

2009年
6月30日出版

2元
定价
3元

伊周

femina

BYE-BYE“大花脸”
3步打造
炎夏轻薄妆

斯嘉丽·约翰逊
惊现“绯闻女友”

Lady GaGa一出
谁与争锋

CELEBRITY
HOROSCOPES
12女星下半年
爱情事业
大预测

秒杀!
35件单品
速成美“帽”佳人

一物多用人搜罗
跨界化妆品
34款

2009年第15期 总第31期

ISSN 1674-3032



www.femina.com.cn

9 771674 303094

femina CITY 精彩一周

跟贝克汉姆的私人营养师 体验新健康概念

先了解一下这位大美人是谁?著名巴西营养学家Patricia Teixeira目前为数位世界体育名人担任私人营养师,其中也包括我们熟悉的贝克汉姆,凭借生理学和运动生理学的背景,Teixeira设计了新鲜的有机调合食品成为这些体育明星的健康基础。最近她应柏悦酒店邀请来上海和大家分享她的健康新法。如果你希望保持健康饮食的需要又不知道如何开始的话,现在就让我们公开一下由柏悦携手著名巴西营养学家Teixeira定制的柏悦健康生活菜单吧!

第一款关爱果昔是由新鲜黑莓、新鲜桃子、草莓、芦荟、豆奶、杏仁粉组成,其中桃子提供了大量的茄红素和叶黄素,叶黄素有助于眼睛的保养。第二款美味果汁含有黄瓜、甜菜根、红苹果、去皮胡萝卜。这款新鲜果汁含有

丰富的二氧化硅,硅是一种可以增强机体组织的元素,多年来它一直被用来缓解水肿,甜菜根具有药用疗效,具有肝脏排毒的特性;苹果含有丰富果胶和纤维,可以吸收液体和毒素;胡萝卜含有丰富的抗氧化剂——维生素A。这些重要的营养成分会让你神清气爽。还有一款益健康果汁含有脐橙、菠萝、红苹果、生姜。这些都是提高人体免疫系统,预防流感和感冒的最佳水果搭配。好啦,更多果汁知识请自行到酒店网页了解,由于价钱合理,懒人们还可以先去柏悦酒店尝试一下,为了更好的健康这就开始尝试吧!记住美女的营养名言:“You are what you eat!”

即日起去上海柏悦酒店就可以体验到这种全新的营养健康食物。



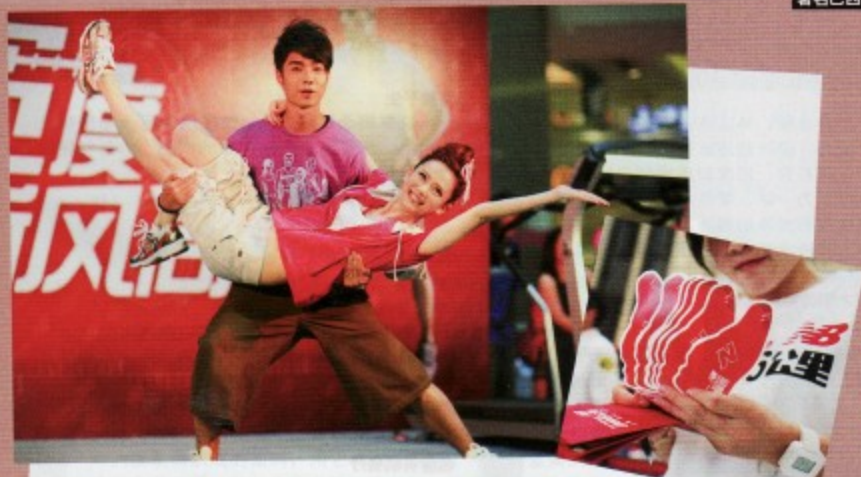
益健康汁能够提高人体免疫力。



美味果昔有助于眼睛的保养。



著名巴西营养学家Patricia Teixeira是贝克汉姆的私人营养师。



非常6公里的慢跑文化

跑步是释放工作和生活压力最简单易行的方法,也是最有效的全面运动之一。放眼当今众多跑步活动或俱乐部训练,不难发现其跑步距离均在10公里左右。然而,10公里对不少热爱跑步,却耐力不足的都市人来说并不是个小数字,很多人因其距离长、强度高而望“距”兴叹。然而,新百伦所设置的6公里跑步里程,则率先将距离带来的恐惧感消除,以轻松而又吸引人的方式使跑步更为人性化,即使是平日里缺少锻炼的都市人也能参与其中,不仅可以增

强速度、耐力、灵敏和协调性,又可充分过把长跑瘾。超人气“男才女貌”组合戚薇、袁成杰也特意参加了New Balance在来福士广场组织的跑步知识讲座等活动,以帮助更多人挑战6公里。袁成杰、戚薇一反在镁光灯下时尚的潮流装束,呈现在大家面前的是他们健康、阳光的另一面。他们两个都认为跑步也是一种健康的时尚,不过在运动中一定要挑选一套适合自己的装备,一双跑步鞋不仅可以增加运动的乐趣,还能保护自我免受运动的伤害,跑出自己的风尚和文化。

去新加坡疯狂购物

新加坡旅游的乐趣相信大家早已有过亲身体验,碧蓝的天、热情的海岛、满街的美食和巨大的购物中心,还有街上人们善意的微笑,新加坡的一切都不会让你失望。一年一度的新加坡购物节又在夏之初火热开幕,这一次新加坡旅游局准备了许多针对中国游客的特惠活动,给“天生购物狂”们提供了N个玩转新加坡的理由。活动期间,从上海、北京等城市往返新加坡的机票最低仅1680元。既然是购物行,“折扣”的高低就成为美女们首先关注的问题,从5月底开始,已有16个年头的新加坡热卖会将再次在全岛掀起热购狂潮。整个热卖会将会持续2个月的时间。装修一新的乌节路和滨海湾的各大购物中心纷纷推出低至2折的折扣,周末营业时间还将延长至晚上11时。

购物之余,也不能忘记品尝新加坡美食,7月17日揭幕的新加坡美食节,主打美女最爱的新加坡传统“娘惹菜”,口味浓重,融汇了甜酸、辛辣、微辣等多种风味,酸辣鸡、娘惹阿桑鸭肉和娘惹卤肉,还有我们耳熟能详的叻沙、摩摩喳喳都是不容错过的美味哦!精明的上海女孩,不妨在出发之前做好功课,畅享新加坡的购物乐趣吧!

