

## 日本岩盤浴初體驗※一次過要☆美顏♡排毒♡瘦身♡養生☆無難度!!!

產後媽媽普遍身陳代謝會減慢~  
加上, 搵 b 十分忙碌, 經常唔夠瞓。  
又無咁多時間去做運動,  
想 Keep 番未生之前嘅美好身段, 真係有 d 難度!

以余媽媽為例, 生完都已經年半喇,  
但尚欠 6~7 磅才可以回復到未生之前嘅體重~  
重災區當然係個肚位啦! (好傷心>\_<)



最近余媽媽受邀到榮獲姊妹美容頒發  
2014 年優秀美容院團隊大獎的  
**Amigo Spa & Beauty 岩盤浴專門店**  
體驗一下佢地嘅岩盤浴。



**呢篇 blog 文會有詳盡體驗分享，  
文末仲會送出 60 個免費體驗名額^0^  
千祈唔好錯過喇!**

Amigo Spa 是全新概念的綜合水療中心，  
專注為客人提供健康美肌體驗之旅。

公司於各國搜羅優質激發細胞新的產品，  
配合不同客人需要和體質，  
提供最適合的意見及服務，  
為客人中心提供多項 SPA 及護膚享受，  
淨化身、心、靈，注入養份。



此外,呢度亦是為繁忙的都市人提供舒適減壓及休閒護肌的好地方。

其實當初余媽媽都心大心細,唔知去唔去試做好,因為自己工作實在太忙!

但後來睇過一些資料,發現岩盤浴有美顏、排毒、瘦身、養生之功效,係日本和台灣很受歡迎,所以便決定一試!

### **甚麼是岩盤浴?**

其實岩盤浴是日本近數十年廣受歡迎的獨特養生美容療程,除了具有一般 spa 的放鬆繃緊肌肉、消除疲勞的功能外,亦兼具排毒、美容及提升免疫力的獨特功效。

Amigo Spa 主要提供的是來自日本之天然養生藥石岩盤浴,它是配合天然礦石使用的溫浴~



呢度所用嘅礦石有晒證書㗎！



岩盤浴的原理是將岩盤礦石加熱至攝氏 45 度左右，  
濕度設至約百分之 65-70。

岩盤礦石床慢慢將熱力均勻地  
散透到身體及體內器官，鬆弛身體各部分。  
同時透過汗水，將體內毒素排出。

進行岩盤浴時,如能配合以下幾種姿勢會更具效果~

**俯臥**



請先臥躺 5 分鐘，讓岩盤浴獨有的三大礦石能量  
首先溫熱深達您的臟腑。  
**溫熱，10 分鐘**  
妳會感到心跳加快、體溫會漸漸升高，  
血液循環開始在體內活躍！

第一節曲 溫熱期 (10-15 分鐘)

**仰臥**



再平躺 10 分鐘，溫熱肩膀、腰部、下肢。由於酸痛大多  
集中在肩頸、背、腰，這裡的脂肪也較厚，所以需要久一點。  
**排汗，10-15 分鐘**  
汗腺開始分泌調節體溫，此時排汗量約為跑步 10 公里。

第二節曲 排汗期 (10-15 分鐘)

**側臥**

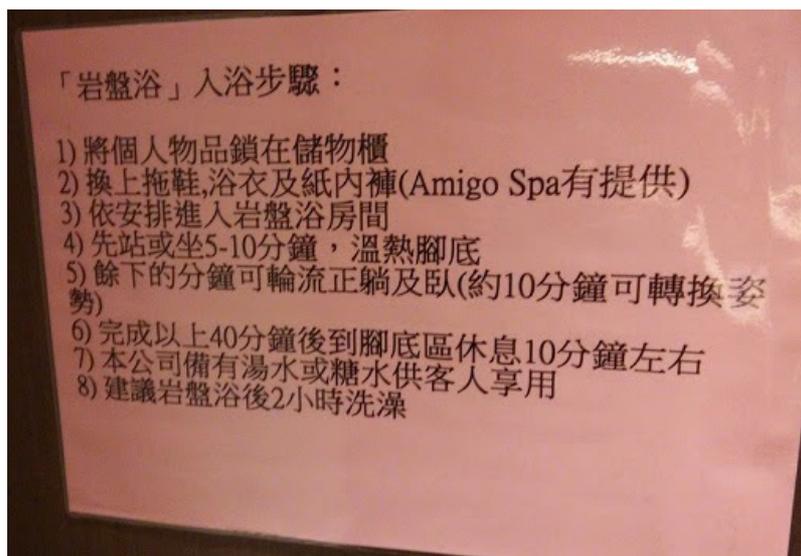


我們建議您再第二次之後自由側躺，  
可促使腋下的淋巴腺強烈排毒。  
**排酸，10-15 分鐘**  
玉川溫泉礦石球強力刺激體內生理活性，內臟毒素被引至皮脂腺  
透過紅外線和細胞分子振動頻率之間的「共鳴吸收作用」，  
會使水分子微細化，加速皮脂旺盛分泌；  
加上負離子預防皮脂氧化，使皮脂腺不塞車，  
幫助排毒通暢無限，此時排汗量達到跑步 20 公里。

第三節曲 排酸期 (10-15 分鐘)

**建議岩盤浴後不再沖澡，圍上大浴巾擦乾身上  
大量脂汗即可。因為皮脂腺新分泌出的健康皮  
脂膜，能像天然化妝水般保持皮膚的滋潤。**

享用完岩盤浴後,建議最好隔 2 小時才洗澡~



### **分店環境及特色:**

Amigo Spa 現時共有兩間分店, 分別係美孚和沙田。

余媽媽係兩間店都有試做過佢地嘅岩盤浴,  
兩間店各有特色(店鋪資料可在文章末找到)~

係度做岩盤浴其實好方便,  
因為 Amigo Spa 會為提供浴袍、紙內褲、  
拖鞋和大毛巾,  
客人咩都唔洗準備~



**先介紹佔地二千多呎的<<美孚店>>**

美孚店地點優越, 鄰近九巴廠,  
美孚地鐵站(百老匯街出口)步行不到 10 分鐘~



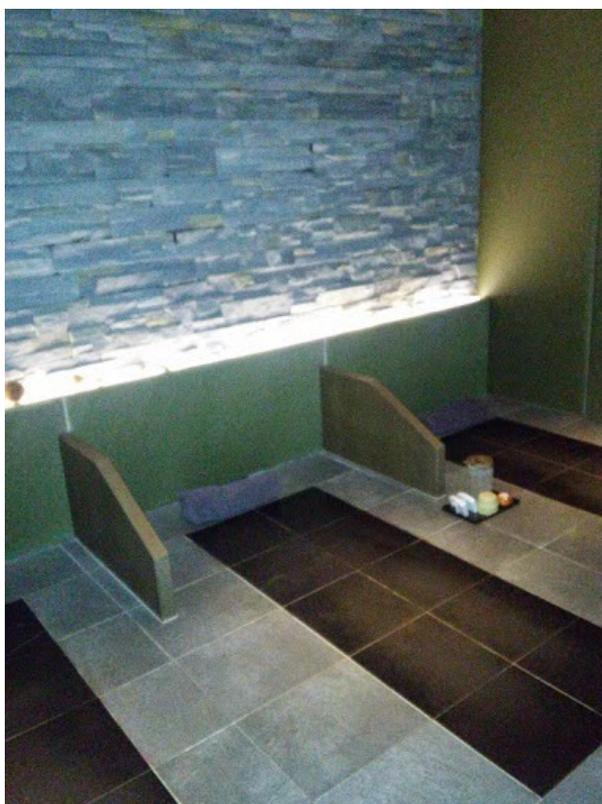
呢度佔地二千多呎, 環境清幽,  
裝修帶點和風特式~



入到店內, 給人一種既舒服又放鬆的感覺~



呢度有多間設計簡約的獨立房間~  
相約三五知己一齊做岩盤浴，  
來個 Ladies' talk 也不錯~



更衣室設備整全, 有 locker、更衣間,  
亦設獨立洗手間和淋浴間~



還有寬敞的梳妝枱, 配備風筒~



享受完 40 分鐘的岩盤浴後，  
可以到呢個休閒區休息一下！



Amigo Spa 非常細心，準備左自家製的靚湯或  
中式糖水給客人免費享用(好好味^^一定要試呀！)



**跟住介紹最新開幕嘅<<沙田店>>**



沙田店位於帝都酒店旁的新城市商業大廈，  
於沙田火車站步行約7分鐘即達，佔盡地利~

店內裝修簡約，大致上跟美孚店相若，  
店內環境同樣是十分優雅~



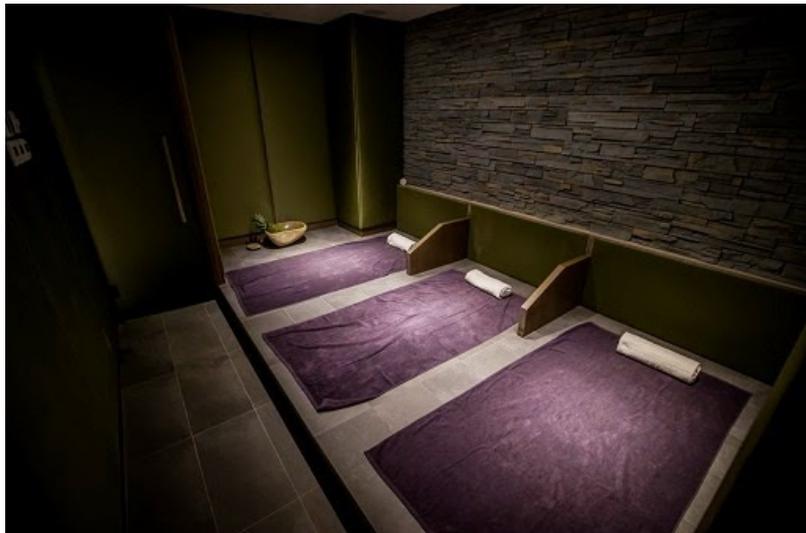
更衣室出面有多個 locker~



更衣室內設更衣間，  
亦設有獨立淋浴間和風筒等~



呢度嘅房間亦是充滿和風色彩~



做完岩盤浴後, 客人可到休閒區享受店員精心泡製的花茶, 喝了令人心曠神怡~



其實係 Amigo Spa 除左可以做岩盤浴外，  
還提供各項活膚美肌、排毒、穴按、  
磨砂、塑身、特式健康 spa 等護理項目，  
係呢度可以一次過做到晒咁多樣野，  
唔需要四圍去，十分方便，啱晒繁忙的都市人~



### 岩盤浴初體驗《第一回》後感

多謝 Amigo Spa 給余媽媽試做佢地嘅岩盤浴。  
對余媽媽來說，呢個係一個全新的**健康美肌**體驗!

原先以為岩盤浴跟桑拿浴原理大同小異，  
後來聽過店員的詳盡講解，  
得知岩盤浴用上的火山石能釋放大量遠紅外線，  
促進身體血液循環，加促新陳代謝~  
做一次有如完成了 20 公里跑~

這對於正在煩惱怎樣 keep fit 嘅余媽媽來說，  
提供了一條出路！  
長期進行更有助增強身體的免疫力呢~

本身余媽媽好少做運動，  
要我跑完 20 公里簡是不可能的任務！  
但係如果要我瞓 40 分鐘就等於跑完咁遠嘅路，  
呢樣 easy job 啦^^當瞓覺之嘛！

初次試做，大約做左不到 20 分鐘，  
余媽媽已經流了不少汗水~  
很自然想補補水！

Amigo Spa 很體貼，  
係每張浴床旁邊已準備了茶壺和水杯供客人享用~



係整個過程中，余媽媽都飲左好幾杯水。。。  
而且出汗量多到真係好似做左好耐運動咁~

完成了 40 分鐘(1Part)的岩盤浴後，  
頓覺一身輕了不少，而且塊面好爽~  
同桑拿浴後嗰種又熱又乾的感覺簡直係兩回事！

加上，因為飲多左水，

所以當日上廁所的頻率高了！  
有人有出條件好事，咁先叫排毒嘛~

療程期間，房間內放着輕音樂，  
真係好舒服，令人好 relax，心情舒暢晒~

日本人真係識補，  
一早就悟出做岩盤浴嘅益處，  
除左有美顏、排毒和瘦身功效，  
仲可以養生~  
唔怪得日本人咁長壽啦！



余媽媽除左希望可以「瞓住瘦」之外，  
仲希望能擁有健康嘅體魄，  
所以決定 keep 住一星期嚟做 1-2 次岩盤浴，  
間唔中再做吓 gym~  
始終運動才是王道，  
與岩盤浴互相配合定能事半功倍。

遲 d 再同大家分享下我嘅最新健康狀況

和瘦身進度吧！期待跟各位分享好消息^^

以上療程由品牌提供~

\*\*\*\*\*

**《Amigo Spa & Beauty x 余媽媽手記 Giveaway》**

今日余媽媽聯同 Amigo Spa & Beauty 送出 60 個免費試做 40 分鐘(1 Part) 岩盤浴  
的名額(美孚店及沙田店各 30 個)予全新客戶~

只要完成以下所需步驟, 就有機會得到喇!  
(先到先得, 額滿即止)

- 1) 成為余媽媽手記的粉絲 (Like [余媽媽手記 Facebook 專頁](#))
- 2) LIKE 和 SHARE 呢個 Facebook Post 。
- 3) 於留言區域留言: 「我想免費試做日本岩盤浴！」
- 4) 完成上面所有步驟後, 請 Whatsapp 美孚店(Tel. 6379 0846) 或沙田店(Tel. 9660 7299)預約試做, Whatsapp 訊息上必須清楚寫上: 「由余媽媽介紹」。

按此瀏覽 [Amigo Spa & Beauty 公司網址](#)及 [Facebook 專頁](#)~

**店舖資料:**

**美孚店**

九龍荔枝角道寶輪街 9 號 8 樓 E-F 室

Tel :2780 1988

Whatsapp :6379 0846

**沙田店**

沙田白鶴丁街 10-18 號新城市商業大廈 9 樓 901&912 室

Tel :2699 1228

Whatsapp :9660 7299