

花花世界

健康美麗是王道！

面對高壓 快速淨化 終身保養有訣竅

穠纖合度的好身材是所有女人終其一生的夢想，但在追求健康養生的時代口號下，已不再是以美麗外型訴求為優先，更要活的健康、有活力，保持好氣色，才是美麗養生的新概念。活躍於時尚秀場與各大綜藝節目的模特兒花花，對於自己一向充滿自信，更大方公開分享她的健康保養之道。

面對高壓 花花保持美麗秘密武器出招

初春一到，花花大秀亮麗好氣色，讓人驚艷，被問到為何突然變的如此亮眼，她大方分享秘密：「名模總是走在時尚最尖端，但是舞台下須承受的身心壓力卻相當辛苦，今年在美國普受歡迎的『快速淨化』成為她的新寵，在高壓產業下，確實無法正常作息和飲食，快速淨化能適時正確補充

名模花花，表示「最近通告滿檔，大受歡迎同時內心壓力也隨之而來。藝能界其實很高壓，長時間且日夜顛倒的行程，讓自己時常熬夜，作息不正常；通告滿檔外，心理承受許多競爭壓力，在內外壓力的衝擊下，會暴飲暴食，來紓解壓力！」花花還說，這樣的高壓其實在不自覺中，就讓身體健康狀況亮起了紅燈，也有好幾次因為氣色差，得靠外在化妝品來遮掩，讓工作時備受壓力，擔心不順利。

營養，讓身體恢復活力。其實不需要刻意控制飲食，輕輕鬆鬆的就可以維持健康，讓我活力百倍迎接每一個新工作的到來」

正確營養補充 讓生活無壓力、無負擔更輕鬆

愛身健體總經理顏成楷表示：「在美國風行的『9日快速淨化，30日終身保養』概念，強調輕鬆無負擔，對習慣速食與外食文化的都會人來說，不需要改變生活作息，不會有沉重壓力，也不需要擔心無法吃到美味食物，符合都會生活需求。如能持之以恆，將是對終身保養的最佳投資！」

