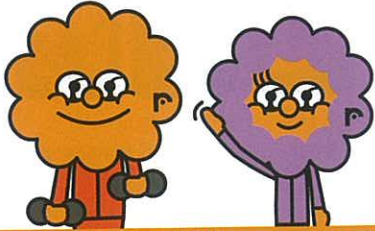




## BYE BYE! 拜拜肉!

88個減肥修身秘密大公開

星級健身教練  
Ryan Lee



林海峰、張繼聰、謝安琪、Donald、細so、Wing South 強力推薦

話減肥但減極都減唔到? 咪就因為用錯方法咯!

## BYE BYE! 拜拜肉! 88個減肥修身秘密大公開

Ryan Lee 著 青春文化



只要在8月5日前,將已填妥的回函連同表格寄回編輯部,即有機會得到新書一本,先到先得,送完即止。

「有效的減肥方法,妳知道幾多?」

「我要減肥啊!」這是很多女生的台詞,但往往十個裡面只有三四個是成功吧!其實認真地想想,會否是使用的減肥方法出錯呢?一些大家都以為會幫助減肥的,其實可能未必有很大幫助,所以要減肥修身的妳,一定要看看這本集多個藝人都推介的「BYE BYE! 拜拜肉! 88個減肥修身秘密大公開」。內容講述健身教練發現很多減肥人士,都忽略了很多「以為唔重要,但原來一定要知道」的減肥道理,令很多時即使辛苦地做了運動但都未見成效,並指出:減肥並不一定要採用地獄式的方法。所以,他透過 RUMBELL 這主角以輕鬆的 Q&A 形式來告訴妳有關減肥修身的謬誤,他還會教大家有效地做運動,以針對辦公室痛症和有效地修身。



## Kodi & Mr. Bear 甜蜜廚房

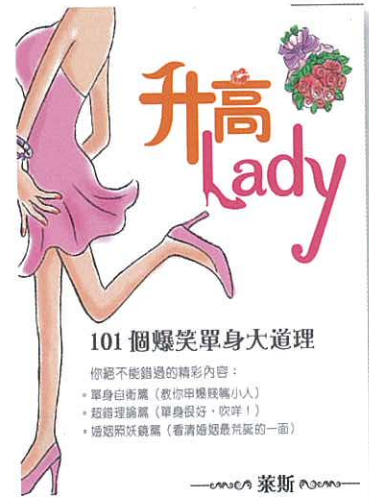
Kodi 著/森繪社

一本專為料理新手設計的快樂食譜繪本,由新登場的可愛卡通人物 Kodi & Mr. Bear 以得意有趣故事形式,為妳介紹中西各地過半百款創意美味料理。無論家常小菜、特色健康小食或甜品……甚至連醬料的調配方法或選購入廚用具的小秘技,都統統傳授給你!

## 「關愛·貧窮」攝影比賽 2011 作品集

香港青年獅子會(主會)著/青森文化

細想一下,自己可曾關心過在貧窮線下生活的人呢?香港青年獅子會(主會)一直有為內地貧窮兒童籌款,今年特意舉辦「關愛貧窮」攝影比賽,而「關愛·貧窮」攝影比賽 2011 作品集便是各得獎作品的結集。此外,書中也加插了獅子會和青年獅子會歷來活動圖片集及青獅會對未來的展望,以及探訪內地一間小學時的活動剪影。



## 升高 Lady—101 個爆笑單身大道理

萊斯 著/青春文化

對於單身的生活,妳又有甚麼的看法呢?作為 SINGLE LADIES,妳有沒有試過在別人的婚宴上被追問何時才輪到妳等等的問題呢?尷尬或是會感到自卑?現在告訴妳:You are not alone!「升高 Lady—101 個爆笑單身大道理」告訴妳活在這個單身比犯太歲更倒楣的年代,面對各種尖酸刻薄的挖苦譏諷,妳愈是忍怒,旁人笑得愈過癮,所以唯一的生存之道就是:升高!書內分享了 101 個超級爆笑的單身大道理,保證能使妳瞬間變得牙尖嘴利,教那些尖酸刻薄的小人哭笑不得,無癮當場!

## mina fun Gifts

### BOOK

- BYE BYE! 拜拜肉!
- 88 個減肥修身秘密大公開

### MOVIE

- 天堂の吻

請在下列方格☐想要的 ITEMS,並於 8 月 5 日前填妥下列表格,連同貼上 HK\$1.4 郵票的回郵信封寄回 mina 編輯部,即有機會獲得戲票兩張或書籍一本!信封面請註明'mina fun Gift'。(名額有限,先到先得!)

姓名: \_\_\_\_\_  
性別: \_\_\_\_\_ 電話: \_\_\_\_\_  
地址: \_\_\_\_\_  
E-mail: \_\_\_\_\_