

時尚女王 戒鹽戒麵

曾是國標舞冠軍和游泳運動員的倪妮，纖瘦的身材讓人無法挑出毛病。但她很愛吃肉，且自出道後就沒發胖過，一直維持在纖瘦的47.5公斤左右，其實她的方法很簡單，而且也經過很多人親測有效，那就是少吃以下這兩樣東西。

1. 減少鹽分攝取

其實倪妮是容易水腫的體質，所以她很提倡不要吃太鹹。因為當身體內鹽分越多，就必須要越多的水分將鹽分濃度調整到一定狀態，而太多的水分又無法排洩時，新陳代謝就會出問題，就容易浮腫。而要控制鹽分攝取，除了調味和烹飪方式要調整外，也可以多吃富含鉀質的食物，或是多吃利尿的豆類、薏仁、冬瓜等食物。

2. 不吃麵類主食

減肥期間不吃麵類主食，多吃高蛋白、高纖維質的食物。倪妮在減肥期間並沒有放棄吃肉，但她都是吃雞胸肉、牛肉等這類瘦肉和高蛋白質食物。另外，她也堅持每天都要吃有機食品，避免過多的加工食物。

■倪妮身材玲瓏浮凸。
lg@captainmiao

■宋慧喬吃豆腐吃出白滑肌膚。
lg@kyo1122

中日韓星 瘦身秘訣

韓國女星宋慧喬演出的電視劇《黑暗榮耀》，飾演被欺凌一角得到廣泛好評，她在劇中脫掉衣服剩下內衣的場面盡顯瘦削身形。

宋慧喬為了詮釋女主角消瘦的形象，努力減磅，連續吃了2個多月蒟蒻飯。中國「高級臉」時尚女星倪妮出名身材玲瓏浮凸，作為「食肉獸」的她亦有一套瘦身法則。而日劇男神木村拓哉的太太工藤靜香，苗條身材毫無贅肉，其嚴格飲食法亦成為焦點。 文：思齊

■工藤靜香小女兒木村光希亦擁纖瘦身材。lg@koki

苗條靚媽 嚴格斷食

工藤靜香因在社交媒體晒出比堅尼照，擁有兩個女兒的她身材仍然苗條，其迷人腰線亦成為焦點，她亦親自公開維持身材的秘訣。

1. 親自下廚

常常看社交媒體都能發現工藤靜香都會大方把做菜料理跟食譜分享給讀者。她特別喜歡醃漬青瓜仔、泡菜、蘿蔔等等，把這些當零食取代薯片、餅乾。而且飲食中還會盡量避免澱粉跟動物性油脂。

2. 下午三點吃晚餐

工藤靜香大女兒木村心美之前接受媒體訪問的時候就透露，自從疫情爆發後家人每天的行程就是早上9點半起床，晚餐則是提早到下午三點前吃完。這樣等於是195斷食，比168斷食更嚴格。斷

食除了能減輕腸胃負擔，還有穩定血糖、刺激細胞活化燃燒脂肪等功效。

3. 用糙米代替白米

工藤靜香除了以發酵食物取代零食之外，還會將白飯換成糙米，並將糙米加上紅豆、食鹽一起發酵，做成發酵糙米飯，也是很多女明星維持身材的秘密武器。糙米發酵能夠把米的成分活化，富含維他命B，紅豆也有消水腫的功能，對於血糖控制、提升免疫力都有幫助。

凍齡女神 豆腐飽肚

為貼近角色設定，宋慧喬連續2個多月每天只吃蒟蒻米當作主食，非常敬業。她笑說：「因為新冠肺炎有時拍攝延遲，所以我吃蒟蒻米的時間也變長了。」作為「凍齡女神」的宋慧喬亦將減肥瘦身大法一一公開。

1. 豆腐瘦身

宋慧喬在拍攝代表作《浪漫滿屋》前，身形一直被指屬於暴脹型，而她的獨門減肥法是多吃豆腐。宋慧喬每天都會定時進食三餐，早上8點吃早餐；中午12點吃午餐；6點則吃晚餐，其後不再進食。

宋慧喬頭兩餐絕不戒口，不過任何食物都只吃到八分飽；晚餐則只吃豆腐。豆腐含有豐富的營養價值，而且比起減肥食物，如番薯、雞胸肉的卡路里更低。而且蛋白質可以讓人有飽肚感，避免暴飲暴食，更可保持皮膚白滑。

2. 高纖食物代替高熱量零食

戒掉零食對為食的女生來說非常痛苦，可以試試宋慧喬以高纖食物代替高熱量零食的做法。不需要特別節食，但是盡量少吃高熱量食物。「口痕」的時候，可以水果或高纖低熱量的小食來代替加工的高卡零食，這樣就不用擔心吃多了會有罪惡感和長胖。

3. 散步

宋慧喬曾於海外拍攝，每次都要走很多路，回韓國後就發現自己減重了，所以養成散步的習慣。之前她每周散步至少五次，每次走約3至5公里，並維持30分鐘以上。

4. 每天做15分鐘有氧運動

宋慧喬曾表示即使工作多繁忙，也會抽15分鐘的時間做運動，一般以瑜伽為主，一直做到有喘氣的感覺為止。至於慢跑可以大量流汗，促進新陳代謝，除了減肥之外更讓皮膚變好。

5. 每天喝檸檬水

宋慧喬多年來都保持每天喝檸檬水、不添加糖的習慣，以補充每日所需水分。檸檬卡路里低、更蘊含豐富維他命C，有抗氧化效果。當中的檸檬酸更有效促進腸胃蠕動，有助排走身體毒素，能逐漸減走肚臍。不過由於檸檬的酸度十分高，空腹喝會刺激胃粘膜，不建議大家空腹喝。

■宋慧喬在劇中盡顯瘦削身形。
電視截圖

■工藤靜香晒出比堅尼照。
lg@kudo_shizuka

■工藤靜香身材仍然苗條。
lg@kudo_shizuka