



在天然健康館或舒活健康吧都設有「舒活好水吧」，讓妳能隨時暢飲好水，體內充滿好水能量。

★舒活好水吧

人與地球一樣，水佔有70%，所以水的品質非常重要，有舉足輕重的地位。好水吧運用新科技將水轉化成小分子的好水，易於細胞吸收，在水的「口味」上，更有數種品項可選，有超含氧、有礦泉、含微量元素、有仿喜馬拉雅山長壽村的澀水……都可以試飲，妳會發現，原來水的滋味這麼多變，每一種滋味都不同，特別是澀水，以品嚐來說，味覺獨特，有些人覺得苦，有些人覺得甜。適量補充好水，對健康絕對有助益。有不少人來這用餐或買便當時，總不忘裝瓶好

水，帶回去犒賞自己，Join水世界，就來好水吧暢飲water。

身心靈轉化中心

結合了奈米與超導體科技和古文明智慧淨化、調整……達到身心靈轉變。療程可分為紓壓、排毒淨化、結構調整、身心調補水療、身心靈轉化天地，補充身體欠缺的微量元素與植物精華，藉以調整身體結構。

天然健康館

以展覽館的形式完整呈現12項健康理念，從陽光、空氣、呼吸、能量、



▲舒活運動館不同於一般健身房，專業的運動指導師能幫助妳的身體部位與骨架調整，讓妳的體態與身心都能獲得平衡。



富含“微量元素”的土壤

美國西北地區的農民實驗，在同一地區，以同樣土壤栽植同品種的核桃，一者將均衡的76種微量元素添加入土壤中，另者不加。種出來的核桃大小差異令人驚訝。

以往我們可以藉著新鮮蔬果，攝取到足夠的微量元素，但因都市與工業的發展，土壤變得貧瘠，各種營養素匱乏，蔬果能提供的養分逐年遞減或消失，已嚴重影響我們每日的營養攝取不均。



身心靈轉化中心

Part 1

健康要主動追求，而非被動等待



長庚身心靈轉化中心是以「落實預防醫學，促進大眾健康」為理念，因為絕大多數民眾的健康狀態是傾向危及生命卻又無法根治的慢性疾病。導致慢性病是因為：1.長期生活習慣，諸如飲食、運動、呼吸、心的管理等。2.個人與環境如陽光、空氣、土壤與水等互動的結果。因此從飲食、運動與療程三方面著手，推廣預防保健之道，幫助自己與環境回到最初健康的狀態，遠離疾病。

中心採取會員制，因為健康亮紅燈，絕不是一朝一夕，想要重拾健康也非一、兩個月就可以立刻恢復正常，它是長期作戰，才能徹底轉化，同時教育會員，關於飲食選擇、正確的呼吸法、情緒管理和運動等。健康是持久戰，需要主動參與，才能貫徹落實在生活上。

進入身心靈轉化中心前，要先檢測妳目前的健康狀況。健康檢測量表可以幫助了解妳的飲食習慣與偏好，營養均衡與否，生理消化狀態好壞等；測量體適能，並由個人主觀表達運動頻率與種類，側面了解生理健康情況；探詢工作壓力大小、是否有睡眠障礙與情緒問題等等，按所得資料整體評量，設定目標，每3個月會再度評估，隨時調整或替換療程方式。



音率

由於聲波和生理器官、腦部思考運作的波形最為相近，達到同步與諧振效果，所以祥和的音樂可以穩定情緒、撫慰心靈。透過特殊的音率，對體內器官產生諧振，促進健康。

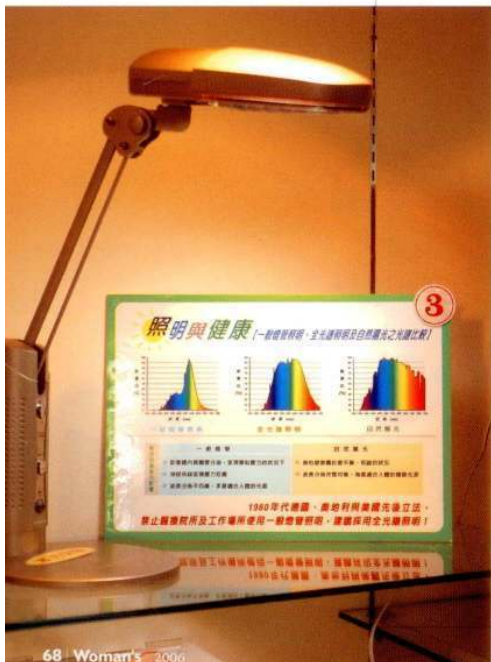
健康出問題，人才會生病，但年輕族群對於健康不夠敏銳，總覺得年輕就是本錢，但是對於35或40歲以上的人，對健康的感觸頗深，特別是感覺到體力不如以往，即便工作再忙，也經不起熬夜的摧殘。但老實說來，健康的累積，並非從中年才要開始注意，年輕就該好好儲存健康的本錢。

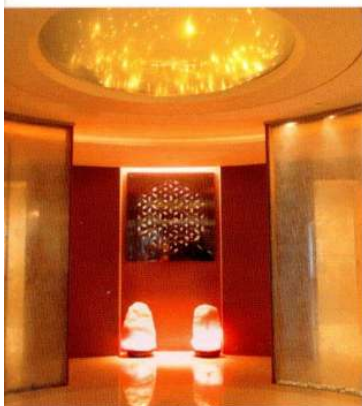
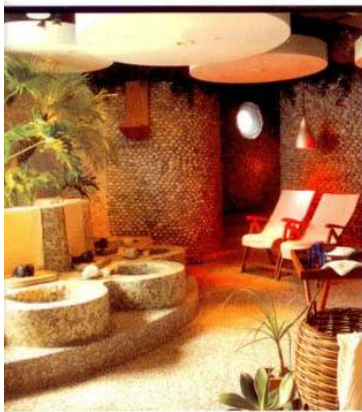
鹽燈

擷取喜馬拉雅山上岩鹽，據說能散發負離子，可淨化空氣，並且有助於睡眠。但不可諱言的，它昏黃的色澤給人不可言喻的溫暖感受。

陽光

能幫助吸收維生素D與鈣，還能增加氧氣的吸收。在室內，使用接近自然光源的光線（具有7彩光源），比較放鬆，不易疲倦，注意力能更集中。





▲運用多重新科技是轉化中心的特點，其中有以水療最為顯著，根據不同的狀況，給予不同的療程。

DATA

地址：台北市民生東路四段54號（身心靈轉化中心）

電話：0800-030-123

費用：依購買療程，價格差異頗大，詳情可電話洽詢或上網查詢<http://www.cgb.com.tw>

土壤、水、運動、音率、外用、食物、奈米世界與心，讓妳獲得最多最完整的預防醫學常識，架構自己的健康生活。

舒活健康吧

（1）天然、有機是選用食材的標準，（2）以生食或低溫烹調保留蔬果營養與酵素，（3）為保留食物原味，所有食材未經加工，這些就是舒活健康吧的優勢，以輕食低GI料理為主軸。所有生菜醬汁都是由新鮮蔬果製作，運用蔬果原有的鮮甜替生菜沙拉提味。有鑑於一般人對生冷食物的不適應，健康吧也提供熟食與白肉，像是義大利麵、五穀粥等，也可以自己

燙青菜。該怎麼吃最健康呢？不妨按著動線，由右至左，喝湯→生菜沙拉→涼拌食品→熟食與麵包→水果。

舒活運動館

專人為妳量身打造的運動保健專案，調正身體架構，恢復身體機能。運用健身房器材，做基本的關節與肌肉扭轉與延伸，以及心肺有氧和肌力訓練。在健身教室，有專業教練指導，做更深層的身體各部位調整，如螺旋拉伸、體態均衡、身心共舞等系列，引導脊椎、神經、血管、關節與內臟的扭轉，達到骨骼架構與體內深層的調整，讓妳體態和身心均衡。



每天提供新鮮且多樣化的食材，變換各種菜色，兼顧健康與美味，即使天天吃也不膩，健康可以從飲食開始落實在生活的每一天。

Ps. 一個「舒活健康吧」在身心靈轉化中心（民生東路四段54號）裡，一個「舒活健康吧」在大直美麗華百樂園三樓的長庚生技天然健康館裡。

除了餐點外，另有販售原味果汁／90元（小杯），120元（大杯）和200份限量便當。

早餐 7：30～9：30

中餐 11：30～14：00

晚餐 17：30～20：00

▲希波克拉底濃湯

按照醫學之父——希波克拉底（Hippocrates）的配方製作，不添加芡芡或澱粉，以大量蔬果熬煮成濃郁湯品，湯頭充滿的蔬果特有的自然甜美風味，濃，因為蔬果以熬成湯，卻不黏稠，喝起來順口不膩。由於製作不易，這道濃湯可說是限量供應。

Woman's

10

October, 2006

Vol.62

NT ▶ 168

People

白雪公主
許慧欣

Special report
有健康 才漂亮

Must Know

活力營養學 + 美肌營養學

迎接身心靈 健康時代

Beauty

遠離酒糟危肌
卸妝死角區

戰痘方法大解析

問題指甲完美護理

Health

完美小腹計畫

Part1 低GI飲食法

Part2 舞出性感腹肌

夏天吃冰high過頭?

入冬前掃除冰品後遺症

靜脈曲張

預防 + 治療完全報告

She+He

別讓錢事搞砸情事

Enjoy

居家樂活風

玉米輕食 妳的健康窈窕餐
勇敢女人大步走

從今秋開始，貫徹分級保濕，讓妳水嫩過冬

New 分級 保濕法



4 714500 660157