



▲陳倩揚認為減肥貴在堅持。



▲陳倩揚（左）近年積極鑽研低醣飲食。

▼陳倩揚感激老公分擔家務。



讚老公 主動分擔家務

展望未來，陳倩揚希望繼續推廣這個飲食法的概念，亦計劃到學校向教職人員講解，因為他們因工作關係，很多時難以進行這個飲食法，傳媒界的記者也是，她希望可以幫到大家。
工作以外，陳倩揚要照顧三個子女，她承認很忙碌，但充滿動力。她說：「能夠陪伴三個子女成長，我不會累。反而現在最少時間分給老公，感謝他幫助分擔家務，他現在是街市達人，買餸好叻。」



▲陳倩揚與丈夫互相扶持。

重在食物搭配



▲陳倩揚樂於分享自己成功減磅的心得。

陳倩揚 分享減肥經驗

陳倩揚小檔案

年齡：38歲	2008年香港小姐亞軍	前無綫電視經理人合約藝員	2010年與圈外男友結婚，現育有2子1女	2021年在書展推出低醣工具書
--------	-------------	--------------	----------------------	-----------------

低醣飲食

經過了聖誕及新年假期，不久又將迎接農曆新年，相信不少人都出現增磅危機。2008年港姐亞軍陳倩揚，數年前誕下第三個小朋友後，設計出低醣減肥法，並公開分享，短短數年間，於社交媒體的群組吸納逾14萬支持者，她以自身經驗幫助不少人成功減磅。

大公報記者 文霏霏(文) 文濤(圖)



▲陳倩揚於二〇一八年誕下幼女。資料圖片

陳倩揚接受大公報記者專訪時坦言，沒想過分享心得後會有如此大的回響，當初她只是有感這個方法自己試過，覺得輕鬆又不用捱餓，便跟大家分享。她說：「不用捱餓卻可以成功回復窈窕身形，這樣才會令人有動力去開始，並堅持下去。」

美味食物 不必放棄

倩揚指，低醣飲食絕不是她自創，日本以及歐美地區已流行了很久。她的角色就像資料整合員，然後向大家解釋，至於食譜則是她自己設計，她都是邊學邊試，結果成功在產後減掉廿幾磅。後來，有朋友跟她的方法嘗試減肥，並發現這個減肥方法不用捱餓之餘，又可以吃美味的食物。倩揚便在社交媒體設群組，讓大

家一齊交流研究。

簡單來說，低醣飲食要在某些日子戒吃某類食物，當中有兩星期為放鬆期(Open Week)，沒有限制，大家食什麼都可以。

問到現在是否成為減肥達人？她笑說：「千萬不要說我是達人，我只是樂意分享，亦開心大家都追求健康。減肥不應太著眼於磅數，反而改變飲食模式以及如何維持下去，更加重要。」她表示，好多人覺得減肥期間要閉關斷絕社交活動，連在家食飯飲湯都感到罪疚，這樣其實不對，並說：「要摒棄這種觀念，相反地，要開心面對自己。我們只是進行體重管理。」

倩揚坦言，自己是一個愛吃又易肥的人，在誕下第三胎後，她遲遲未

減肥，當時因為要餵母乳，加上想起要吃得少，就不想行動。後來她想出一個概念，當時覺得可行，但又半信半疑，因為減肥亦可以吃很多東西。她嘗試後發現真的有效，加上運動調節，就可以輕鬆減磅。

配合運動 相得益彰

倩揚說：「我記得當年選完世界小姐回來，肥了十幾磅，一個月後便要參選華姐，那個月我只吃白烱食物加上狂跑步去減肥，當時自己還年輕，加上有個目標，一定要完成。」她不諱言以前試過很多減肥方法，包括：戒飯、戒油、鹽、糖，只吃白烱食物。直至生了第一個小朋友，除了有纖體公司幫助，她亦用了很極端的方法減肥，當時覺得沒所謂，現在到

了一定年紀，她希望生活取得平衡，不想為了減肥，與家人食飯都要分開。

現在倩揚的身形很fit，但她仍堅持這個飲食法，因為對她來說，當中沒有難度。她說：「我去酒樓食飯，可以食蒸海鮮，又可食菜。若然吃西餐、車仔麵，就有更多選擇。」她又謂收到很多正面的回響，不少人實行此飲食法一段時間後，再去身體檢查，所有指數都正常；老公都受其影響，一齊調節飲食，老公亦成功減去廿幾磅。倩揚說：「其實我做得不夠好，運動量不夠，有時工作太忙，但自己每晚都一定用十幾分鐘拉筋。我很希望大家將此飲食法以及做運動，變成生活習慣。」

部分圖片來源於網絡



▲陳倩揚（中）2021年在書展舉行簽書會，與支持者見面。

增值自己 助人解難

化身KOL

陳倩揚不時在社交平台做直播，跟支持者分享食譜以及作出講解，化身KOL(網絡紅人)。問到未來是否專注向這方面發展？她表示沒想得太長遠，相反地，她覺得首要的是打好根基，不斷增值自己。她每次見到醫生、營養師，都會提出疑問，要幫支持者找答案，自己亦會得益。

陳倩揚指，群組成員的成果是自己最大的動力，很感激有逾14萬人加入群組。2021年她在書展舉行簽書會，沒想到場面如此擠迫，很多成員到來支持。



▲陳倩揚2008年參加香港小姐競選獲亞軍。資料圖片

怎樣開始低醣飲食法

- ①每10個星期為1個cycle(循環)，共3個cycle。
- ②第一、二、五、六星期，一星期6天全戒糖戒澱粉，只吃綠葉及其他顏色蔬菜類，植物+非植物性蛋白質食物。第7天為Open Day，吃什麼也可以。
- ③第三、四、七、八星期，一星期6天可加入原型澱粉質食物，如紅菜頭、薯仔、南瓜、番薯、原片大麥片等。
- ④注意每天飲水量要足夠。
- ⑤完成8個星期後，會有2個星期放鬆期。



▲這是陳倩揚設計的菜式，以蔬菜及高蛋白食物為主要材料。

註：詳情可參考Facebook「你做得行動組 by Skye」群組

慎選食物 飲水量要足

留意細節

對於欲嘗試陳倩揚推介的低醣飲食法的新朋友，她有什麼建議呢？陳倩揚說：「首先要調整心態，不要抗拒，以為會很痛苦。他們可以上網多看圖解，要知道每一餐其實都可以食得飽。同時，要習慣飲水。我發現不計其他飲品如茶、啡、汽水、湯，很多人一天原來只飲一杯水。其實這個餐單跟大家平時吃的差不多，只是內容有些出入。」

她指，精製食品要盡量減少，好像白米，其實它的營養不是太豐富，盡量少吃，可改為吃糙米、薯仔、番薯、南瓜、藜麥等。

在外用餐是最難的一環，陳倩揚指不少群組成員有此煩惱。她說：「大家吃車仔麵時可以走麵底，轉為菜底，亦可以吃豬扒、牛腩、芽菜。光顧茶餐廳可以吃扒餐，醬汁另上，炒蛋轉煎蛋，會更加好。相反地，到中式茶樓用膳，選擇較少，可以留待放鬆日(Open Day)才去飲茶吃點心。」