

秦嵐 無時無刻「縮肚」

憑內地宮廷劇《延禧攻略》富察皇后一角爆紅的秦嵐，原來先前因拍其他戲，被導演要求增磅10kg，但極速回復苗條身材，演雍容華貴的富察皇后。到底她如何在短時間內由胖變瘦？她曾大方公開四個減肥絕招。

第一，早餐以水果為主。原來秦嵐早餐習慣吃水果如香蕉、百香果、蘋果、檸檬等，連同燕麥一同攪成汁飲。第二，她每天會喝2,000毫升以上的水，她認為多補充水分可以令皮膚更水潤。第三，每餐都要按時吃，以及只吃6、7分飽。第四，養成「縮肚」的習慣。秦嵐提醒大家無論是行路或坐低時，都要讓肚子處於「用力」的狀態，這樣就可以有效減少脂肪。

陳嘉佳 越食越瘦？

38歲「細細粒」陳嘉佳近年在內地吃播界吃出名堂，抖音擁有逾130萬粉絲，越吃越驚人，體重高峰期近300磅。去年初細細粒決心減肥，成功減至176磅，不少網民跪求她分享減磅秘技。

日前細細粒終於拍片分享減肥心得，展示低卡路里的棉花糖、薯片、朱古力、紫菜、啫喱等零食的配料表，表示這些零食無鹽無糖，吃下肚等於吃空氣，最重要是味道口感跟普通零食無異。她還教網民食堅果補充維他命，吃完要喝200毫升水幫助排便。她自認「控制不了嘴巴」，減肥過程中要靠低卡路里零食令自己「更幸福地減下去」。



俗語有云減肥是女士的畢生事業，但減完又肥或減極唔瘦確實令人氣餒，相信不少人都試過在減肥路上跌跌碰碰。圈中不少女星都身材弗爆，但她們都不會為了瘦身而刻意節食。想知道不節食又可保持苗條身材的減肥方法？以下5位女星都是真實個案，大方分享食極唔肥的Keep Fit心得！

女星食極唔肥?? 是如何煉成??

佘詩曼 日日扭呼拉圈

有「小腰精」之稱的佘詩曼，曾在訪問中透露從小媽媽要她練呼拉圈，每天至少30分鐘，直至現時她仍然維持這個習慣，再配合跑步和健身，自然有好身材！她又推薦大家做瑜伽，自言每周最少做兩至三次，因為瑜伽動作緩慢，卻能讓身體不停排汗，是非常好的運動！

除了堅持運動外，阿佘也堅持不捱餓。她認為定時定量的飲食習慣，才是Keep Fit之道！她又會自製蔬菜果汁及排毒湯來養顏瘦身，蔬果汁會用菠菜、青瓜、芹菜、蘋果及薑片；排毒蔬菜湯則用大量的椰菜、番茄、椰菜花、紅蘿蔔及洋葱，一起下鍋煮滾即可飲用。這兩款飲料可以加強新陳代謝，將身體的毒素排出。



Jisoo 狂灌水排毒

韓國女團BLACKPINK除了歌精舞勁外，每位成員都擁有令人羨慕的弗爆身形。當中的Jisoo曾透露每日都會吃三餐，有時還會吃消夜，因她們有排山倒海的工作量，必需有高能量支撐，但會控制進食分量來管理身材。

身高1米62的Jisoo不算高挑，但看起來身材比例特別好，她透露秘訣在於「8杯水減肥法」，提醒自己每2小時就要喝水，不知不覺養成喝水習慣，促進身體代謝。另外，Jisoo幾乎每天都練舞，每次最少2小時，又會跟隊友Jennie一起做空中瑜伽，更試過被粉絲發現晚間到健身室健身，完美身形全靠後天努力得來。

林明禎 運動後按胸

「大馬女神」林明禎擁有22吋小蠻腰及34E上圍，體重長期維持45kg以下。她曾在訪問中表示早上一起床會空肚做一輪腹部運動，睡前亦會再做，這樣效果會更加明顯。她又稱除了會多做擴胸運動來加強胸部周圍的肌肉群，也會利用健身室的夾胸運動機作為輔助，重點鍛煉胸部肌肉來維持胸形，她特別提醒大家運動後按摩胸部，刺激乳腺及暢通乳房的淋巴和血液循環，幫助提升胸形。

飲食方面，林明禎喜歡自製牛油果料理，因牛油果的營養價值很高，含有豐富蛋白質、維他命、不飽和脂肪酸，能增加胸部組織的彈性，絕對是豐胸聖品。她又限制自己喝有糖飲料，6點後亦不會進食，從而更有效達到修身效果。

