

## 姚汝生 苏糖维特生命

新一代型男魏浚笙去年被網民翻出「黑歷史」舊照,昔日肥仔樣被指「男神崩壞」!事後他大方在社交平台分享多張肥仔照,留言:「我

由細肥到大,係癡肥嗰種基因嘅人,婆婆媽咪都係超大Size,基因遺傳到了我。」並分享減肥方法,堅持每天做運動、每天飲

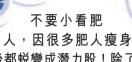
堅持每天做運動、每天飲 4至6杯齋啡:「身邊工 作人員都知道其實我只靠 薄荷糖維持生命,所 以從一出道我就説



「聲夢小化」 信天文 (Windy) 人靚聲甜,被譽為 「偶像實力派」!身為公眾人 物難免要注意外表,Windy體 重高峰時超過130磅,當時為 減肥沖昏頭腦,她說:「嗰時 早餐食得好少,可以只食

隻水煮蛋;午餐亦食得好 清淡,只係一啲菠菜同低 熱量嘅食物,有時都會

使再咁極端。」



後都蜕變成潛力股!除了眾所周知的 姜濤由肥仔變成萬人迷偶像外,圈中 還有多位藝人經過刻苦操練後變成 男神或女神。有人變成爆肌型男, 亦有女士減磅後仙氣爆燈,不講 不知他們原先是肥人一族!

## 彭于曼

男神之路不簡單

台灣男神彭 于晏早年曾於社交

平台上載小時候的肥仔相,讀小學時體重達150磅,直至讀大學時愛上打籃球,又不停做 Gym,他終於操出弗爆身形。他透露拍電影《激戰》時採取較極端的減肥方法,盡量避免進食澱粉質、少鹽、戒甜及不吃任何含油的食物,幾乎每餐都吃水煮雞胸肉及水煮蛋白,並每日健身及練拳5至8小時。但他不建議大家長時間這樣 Keep Fit,有機會捱壞身體。如果不是為了拍戲,他每日只會做適量運動,例如游泳、跑步及舉重等。

## 趙露思曾被嘲「最胖女演員」

內地頂流女星趙露思曾演出多齣劇集,甜美外表迷倒不少粉絲,不過她出道時被網民嘲諷是「最胖女演員」!她曾在訪問中透露體重高峰期約121磅,由於經常被網民批評,她下定決心減磅,結果減至約86磅。趙露思分享自己減肥的3個規則,第一是每天必定要吃早餐,因吃早餐除了能加快新陳代謝,還能促進脂肪燃燒;第二是午餐以蔬菜類為主,偶爾可吃低糖水果,但就不會吃糖分含量較高的熱帶水果;第三是晚上一律不吃正餐,避免睡前進食導致熱量攝取過剩。

DE E

冼靖峰 高峰期重 200 磅

減磅成功,現時面部輪廓突 出,靚仔又有型。最近冼 靖峰受訪時笑言很久沒上 磅,只是照鏡觀察自己的肌 肉有否鬆弛,可見他現時對 自己的身形信心十足。