

首頁 » BEAUTY » EDITOR'S PICKS » 運動後吃甚麼最健康？MAYYA MOVEMENT 有答案！

運動後吃甚麼最健康？MAYYA MOVEMENT 有答案！

BY BETH BURT • 2015年05月21日

想減肥，必須運動及注意飲食。但最懊惱的是，甚麼運動最快見效？運動後吃甚麼餐單瘦得最快？Mayya Movement 有答案！由 fitness 及 diet 專家 Nealy Fischer 主理的 Mayya Movement，不時將世界各地最受歡迎的減肥運動，pair up 當地時尚食府，為擁有共同 fitness 目標的女生，準備最全面的 work-out、dine-out experience。早前，她就誠邀得深受荷里活名人擁戴的 Physique 57 星級教練來港，於東方文華酒店舉行了一場有評動做，又有健康餐吃的活動。



Physique 57 是美國近期十分流行的 barre 操始祖，結合 cardio、芭蕾等動作，消脂同時修身。整套運動包括由上半身的鍛鍊，有 push-up、plank 等動作，又配合健身球作提腿、踢腿等運動。



隨後是瑜伽環節，為參加者舒緩激烈運動後的勞累，減輕身體翌日的酸痛。最特別是，大會安排了 live music 伴隨 yoga 運動，歌詞及旋律均充滿勵志性，是 deep meditation 的上佳 soundtrack。



最後就是到東方文華的餐廳享用健康又豐富的晚餐，superfood 藜麥 (quinoa) 是頭盤，還有 assorted greens 及充滿 omega-3 的鱈魚。晚宴後，大會安排了曾頂上世界 7 大山峰的爬山專家 Annabelle Bond 跟大家分享成功故事。



稍後，Mayya Movement 亦會移施 KEE Club 舉辦類似活動，有興趣可留意：www.mayyamovement.com

MAYYA MOVEMENT **PHYSIQUE 57** **FITNESS** **WELLNESS** **減肥** **瘦身** **DIET** **YOGA**