



Publication: Elle Magazine
Date: October 2009
Frequency: Monthly

購物新熱點

檳球、木球、曲棍球等在香港屬冷門運動，玩的人少，售賣這類運動用品的地方更加少。最近運動器材專賣店 Escapade Sports 進駐銅鑼灣，佔地二千五百平方呎的新店除專售檳球、木球、曲棍球等運動用品，連馬拉松和三項鐵人賽裝備，甚至補充水分及電解質的運動補充劑都一應俱全，是各位運動愛好者的入貨好去處。

>>> Escapade Sports

地址：銅鑼灣禮頓道19號怡興大廈一樓。

電話：2891 1855。



提供多種運動品牌選擇的 Escapade Sports。

運動後飲食攻略

想要 keep fit，適量的運動和健康的飲食習慣相當重要。不想運動「白做」，便要留意運動後的飲食宜忌：

- 不妨將香蕉、牛奶及乳酪混合成能量飲料，在早上運動後或中午運動前飲用，有助為身體肌肉提供所需的蛋白質及碳水化合物。
- 運動後不宜進食高脂食品，以免增加卡路里吸收。一客番茄凍肉或雞蛋全麥三文治是不錯的選擇。
- 運動後三十至六十分鐘是為身體肌肉補充蛋白質及碳水化合物的黃金時間，若情況不許可進食正餐，建議以低脂即食燕麥棒代替。
- 花生醬是另一能為肌肉補充能量的方便小食，不過由於其卡路里偏高，切記每次的食用上限應為一湯匙。

撰文 / Rachel Lau

Publication: Elle Magazine
Date: October 2009
Frequency: Monthly