

# Ogo!

オッジ  
今日の自分を好きになる

11  
NOVEMBER  
2003

オッジ

A MONTHLY MAGAZINE for  
GLOBAL CAREER WOMEN

2003年11月1日発行(単行本) 第1回発行  
第1回発行 平成15年11月

## New York

セレブお抱え栄養士の  
健康ビューティになる食事法

スポーツクラブのPRを務めるジエニファー・ラフさん(29歳)がこの仕事を始めたきっかけは、理想的なボディを入れるために、が、そのうちに心や体の健康についても興味をもちはじめ、今では大の健康フリークに。そんな彼女が、「N.Y.一の栄養士」、オスカル・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、不思議なくらい体調がよくなり、肌もキレイになつたそう。彼の

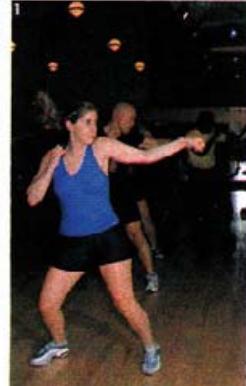
食事法では、揚げ物、カーフィン、砂糖はNG。魚介、野菜、穀類、色のついたフルーツを中心としたヘルシーかつバランスのいい食生活を心がけている。バーンズのいき食生活を心がけているものだ。バーソナルな食事法を提案してもらえるから効果も期待感満点。一方、ニューヨーカーの定番健康法といつたらフィットネスで決まり。中でも、今、人気を呼んでいるエクササイズがキックボクシング。堅持な音楽に合わせて、キックやパンチを繰り出す激しい動作は、「ストレス解消」も最適!

### この街の健康OTAKUレンド No.1



1 2 3 大型スポーツジム「エクイノックス」の大入りクラスは、ダンスマニアックに乗ってリズミカルにキックボクシングを行なう「カルティオ・キックボックス」

■EQUINOX  
521 Fifth Ave. ☎212-972-8000



1 すぐにはれたり、集中力が続かなかつたがという不調に悩んでいたジェニファーさん。カルシア氏の食事法を実践してからは、そんな悩みもすっきり解決。2 透の本も当然研究。オリシナルサプリメントも愛飲中。3 元カメラマンのカルシア氏は、ヨガ减肥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つて経歴の特徴。52歳とは思えない若々しさに、結構力がある。4 ウォーフ・ハーパース・ハバーなど、姪妹誌でも紹介されている。



2003年11月1日発行(単行本) 第1回発行  
第1回発行 平成15年11月