

オッジ
今日の自分を好きになる

Oggy



11

NOVEMBER
2003

オッジ

A MONTHLY MAGAZINE for
GLOBAL CAREER WOMEN

2003年11月1日発行(毎月1日発行) 第12巻第12号 平成15年12月

New York

セレブお抱え栄養士の
健康ビューティになる食療法

スポーツクラブのPRを務めるシェニファ・ラフさん(29歳)がこの仕事を始めたきっかけは、理想的なボディを手に入れたいため。が、そのうちに心や体の健康について興味をもちはじめ、今では大の健康フリーク。そんな彼女が、N.Y.の栄養士、オス・ガルシア氏に出会ったのは今から1年前。多くのセレブを顧客にもつ彼のアドバイスを受け、食生活を改善してからは、不眠症がなくなり体調がよくなり、肌もキレイになったそう。彼の

食療法では、揚げ物、カフェイン、砂糖はNG。魚介、野菜、穀類、色のついたフルーツを中心に、ヘルシーかつバランスのいい食生活を心がけるといふのだ。パーソナルな食療法を提案してもらったから効果も期待度満点。一方、ニューヨークの定番健康法といったらフィットネスで決まり。中でも、人気を呼んでいるエクササイズがキックボクシング。軽快な音楽に合わせて、キックやパンチを繰り返す激しい動作は、ストレス解消にも最適。

この街の健康OTAKUトレンドNo.1



1 2 3 大型スポーツジム、エクイノックスの大人気プラスは、ダンスミュージックに乗ってリズムカルにキックボクシングを行う「カルティオ・キックボックス」
■EQUINOX
521 Fifth Ave. ☎212・972・8000



1 すぐに疲れたり、集中力が続かなかったりという不満に悩んでいたシェニファさん。ガルシア氏の食療法を実践してからは、そんな悩みもすっかり解消。2 体の重さも自然減量。オリジナルメニューのカルシア氏は、自ら経験者に苦しんでいた時期に健康について考え始め、栄養士になったという経歴の持ち主。3 腕力がある。4 ワーク、ハーバース・パワー など、各種誌でも紹介されている。

