

秋冬美食多 健康修身要堅持

夏天已過，正好是秋天出籠的大闸蟹，以至是涼爽天氣首選火鍋歡聚的理想時刻，但只要稍不留神，大家就會因為饞嘴多吃而變得心廣體胖，再加上秋、冬裝容易為身材作出掩飾，自身體重的警戒意識便會減弱。與其到明年「下水禮」才努力修身，大家不如透過均衡飲食及適量運動去保持最佳身材。所以利用科技進行飲食紀錄很重要。

文：JC

認清自我體態 為修身訂下目標

應用程式名稱：BMI計算器—理想體重

下載網址：<http://goo.gl/Do7p7> (Android); <http://goo.gl/Xi09W9> (iOS)

支援作業系統：Android 2.1或以上, iOS 7.0或以上

軟件類別：免費應用程式



在制定修身大計之前，首先當要認清自己的體態，究竟離標準有多遠。BMI計算器不單支援計算BMI (身體質量指數)，同時亦支援計算WHtR (腰圍身高比例) 及「體脂百分比」。輸入資料後，版面會顯示出該指標的數值，用家就可以知道「理想」與「現實」的落差。



Step 1. BMI計算器首頁顯示三個身體計算值的簡介，點選不同計算值以進行計算。

Step 2. 用家首先按版面上需要的資料量度有關數據。程式支援公制和英制單位進行計算，以計算BMI為例，在輸入數據前記得檢查身高和體重使用的量度單位，以得出準確的結果。

Step 3. 按版面上的指示鍵入相關資料後，版面下方會計算出相關數值，更會顯示該數值所處的區間以及理想的數值，讓用家知道需要離目標有多遠。

修身最重要 飲食紀錄不能少

修身除了運動外，控制飲食同樣重要，雖然外國有不少應用程式如MyFitnessPal可協助用家制定修身日程，但其食物資料庫按照歐美人士的飲食習慣而定，未必不適合中國人的飲食習慣。故此，筆者今次介紹的「健營日誌」就是由香港中文大學營養研究中心編寫，當中包括雞蛋仔、魚肉燒賣等地道食物的營養資料，更切合港人需要。

應用程式名稱：健營日誌

下載網址：<http://goo.gl/yGHm29> (Android); <http://goo.gl/fcD0s4> (iOS)

支援作業系統：Android 2.2或以上, iOS 4.3或以上

軟件類別：免費應用程式



Step 1. 使用「健營日誌」前，用家需要先輸入身高、體重和腰圍等個人資料進行註冊。成功註冊後，版面會顯示用家的BMI指數資料，而版面中間的「睡眠日誌」、「食物日誌」及「運動日誌」則供用家點選輸入資料進行估算。

Step 2. 點選「食物日誌」後，用家首先需要在版面上方點選需要選擇的飯餐，再點選「新增」加入食品。

Step 3. 首先在「搜尋」按食品種類或輸入關鍵字尋找相關食品，然後點選「下一步」前往「結果」選擇該食品，最後在「新增」鍵入攝取分量然後點選右上方「儲存」。

Step 4. 鍵入飲食資料後，用家可點選「健營狀態」及「健營日誌」瀏覽每天攝取的熱量以及飲食攝取的小提醒。持續使用一段時間之後，用家可以點選「健營圖表」，透過圖表顯示得悉熱量攝取的趨勢，透過改變飲食習慣管理體重。

運動修身無難度 一指全紀錄

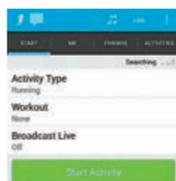
近年隨著「香港馬拉松」以及踩單車盛行，晚上的道路都不難見到跑步或者踩單車的人。如果你是以身修為目的話，運動所燃燒的卡路里自然是重點。透過智能裝置的GPS定位功能，用家使用Apps就可以記錄並計算卡路里燃燒的總量。

應用程式名稱：RunKeeper - GPS Track Run Walk

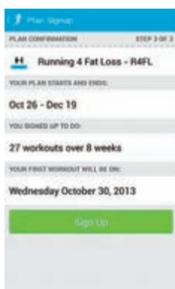
下載網址：<http://goo.gl/hYrj18>

支援作業系統：Android 2.2或以上, iOS 4.3或以上

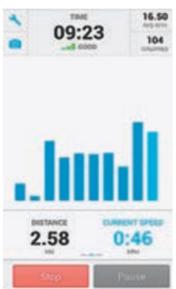
軟件類別：免費應用程式



Step 1. 程式支援與Facebook帳戶連結，首次使用時用家只需鍵入身高、體重等個人資料，就可以開始使用RunKeeper。程式支援記錄不同運動的資料，運動前進入「Start」版面，點選「Activity Type」設定將會進行的運動，然後按下「Start Activity」進行記錄。



Step 2. 程式提供不同類型訓練計劃，用家可以即時瀏覽運動成果，透過屏幕瀏覽距離、速度以及消耗卡路里的數據。運動後，只需點選版面上的「Stop」就可以瀏覽是次運動的總體資料。



Step 3. 運動期間，用家可以即時瀏覽運動成果，透過屏幕瀏覽距離、速度以及消耗卡路里的數據。運動後，只需點選版面上的「Stop」就可以瀏覽是次運動的總體資料。



Step 4. 程式不單備有自己的社交平台網站，讓朋友之間可以做到相互監督、勉勵的修身效果。用家更可啟動「Share to Facebook」將數據上傳至Facebook與朋友分享。

賞美景樂同遊 遠足修身樂優悠

秋冬一向是相約好友遠足聚會的好時機，亦能親觀近翠綠的大自然之餘，其實遠足每小時更能夠消耗約300卡路里，實在是一舉數得的周末活動。香港有不少不同難度的家樂徑、郊遊徑以及長途遠足徑供遊人選擇，而「郊野樂行」就可以供用家好好計劃一次遠足，舒服地過一個周末。遠足路徑的相關資料需另行下載，用家可進入「設定」下載相關數據。

應用程式名稱：郊野樂行

下載網址：<http://goo.gl/wuSNkV> (Android);

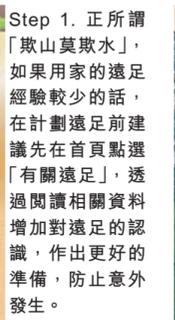
<http://goo.gl/WfHLnR> (iOS)

支援作業系統：Android 2.2或以上, iOS 5.0或以上

軟件類別：免費應用程式



Step 1. 正所謂「欺山莫欺水」，如果用家的遠足經驗較少的話，在計劃遠足前建議先在首頁點選「有關遠足」，透過閱讀相關資料增加對遠足的認識，作出更好的準備，防止意外發生。



Step 2. 遠足路徑有難也有易，用家可以按自己的能力點選不同類型的遠足路徑。用家選擇路徑後，版面不單會顯示起始及終點，更可以點選版面上方的「線上」透過GPS定位、版面上的指南針及途徑標桿柱，立時知道身處的位置。而籌備遠足的用家，則可以點選版面右下方的「資料」，瀏覽相關路徑的簡介及交通配套。



Step 3. 程式另一個優點是設有「遠足留蹤服務」，用家登記流動電話號碼後，就可以相隔若干時間，透過應用程式傳送位置，倘若遇上意外，用家亦可以透過相關定位位置縮小搜索範圍。



動靜 文、攝 (部分)：雨文

全面提升時尚家居生活 Philips Hue 智能照明方案

飛利浦早前公佈創新Philips Hue智能照明方案，以新方法帶來更聰明的家居照明，讓用戶隨時隨地營造愜意的家居環境，提升生活質素。它讓大家輕鬆操控和創造各種家居照明效果，只需簡易安裝，即可透過流動裝置無線控制照明設備，感受優質白光及豐富亮麗的色彩燈光。它還可以配合你和家人的生活方式，帶來無限可能，讓生活空間添上無盡色彩。

其系統包括適用於你現有燈具的節能LED燈膽，連接至家居Wi-Fi路由器的Hue bridge，以及支援 iOS 4.3或Android 2.2 (或更新版本) 的Hue應用程式 (1.1版本)。你可下載Hue應用程式至智能電話或平板電腦，透過簡單易用的介面，即可操控家居照明，並可因應心情、居室裝潢以及不同的家居活動，調校白光亮度、色溫，以至創造千變萬化的色彩燈光，實現個人化的自主生活空間。

人體工學設計 Panasonic HX系列頭戴式耳筒

Panasonic推出HX系列頭戴式耳筒全新三款型號 (HX250M, HX350M, HX550)，經過精心設計，在時尚絢麗外觀下，耳筒的外形更經過人體工學設計，耳罩部分能覆蓋耳朵卻不會造成不適的壓力，加上軟質仿皮革耳墊，能隔離外界噪音，大家可長時間配戴並沉醉於所喜愛的音樂之中。當中的入門級HX250M採用32mm直徑的驅動單元，提供高品質的聲音能滿足廣泛的音樂愛好者。而HX全線包括入門型號均採用平轉式鉸鏈方便收藏；並有五款不同顏色以供選擇，扁平耳機線避免糾結纏繞的情形之餘更方便用家襯托耳飾。

而進階型號HX350M耳筒擁有悅目的電鍍金屬色外層，其覆蓋下則是36mm的強大驅動單元。在舒適的軟墊內包含者出色的動態音質，為用家帶來更佳的聆聽感受。旗艦級HX550是同系列中唯一擁有一特大40mm Hi-Fi級驅動單元，作為鑑聽級的高階型號，金屬色拉絲表面外蓋散發出華麗的質感，並大幅度減少諧振傳作的噪音。售價：HK\$298 (HX250M)、HK\$368 (HX350M)、HK\$568 (HX550)

