糕、清蛋糕等。雪糕则要避开软雪糕。因脂肪含量高，一般雪糕每球约有 90 卡，最理想就是吃雪条（冰棍），但也还是要留意糖分的摄取量。

### 【减肥课堂】

#### 利用运动击退梨形身材

除了饮食，运动对塑造纤细体型也是功不可没。环顾白领丽人，大多数属于梨形体态。可能受饮食文化及生活习惯的影响，很多 OL 都出现大肚腩及大 PP 的情况。想摆脱这个定律，就要先了解自己梨形的原因，才可以改变臃肿体形。

##### 好吃懒做型

没有做运动的习惯，只爱吃高热量的零食，脂肪只进不出，引致肚腩特别肥胖。

##### 改善方法：举脚收小肚

1. 坐在高凳上，上半身挺直，双手扶着凳子两侧，慢慢吸气，双脚向前伸直。
2. 慢慢呼气，弯曲膝盖后，利用腹部的力量将双脚向上抬，在空中维持 8 秒。

##### 3 分钟热度型

一心想做运动，可惜又不够恒心，令肌肉不能得以结实，引致下半身特别容易囤积脂肪。

##### 改善方法：收紧肌肉，修饰线条

##### 动作一：

1. 坐在高凳上，上半身挺直，双手扶着凳子两侧，双脚伸直夹着枕头。
2. 上半身向前微倾，一边呼气，一边将膝盖靠近胸前维持 8 秒，再吸气把动作回到原位。

##### 动作二：

1. 身体平躺，双手向两侧摊平，双脚伸直并凌空夹着枕头，与身体呈 90 度角。
2. 慢慢呼气，用腹肌慢慢将双脚往右移，着地后待 5 秒，之后再慢慢将双脚移回原位，左右各做 10 次。

##### 宵夜过多型

日夜颠倒，以致容易有吃宵夜及饮酒的习惯，从而令新陈代谢变得缓慢，令下半身的血行不顺，形成梨型体形。

##### 改善方法：集中加强下半身的新陈代谢

##### 动作一：

1. 单脚站立，右脚放在左脚上，双手向前伸直与肩膀同一高度。
2. 慢慢呼气，弯曲左脚膝盖，上半身往前，pat pat 往后，停顿 8 秒，再慢慢吸气返回原位。

##### 动作二：

1. 双脚张开约肩膀两倍宽，脚趾向外，双手叉腰。
2. 慢慢呼气，左脚膝盖微屈曲，重心缓缓向左移，待 8 秒再返回原位，左右各做 10 次。

##### 难以控制食欲型

虽然每天食量不多，但时时刻刻都不想停口，让腰间及腹部的赘肉在不知不觉间囤积。

##### 改善方法：击退腰间赘肉

##### 动作一：

1. 身体平躺，膝盖弯曲，双手摊平，手心向上。
2. 一边呼气，一边将右肩膀升起，把右手触碰左膝盖，左右各做 10 次。

##### 动作二：

1. 十指交扣双手往前，膝盖微微弯曲，PP 向后翘，上半身往前倾，待 8 秒。
2. 双手向上伸直，让身体成一直线，再慢慢呼气，返回原位。

以上动作每天各做 10 次，你的梨形体态很快就可消失了。