

眨眼間已到了2011年，還未有時候評估過去的一年，便要計劃新一年的目標。只怕5年計劃太長遠，倒不如訂立短期或容易達標的項目，從日常生活的細節一步一步調整。最有效的方法，莫過於從飲食、運動及如何善用僅餘時間方面着手。若然能夠定期評估現有的方向，不但帶給你新力量與靈活性，還可以調校最適合自己的方式去活出新我。

文、攝影：蔡可欣
圖：部分圖片由受訪者提供 設計：明報美術組

一切由健康體態開始

體態決定你的健康，不只是為了好看或是增強自信心，而是為了自己的健康。隨着年齡增加，新陳代謝愈來愈遲緩，人便容易發胖，如果可以定時運動，不但可以修正身段，還可以令你看起來更年輕。

不論你是否仍然與「最靚的豬腩肉」作伴，還是持續展現好身材，定時的運動就是最好的收身工具。Spynga是一種較新派而且動靜兼備的運動，包括有動態的單車動作，再梅花間竹地配合靜態的瑜伽伸展動作，令你雙管齊下。現代婦女經常因為工作、家庭等事情，無法掙起心肝實行出來。有見及此，Spynga創辦人Casey Soer與Sari Nisker，前者是腳踏車高手，後者是瑜伽高手，各取對方所喜歡的運動優點，再創出健身的新文化。另外編制出一系列適合不同層面的需要，如母嬰親子班、小童瑜伽班、伙伴同行優惠、30日里程等。

Spynga

地址：10 Disera Drive, Suite 230, Thornhill
電話：905-882-7799
網址：http://www.spynga.com



上課環境沒有一般落地鏡的設計，Casey是希望大家可以享受一班人運動的同心。



2011 大「健」事

這款泰式拌「麵」，實際是沒有麵，卻好像在吃麻醬冷麵一樣。

Pad Thai (\$14)



一個良好的飲食習慣

近年來市面上多了吃「Raw Food」生鮮食店，就是以新鮮未經烹調或以低溫烹調的食材，包括以穀麥、果仁、水果和蔬菜為主，目的是把所有食物都盡可能保持它們的天然狀態。長期研究 Living and Raw foods 理論的著名學者 Viktorus Kulvinskis 指出，如果進食煮熟後的蛋白質食物，人體內需要大量的酸性物質來進行分解。但是胃部顯然無法分泌出足夠的胃酸，故未經分解的食物只得進入小腸，食物的營養也因此無法被消化分解而大量流失。

生鮮飲食要求所有的食材烹調溫度低於46度。因為超過46攝氏度的烹調溫度，會破壞食物中酶的活性。酶可以將進入消化道的大分子降解為小分子，以便於腸道吸收。另外，食材主要會選擇新鮮採摘或無污染的有機農產品。

位於市中心的Rawlicious開業4個月，是屬於新派的健康飲食，店員Paul Morrison建議大家想吃得健康，可以每餐逐少加入生鮮食材，沙律就是最簡單又容易接受的菜式，再加入自製的沙律醬，如橄欖油混黑醋已經十分好吃，然後用攪拌機打一杯乳果奶昔，就是一個輕便的早午餐。店內環境屬暖色調，Paul推介「Pad Thai」，主要材料是新鮮翠瓜攪成麵條狀，再混合秘製的芝麻腰果泰式醬汁與蔬菜和果仁，既沒有草青味又可以飽肚，是追求健康美食的新概念。另備有奶昔特飲、沙律、素薄餅、糕餅等食品供應。



Paul即席示範原條翠瓜攪成麵條狀。

Rawlicious

地址：20 Cumberland St. (Yorkville)
電話：416-646-0705
網址：http://www.rawlicious.ca



一顆樂意助人的心

除了有健康的體態，也要有快樂的人生作平衡。助人的行為不但可以為他人帶來幫助，亦可提升個人的快樂情感，正所謂助人為快樂之本。假使社會上每個人都互相幫助，整個社會一定會更進步、更有人情味，也不會在有暴力和爭吵。

Habitat for Humanity專門幫助加拿大貧困家庭建造房屋，屋主自己也需要親力親為建設房子，或幫助其他人建房子。屋主可以無利息貸款，根據自己的總收入不超過30%，作為每月還款的按揭。藉此計劃改善低收入家庭的財務狀況，減少對社會福利的依賴性，又令其更明白回饋社會的重要性。此機構除了需要金錢、建材及土地的捐贈外，也希望有志願者可以參與其中項目，即使你沒有建屋經驗，但總會有幫得到的地方，你甚至可以透過這次義工機會，學懂更多有關房屋結構的各個層面。

「我很期待着我的房子。因為我們再不用受業主的壓制，亦不需要擔憂害怕房東不續租的問題。」一名屋主的留言



Habitat for Humanity

地址：477 Mount Pleasant Rd. Ste 105
電話：416-644-0988
網址：http://habitat.ca



用蕎麥做餅底，加入每天不同的配料，吃起來香脆不油膩。

Warm Pizza (\$10)



用果仁奶混合香蕉，未經煮熟的巧克力粉，龍舌蘭及薄荷而成。

ChocoMinty (\$6.50)