

一天有喝八杯水嗎？

我多會帶一個有量度記號的水瓶，記下自己一天能否飲足八杯水。

水以外最常喝的飲料

自己煮的清湯，有機覆盆子茶

秋冬最愛果汁

超市內沒有放在冷藏櫃中的有機果汁。

秋冬最佳早餐

多穀物蔬菜牛油果三明治，能提供充足的碳水化合物、纖維，蛋白質及能量，而且味道很不錯！

秋冬每天必吃水果

梨子，因梨子對呼吸器官最好，而且有滋潤喉嚨的作用。

病的時候吃甚麼？

多會吃粥，並會吃對消化系統有幫助的補充劑。

Yolanda



- 職業：悠學坊 (www.wellnessclubhk.com) 創辦人，提倡健康和天然的生活概念。
- 自評健康指數：9
- 壞習慣：經常在深夜看書
- 營養補充食物：維他命 C
- 必做運動：步行，期間有規律地深呼吸。

this Autumn 美麗新主義

時裝化妝要換季，身心當然也需要換季。中醫認為，秋冬是萬物喘息之時，假如夏季是重點卸熱，在秋冬我們應該好好滋養身心，避免營養流失，專訪以下女生，看看她們在今秋的美麗新主義！

