

萬里機構



我的 50 歲

無添加凍齡秘笈

Pam Chan 著

從日常養成習慣
教你活出快樂美



拆解瘦身謬誤
示範健身動作
分享食極唔肥餐單
打造童顏心境

我的 50 歲

無添加凍齡秘笈

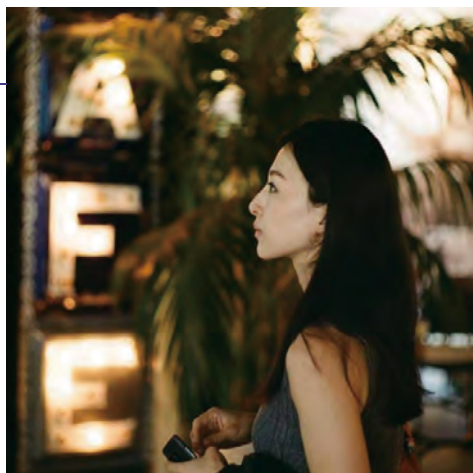
Pam Chan 著

萬里機構



凍齡，是一種可以學習的生活方式。

推薦序 1



與 Pam 的緣分是從 2016 年開始。當時為了準備結婚，試了很多減肥的方法，但是很多沒有長久的效果。最終決定鼓起勇氣挑戰重量訓練，就這樣認識了 Pam 教練。

剛剛認識教練時，覺得她人很直爽，但不失幽默，又加些傻氣。當意識到她的年齡時，她已經從教練升級變做我的偶像。

從小身體一直不好的我，抗生素幾乎是長期服用的藥物。但自從開始注意飲食，跟着偶像教練鍛鍊身體，似乎很久都沒有再見過它了。在懷孕期間，身體不同的變化讓我很苦惱。教練一直支持並鼓勵我，幫助我控制體重，跟着身體的變化來修改訓練的內容，實在是非常專業且貼心。

希望教練的讀者可以跟我一樣受益，從自己的身體開始改變，一起健康、凍齡。

Sophie

推薦序 2



喜愛此書，內容精簡、明確、全面，令你目標必達。

就如 Pam 的性格及 Weight Training Programs。

我要先多謝 Pam——我的私人健身教練。我在物色教練時，是她的活力與神采吸引到我的注意，那麼便開始我們師徒的緣分了。跟她一年，成功消脂 30%，增加了肌肉，活力充沛，整體年輕起來。

是 Pam 糾正了我過往的減肥方法……就是攝取低卡路里。她要我由每天 1,000 卡路里加到 1,500 至 1,800 卡路里，才可有能量做好肌肉負重鍛鍊。當然食品是要選擇健康、營養、低脂、低鹽、低糖等，果然數月後，新陳代謝率提高了，精神飽滿，開始減磅。

是 Pam 剔除我的恐懼……我怕食豆類、怕會胃脹、怕食果仁會肥，她細心解釋它們的營養，就如書中提及的種種，全都是極有益的食物，尤其是 Whole Food，健康又環保。偶爾食素，高蛋白質的素食既可美肌又增肌。

我相信 Pam 的介紹，因為她就是一個「人辦」嘛！我就跟着她的建議吃多了 Whole Food，當然不是她的份量啦！

Gina

推薦序 3



我很熱愛運動，也對運動表現有一定的要求，亦知道與鍛鍊肌肉息息相關。有一次看到相中的自己，發覺背部有點「寒背」，於是決定去找私人健身教練幫自己改善一下；因為以前試用過男性教練，所以今次我特意去找一個女性教練，目的是希望有另一種、不同的鍛鍊方法和新鮮感。

幸運地，有緣物色到 Pam 教練，她在課堂上的專業及認真的態度吸引了我。漸漸愛上 Pam 的功能性訓練，她用有趣的工具，以及自創而簡單的動作便可鍛鍊到我整體肌肉，尤其是核心肌群。

就算你身體有傷患，不要以為自己做不到肌肉訓練，這不是藉口。Pam 能為你度身編排特別課程，還能令你練出靚靚肌肉線條啊！

我會介紹此書給朋友，尤其是男性朋友，因為凍齡不是女士的專利！

Amy

推薦序 4

時光荏苒。知道阿 Pam 出書，有幸找我來為她的著作寫序。

說起與阿 Pam 的相識，應要追溯到與我當時的男友（現在的丈夫）相識的第一個情人節。旁人的情人節皆是玫瑰、朱克力、紅酒、燭光晚餐，而我的丈夫卻是個十分注重健康的人，他把一套私人教練健身課程作為情人節禮物送給我。其他情侶分享的固然是浪漫的氛圍，但我知道，丈夫真正希望與我分享的，除了一瞬間的浪漫外，更多的是一輩子的健康。

當時尋找教練也花費了很久。我當時的要求比較高，希望能找到一位有心教，而又能真正幫助到自己的教練；因此找了好些教練也不太適合自己，直至遇見阿 Pam。初識阿 Pam 時，見她皮膚緊緻、體態年輕，外型看上去「又靚又 fit」，已經對她頗有好感。及後，慢慢發現她對運動的熱誠和認真，不但每天都會風雨不改地抽時間去鍛鍊身體，而且在上課的時候也十分專注，不會隨便停下來閒聊。因此，我就像眾裏尋他一般，在茫茫人海裏尋到阿 Pam 作為我的私人健身教練。

就這樣，尋找教練的事也終於告一段落，而我也在她的引領下，開始了我的重量訓練生涯……

再說回阿 Pam 的這本書。她在書中大方分享自己多年來如何保持健康的心得，以自己的經歷為例，教授如何以純天然的方式，透過運動配合飲食、心境來活出健康的人生。（也向我們證實了即使是「大食」，也可以保持苗條！）



若你問我推薦本書的原因，我會說「貼地」絕對是一大亮點。運動上，阿 Pam 因應性別、年齡、工作環境的不同，針對性地提出建議，也嘗試矯正一些錯誤的觀念和習慣。飲食上，她細心整理了不同減肥餐單的好處與壞處、如何在外健康地用餐等，也迎合了不同人的喜好；而提供飲食習慣上的建議，相信無論是甜食主義者、素食主義者，又或是像她一樣的「澱粉控」，也能一一照顧。本書更特別針對辦公室一族的需要，相信能幫助打工仔在繁忙的工作中，找尋適合自己的生活方式。

保持健康是一生的任務，我衷心希望正在閱讀這本書的你，也能與阿 Pam 一起踏上這段漫長卻又充滿樂趣和意義的旅途！

Sandy Wong

推薦序 5



我叫 Pau，現在是 Pam 的同事。畢業之後的工作就是健身行列。我就在幾年前，從舊健身公司轉來 Pure 工作時，第一次接觸 Pam，感覺她對每件事都好嚴謹、好仔細、感覺好兇猛，她喜歡與不喜歡的，一聽便知道，我對她又愛又恨。

但後來，很快便知道，其實她對自己、生活和工作都有一定的原則，我便知道，我和她就是溝通得上了，哈哈！因為我們有一些地方是相似的。慢慢地，無論工作或者其他事情，都會一齊分享與溝通，很自然地成為了她的好同事，同時也是一位好朋友。（我自己認為，哈哈！）

她對運動的熱誠，真的想像不到，每天清早，總是公司一開門，便要衝過去做運動，飲食和睡眠作息時間，每天都不會改變；她的規律性和堅持，相信沒有太多人可以做得得到，這些都令我真的非常佩服。當然我想講她的食量，都是我非常極之佩服的地方，哈哈！因為我是一個很難將整個飯盒可以一次食完的人。每當我在公司食飯的時候，如果她在我身邊，就會叫我完成整個飯盒，被監視中，我當然會盡力啦，但每次我都飽死了！

她在工作上，對學生的嚴謹和細心，亦影響了我對工作要更加不可鬆懈，只要全心全意為學生着想和鼓勵，相信一定可以改變身體各方面，包括健康和心態。另一方面，她對身邊的同事都非常愛護，就像媽媽一樣；所以在公司裏，大家都稱呼她叫「媽媽」或「Pam 媽媽」。最初我是不習慣這種叫法，畢竟我和她只是相差幾年，Oh My God，請問有這樣年青的媽媽嗎？

這次她能夠寫出一本自己的書，看完這本書之後，我非常高興，相信能夠令到其他人知道運動對身體的重要性，同時亦更加了解 Pam 由細到大生活習慣的轉變；可以令很多人明白，就算現在身體好與壞，就由今天開始，身體力行，就可以去改變，行動就是最實際。

今年認識了 Pam 已經 4 年了，我希望每天、每年、10 年，都可以繼續做你的同事啦。當然，朋友就是一世吧！Love U「媽媽」！

每天都串你的 *Tina Pau*

推薦序 6



如何能健康地減肥？我相信許多人對這個問題有興趣。幾年前我試過不同的減肥方法，有最不健康的節食、食減肥藥、果汁斷食法等等。為了維持理想的體重，我經常讓自己處於飢餓的狀態。雖然很快會有效果，但過程中不但辛苦而且手腳會無力和頭暈，若之後回復正常飲食，便會立即反彈，還比之前更肥。

以前只靠這些方法去減肥，完全沒有做運動的習慣。直到身邊的朋友和家人說我身形肥胖、臉色蒼白、手腳冰冷，我才意識到自己的生活習慣真是很不健康。不知不覺間的壞習慣讓我的體重攀登上人生的巔峰 70kg，體脂 33%，那段日子的感覺很黑暗，對自己身體非常沒有自信。夏天不敢穿背心短褲，朋友約去沙灘，Boat Trip 都一一拒絕。直到感到自己雙腳開始越來越有負擔，身體出現了警號，我才痛下決心採用運動減肥。

機緣之下認識了 Pam，她建議我從飲食開始着手，每天記錄自己的飲食和份量，再幫我設計餐單和運動的計劃。Pam 介紹了 Intermittent Fasting Diet（輕斷食飲食法）給我，每天斷食 16 小時，並在剩下的 8 小時內進食。

斷食期間可以照常飲食模式，為身體提供足夠的時間去消化食物，並消耗多餘的脂肪，而且要選擇吃對的食物，再配合運動才會事半功倍。如何判斷哪些是對的食物？書中提到要食 Whole

Food，主要是無添加、少成分的食品，例如南瓜、豆腐、西蘭花、秋葵等等，都是 Pam 推介的。書中 Chapter 3 介紹了幾款健康素食食譜給大家參考，大家由今日開始要吃對的食物，開始健康飲食吧！

運動方面，需要有氧運動和重量訓練互相配合。我習慣每個星期做 4~5 小時有氧運動；3~4 小時的重量訓練，兩種運動交替着做效果會更顯著。書中 Chapter 2 介紹不同的練習，非常適合經常在辦公室的上班一族。每次跟 Pam 上課，她都會針對我想改善的地方去設計不同的練習，而且每組動作都會詳細解釋訓練的肌肉和示範正確的姿勢，過程中她會緊密觀察、協助及糾正錯誤動作。

我認為跟了 Pam 之後更加讓我有動力，她不僅擔當着教練的角色來指導我，還不斷的鼓勵和給予信心。經過 3 個月的飲食調整和運動訓練，我的成效非常顯著，由體脂 33% 下降到現在 22%，除了身形上的改變，皮膚和面色也改善，真正的由內到外都變得更健康。

我認為每個人的身高、體重、肌肉量、代謝率、生活習慣和理想的身形都不同，最重要是為自己設定合理的目標，有了目標才可以好好安排計劃。想要減肥成功不需要節食，也不需要減肥藥，更不需要吃難食的代餐，只要懂得生活的品質，注重食物的質素，配合適量的運動，在身、心取得平衡，體態自然就會變得輕盈，體脂自然會下降。

這本書談的不只是減肥，而是一種生活態度，如何一邊享受食物，一邊有效地以飲食和運動配合，健康地減肥。我就是一個成功的例子！

Wincy

前言

關於一個平凡又不平凡 純天然 無添加 凍齡女的成長故事

首先衷心多謝編輯及出版社的所有支持，事實上我從來沒有想過可以有機會出版圖書。希望這本書能夠啟發到大家，對自身的整體生活作出正面調整，從而得到健康的身體，最理想當然就是能夠把年齡凍下來，甚至逆齡。

我想分享一些「我的小時候」：我從小在香港生活並接受教育到中學，當時對運動也有興趣，曾經是學校籃球球隊的成員。1989 年離開香港到加拿大溫哥華升學，讀的是地理，主修 Regional Planning（城市規劃），但並沒有從事相關工作。1997 年回港，不經意地走進 Fashion Industry（時裝工業），一做 10 年。2007 年，我成功轉行成為私人健身教練，任職到現在，相信會繼續做到退休。

在加拿大的時候，我開始接觸「特別」飲食法，好像 Atkin's Diet（阿特金斯飲食法）、Cabbage Soup Diet（椰菜湯飲食法）、Weight Watch Diet（體重觀察飲食法）、South Beach Diet（邁阿密南灘飲食法）等等，於是我經常到書局看此類書籍，並留意到這些全都是因為愛美食但又怕肥，於是想尋找一些方法可以使自己「食極都唔肥」。大家都明白，人總是貪心，很明顯我貪食。



12、13 歲曾經是學校
籃球校隊的成員。



14 歲熱愛戶外運動。



這本書其實有大部分內容都是講飲講食的，那是我從多年經驗得出的心得。事實上，我真心覺得自己是一個極之普通的人，只是幸運地有較好的基因及作出適當的生活選擇，從而造就成現在的我。

香港其實有不少高質素及用心的健身教練，所以有關運動方面的意見，我只作簡單的講解。此書主要圍繞我怎樣從方方面面的日常生活習慣中，維持較年輕的外表，你準備好了嗎？

阿 Pam Fit 檔案

年 齡：50 歲

身 高：168 厘米

體 重：119~127 磅（季節影響）

肌肉量：50%

體 脂：10 至 13%



目錄

推薦序 1 Sophie	5
推薦序 2 Gina	6
推薦序 3 Amy	7
推薦序 4 Sandy Wong	8
推薦序 5 Tina Pau	10
推薦序 6 Wincy	12
前言	14

Chapter 1 別相信瘦身謬誤

阿 Pam 的減肥路是怎樣練成的？

曾經患上「Binging 暴食症」	26
體重控制轉捩點	27

女士篇

用最短最快時間來減，即使傷身也不顧	29
太急進，狂做過量運動	30
不停做腹部運動便可以減肚腩？	30
只做帶氧運動，減重就最快最好？	31
只做短期訓練便能立即見效？	31
做負重運動會變成「大隻妹」？	33

男士篇

想大隻只顧做 Gym，不懂配合其他生活習慣	35
太注重做「T-shirt muscle」	36
大部分男生不喜歡做帶氧運動	36
以為搏命加重就能練大隻	37

4 大飲食謬誤

謬誤 1：將卡路里減至最低可快速減磅	38
謬誤 2：標籤寫有「低脂」或「減脂」的都是健康	39
謬誤 3：食飯會肥，所以減肥就要戒飯	40
謬誤 4：想要好身形就要食雞胸肉及西蘭花	41

6 大最流行減肥飲食法優點及缺點

生酮飲食法（Ketogenic Diet）	42
植物性飲食法（Plant Based Diet）	43
原始人飲食法（Paleo Diet）	43
純素飲食法（Vegan Diet）	44
得舒飲食法（DASH Diet）	44
間歇性 / 輕斷食飲食法（Intermittent Fasting Diet）	45

教練與學生 Q&A	46
-----------------	----

小結	50
----------	----

Chapter 2 恆常運動不偷懶

阿 Pam 的運動日常哪有人能做得到？

超過 20 年用身體去堅持	54
一向都愛做晨操	55
帶氧運動 VS 負重運動	56
哪些運動最適合減肥減脂？	57
不同年齡應付減肥減脂的分別	57

5 大健身室動作：

動作 1：背肌企立滑輪划船（Back Row）	59
動作 2：硬拉（Deadlift）	60
動作 3：弓步半圓平衡球	62
動作 4：三頭肌伸展	64
動作 5：核心肌群滑輪伐木式轉動	66

4 大動作在家做：

動作 1：椅子蹲坐（Chair Squat）	69
動作 2：Leg Raise Abs 抬腿（腹部肌群）	70
動作 3：YTA 背部肌群運動（YTA Upper Back Exercises）	72
動作 4：寬步深蹲（Sumo Squat）	74

教練與學生 Q&A	76
-----------------	----

小結	80
----------	----

Chapter 3 瘋狂愛吃一樣瘦

阿 Pam 的大食分享真的是「非常」食法！

「澱粉控」的驚人食量	84
單一食材萬千口味	86
學生愛心煮「貢品」	87
懶人想健康食怎麼辦？	88
怎樣給自己的飲食習慣打個脈？	89
出街怎樣食得健康？	90
水，每天起碼飲 1.5 至 2 公升	92
食物中的脂肪，全部都對身體有害？	92
素食需要注意甚麼？	92
Cheat Meal（獎勵餐 / 放縱餐 / 欺騙餐）的重要性	93
哪些食材要食有機，哪裏有得買？	94
食物標籤一定要識睇	94
愛甜一族，可以選擇甚麼美食調節心靈需要？	95

6 款素菜食譜在家煮

食譜 1：米飯主菜——牛油果豆豆飯	98
食譜 2：純素沙律——高纖維高蛋白高優質脂肪	104
食譜 3：韓式低熱量低脂素麵	106
食譜 4：健康豆蓉醬料小食	108
食譜 5：開心天然純素甜食——南瓜波波	110
食譜 6：豆腐壽司	112

教練與學生 Q&A	114
-----------------	-----

小結	124
----------	-----



Chapter 4 童顏不老看心境

阿 Pam 的開心境界來自積極正面人生觀

街坊眼中永遠的小妹妹	128
只要開心生活，瘦身就不費吹灰之力	130
快樂只因容易滿足	130
也有間中不健康的時候	132
從內在年輕到外在年輕	133
沒用化妝品天然童顏臉	133
衣著簡樸活出真我	135
多年長髮 Look 紮髻少煩惱	136

6 大凍齡守則

守則 1：充足睡眠	137
守則 2：不吸煙 滴酒不沾	137
守則 3：管理好身形	138
守則 4：良好生活習慣	139
守則 5：經常做運動	139
守則 6：不要壓抑情緒	139

教練與學生 Q&A	140
-----------------	-----

小結	142
----------	-----

CHAPTER 1

別相信瘦身謬誤





阿 Pam 的減肥路 是怎樣練成的？

曾經患過「Binging 暴食症」

年幼的時候，我「食極都唔肥」，到外國讀書時，飲食習慣改變，同時又沒有怎樣運動，體重便隨之漸漸上升。體質改變之後，一吃多便肥起來，最高達 145 磅，以我 168 厘米身高來說，真的算肥。

每個人只要一想到減肥，通常都想用「折衷」辦法，我也曾試過吃一些聲稱可減重的代餐及燒脂丸等等，減肥貼也用過，所有這些只有短暫用途，但有些卻完全沒有效果；最可怕的是，我將自己陷入了 Yo-Yo Diet（暴飲暴食後胡亂節食，造成「搖搖效應」，令大腦誤以為身體處於飢餓狀態，體重也因而大上大落）。我也曾經患過「Binging 暴食症」，意即進

食後儘快扣喉希望可以把剛吃的食物嘔吐出來，幸好自知有問題，大約兩個月就停止 Binge，並搜尋及閱讀有關 Eating Disorder（飲食紊亂症）的書籍及資訊。簡單來說，患上暴食症的人，為了避免超重，會經常服用瀉藥及在餐後扣喉，由於每次進食後會有罪惡感，所以都會立即儘快扣喉，而嘔吐可致咽喉長期發炎、牙齒被胃酸侵蝕受損、也可能有胃酸倒流的情況出現。幸好，我一早發覺自己出現問題，及時正視，更立即停止大吃大喝，因此並沒有太大的傷害及後遺症。



19 歲，體重曾高達 145 磅。



體重控制轉捩點

我未開始及不太懂做 gym 之前，有一位擁有國際教練牌的朋友，特地花時間教我做一些基本的負重運動，希望我能在家自己進行一些基本鍛鍊。我的 Weight Training（重量訓練）就從那時開始，當時我 27 歲左右，自己在家鍛鍊約年半後，發覺器材不足，那時我只有兩對不同重量的啞鈴，於是決定 join gym，當年女生去做 gym，九成以上只是做 cardio，而我 cardio 及 Weight Training 都會做，從此便開始玩 gym 了。

起初，我一星期只去 3 日，後來增至 4 日，再加至 5、6 日，不久便習慣日日去「尖一尖」。這樣一做便做了 20 年，除了 8 號風球，健身室不開放，我每日早上都會去做鍛鍊。現在成為教練，工作的地方就是 gym，更加方便我進行晨操。運動令我整個生活都起了正面變化，我更加注重飲食及其營養，也關注睡眠質素。只有健康的生活習慣才能有健康的身體，而我能有現在的模樣也必定因為以上原因。

參考資料：

Micheal Greger M.D. FAVLM (December 30, 2019) *Are weight-loss supplements effective?* Retrieved from <http://NutritionFacts.org>

我的 50 歲

無添加凍齡秘笈

作者
Pam Chan

責任編輯
嚴瓊音

攝影
細權

美術設計
李嘉怡

排版
辛紅梅

出版者
萬里機構出版有限公司
香港北角英皇道499號北角工業大廈20樓
電話：2564 7511 傳真：2565 5539
電郵：info@wanlibk.com
網址：<http://www.wanlibk.com>
<http://www.facebook.com/wanlibk>

發行者
香港聯合書刊物流有限公司
香港新界大埔汀麗路36號
中華商務印刷大廈3字樓
電話：2150 2100 傳真：2407 3062
電郵：info@suplogistics.com.hk

承印者
中華商務彩色印刷有限公司
香港新界大埔汀麗路36號

規格
特16開（240mm×170mm）

出版日期
二零二零年五月第一次印刷

版權所有・不准翻印
All rights reserved.
Copyright © 2020 Wan Li Book Company Limited
Published in Hong Kong
Printed in China
ISBN 978-962-14-7222-9

我的50歲

無添加凍齡秘笈

凍齡，是一種可以學習的生活方式。

她50歲了！

皮膚依樣光滑緊緻，體態較年輕人更窈窕。

一般人都以為她30多歲，也有人猜她是40出頭；

曾經有一位20多歲的男生想約會她，

但當她表露真實年齡後，對方只有驚訝！

「她」是誰？

她是任職私人健身教練多年的Pam Chan。

本書中，她毫不保留地公開自己的凍齡秘訣，

包括怎樣動、怎樣食、怎樣睡等等，

簡單易學，一點也不難。

看Pam的生活，

充滿了快樂、知足、規律、爽朗、童真……

重點是，你我也可以一樣輕鬆做得到！



文化閱讀 購物平台
mybookone.com.hk

ISBN 978-962-14-7222-9



9 789621 472229



聯合出版集團



萬里機構

HK\$88.00 NT\$400.00

Published in Hong Kong

建議上架分類：健身/素食食譜