

總運勢旺星：

魔羯座

(12/22-01/19)



8月的旺星非魔羯莫屬，愛情生活充滿甜蜜與溫馨，工作中有許多表現機會。就連財運方面也是羨煞旁人的好，投資獲利空間較大，要把握機會。工作中表現出色，容易有加薪的機會。

財運最旺：

巨蟹座

(06/22-07/22)



8月的巨蟹座可謂衣食無憂，財運爆好。月初投資運佳，需要好好利用。緊盯股市動態，選擇績優股進行長線投資是明智之舉。下半年工作應酬有筆開支數目不小，但這其中聯絡了不少人脈，也頗值得。

桃花最旺：

天秤座

(09/23-10/23)



8月的天秤座桃花多得令自己都不敢相信。面對眾多追求者，表白太直接你會覺得假，太婉轉你又覺得缺少誠意。本月的天秤們還是不要太過苛刻，你會發現有不錯的異性願為你付出。

事業最旺：

白羊座

(03/21-04/19)



8月的白羊們工作勁頭十足，工作效率大幅提高。白羊們也非常注重和同事之間的溝通。雖然忙了點，但是成績顯著，月末進行工作總評時，能聽到上司的讚許。極有可能獲得獎金或是加薪。

總運勢黑星：

獅子座

(07/23-08/22)



8月的獅子們運勢低迷，工作學習方面的阻力，只有不懈努力才有轉機。獅子們在這期間也要看好荷包，盡量避免不必要的花費。感情方面，想要讓愛情之花開愈豔，要多加維護雙方感情。

要性感

學法國女人減肥

還記得威廉王子大婚時，準王妃 Kate 身穿 0 號 McQueen 的蕾絲婚紗步上紅氈。一瞬間不知殺了記者們多少底片，迷倒了世界各地多少男性。然而你又知道，大婚前幾個月還略顯豐滿的 Kate，是用了可致命的高蛋白減肥法(High protein diet)才換回這迷人曲線。同樣，荷李活也有不少明星為了保持身材，執行着非人的減肥計劃。這些不健康的節食減肥法，極有可能讓人患上厭食症。其實，只要稍稍注意日常飲食，少糖、多攝取粗纖維食物，就能擁有健康 fit 的身形。

採訪：毋曦

圖片：部分由受訪者提供

法國女人減肥

法國人在 Dr. Atkins 減肥法的基礎上發明了令女性為之瘋狂的高蛋白減肥法。它可以讓你在幾天內像英國王妃 Kate 一樣瘦。但是同樣是法國人的 LeBootCamp 創建人、健身教練 Valerie Orsoni 卻極其反對大家用此法減肥。她認為：「像高蛋白減肥法這種極端減肥方法，雖然在短期內可以看到瘦身成效，但是非常不健康。它要求三餐只攝取蛋白質。而且這些蛋白質如果在身體中未被完全消化，則會變成毒素，對腎臟造成極大的負擔，甚至形成腎結石。長期單單進食高蛋白，還有患心血管疾病的風險。可怕的是，



一旦停止，會馬上復胖。」 Valerie 強調：「荷李活女明星用這種方法減肥已不是秘密，但以性感苗條著稱的法國女性，絕對不會用高蛋白減肥法，這不符合法國人的飲食習慣。法國女人會吃得健康，同時從小細節來控制體重。例如去餐廳用餐，她們會故意將車泊在較遠的停車場，走路 10 分鐘到餐廳，這在法國非常普通。甚至有人餐後走 30 分鐘去到停車場，為了消耗晚餐熱量。」



Valerie 獨家瘦身食譜：

吃出健康身形

Valerie 的父親是個廚師，她是吃着美食長大。家中父母都超重，而她之前也超出正常體重 50 磅。為了瘦身，Valerie 試過各種減肥方法，她表示：「我足足試過 42 種減肥法，當然也包括那些對身體有害、有危險的。因為有我的減肥經驗做基礎，所以我希望大家在減肥的過程中同樣可以吃得健康、吃得美味。」

Valerie 認為，每天 4 餐、每餐間隔 4 小時是減肥關鍵。因為間隔時間過長，到下一餐進食時，會不知不覺吃得過多。長此以往，身形不免走樣。她建議，每日身體所需營養一定要達到，而且要多吃含高纖維的食物，像是穀類、蔬菜等。



秘製草莓冰沙

材料：
草莓 500g
低脂乳酪(low-fat yogurt) 500g
薄荷葉 6片
代糖(Splenda) 3湯匙

做法：
草莓洗淨後取蒂切成小塊，備用。將所有材料放進攪拌機，攪拌均勻即可。

這道飲品不僅補充了鈣質和維他命 C，它還含抗氧化劑(antioxidants)。可當作早餐或下午茶飲用。

Valerie 一天食譜：



早餐：杏仁(Almond)10顆、香蕉1條、柚子1顆(提供身體所需維他命和纖維及蛋白質。)

午餐：意大利海鮮飯、番茄1個(任意吃，但不可太油膩。也應避免薯條類油炸食品。)

下午茶：高纖維 raw bar、或蘋果1個(這樣晚餐時不會太餓。)

晚餐：湯1碗、任意晚餐(飯前喝湯可以緩解 25% 的食慾，增加飽足感。)

Valerie 發現，「北美很多人飯後一定要有甜品，這在法國很少有。特別是在影院看電影，幾乎人人一包爆米花，外加高糖碳酸飲料。不知不覺就吃進很多垃圾食物。這對身體有害無益，因為看電影時，你的專注力在電影上，根本不知道吃進去什麼或吃了多少。」

海鮮意大利飯(Seafood Risotto)

材料：
大蝦(peeled shrimps) 640克
魷魚(calamari rings) 640克
米飯(已煮熟) 1杯
白葡萄酒(white wine) 1杯
雞湯(chicken broth) 適量
青豆、紅蘿蔔 2湯匙
鹽、黑胡椒 少許
藏紅花(saffron) 少許

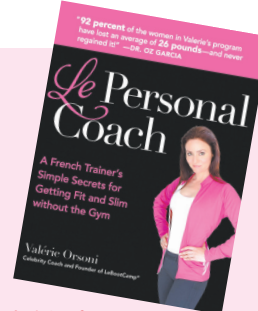
做法：
1. 鍋中加入少許橄欖油，油熱後加入蝦，炒至變色備用。
2. 將魷魚在鍋中稍炒，不至全熟。再將蝦、米飯加入，一同炒約 10 分鐘。
3. 米飯中加入白葡萄酒、雞湯，略微燉煮幾分鐘。
4. 起鍋前加入青豆、紅蘿蔔、藏紅花增加色彩，最後加入鹽和黑胡椒調味。

家中就能做健身

現代人生活非常緊張，很少有機會進健身房鍛煉。Valerie 表示，「我自己工作也很忙，也沒時間去健身房。所以我設計了很多簡單的健身動作在家中就可以做，像是早晨刷牙時邊扭動腰部，可以鍛煉臀部肌肉；看電視時抬腿，可以增強大腿肌耐力。法國女人為了緊實手臂線條，會靠牆壁做站立式俯臥撐。即使是在辦公室的上班族，也可以多走動，或僅是坐挺就能多消耗熱量。」



要了解更多健康減肥知識，可上網 lebootcamp.com 查詢。或閱讀 Valerie Orsoni 最新書籍《Le Personal Coach》。



高蛋白減肥法簡介：



這種極端減肥方法要求只吃肉，因此也稱吃肉減肥法。「高蛋白減肥法」的確是個有效的方法，選用去皮、水煮的瘦肉，不能吃任何含澱粉類食物或蔬菜。同時要喝大量的水，保持身體毒素的排泄。