

魏浚笙 食薄荷糖維持生命

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，係癡肥啲種基因嘅人，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，所以從一出道我就說過水腫和肥胖真的好影響我，我是一吃東西，味精會上鼻，個鼻會更大。為了維持最佳狀態，我每天都自律忍口配合做大量運動。」



不要小看肥人，因很多肥人瘦身後都蛻變成潛力股！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！

詹天文極端減肥方法

「聲夢小花」詹天文（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，可以只食一隻水煮蛋；午餐亦食得好清淡，只係一啲菠菜同低熱量嘅食物，有時都會食烱雞胸肉、西蘭花、洋葱，但一定唔會食飯同碳水化合物嘅嘢，下午兩點後就唔再食嘢。到咗夜晚其實係極度肚餓，我仲會逼自己做運動。嗰陣嘅我只係想極速消瘦，之後減肥成功再搵方法保持身形，唔使再咁極端。」

都是潛力股



彭于晏 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，又不時做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。



冼靖峰 高峰期重200磅

「聲夢」歌手冼靖峰小時候身形圓潤，讀中學時曾重達約200磅。他曾透露為了參加歌唱比賽決心減肥，當時買了跑步機，每日在家跑步練氣，每餐吃的食物都是水煮雞胸肉。他坦言這種操練方式對他來說很辛苦：「我本身肥底，最重嗰陣有190幾磅，我好難先練出線條，依家希望練到可以乾身一啲。」結果他減磅成功，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。

