



余诗曼

□本报策划报道

昨天,我在朋友圈里看到这样一段话:“胡吃海塞一星期的下场,如果仅仅是胖三斤,那真是老天爷厚待我了!我恐怕胖了六斤都不止啊!”

那些女明星为啥就有那么好的身材呢?13日,余诗曼在微博上晒出自己的泳装背影照,窈窕的身材让人一览无余。难道她们全靠饿?并不是,对于大部分女明星来说,健身才是保持好身材的王道。



陈意涵



袁姗姗



孙俪

吃吃喝喝一星期,你又每逢佳节胖三斤了?  
快看看这些女明星的美照激励一下自己吧!

# 节后练身材 跟赘肉拜拜

- 李冰冰**
- 出生日期:1973年2月27日
  - 身高:1.66米
  - 体重:52公斤

8日,猴年第一天,李冰冰在微博上晒出一组自己在海边做瑜伽的照片,她标准的姿势和年轻的状态让网友惊呼:“女神猴赛雷!”

- 孙俪**
- 出生日期:1982年9月26日
  - 身高:1.65米
  - 体重:45公斤

已经生了两个孩子的孙俪,身材依旧曼妙。她经常在微博上晒自己的健身照,我们可以从中看出,她平时喜欢做瑜伽,也喜欢做器械训练。照片中的她或劈腿,或倒立,一个个标准的高难度动作让粉丝连连称赞。

- 陈意涵**
- 出生日期:1982年11月12日
  - 身高:1.63米
  - 体重:45公斤

陈意涵的倒立照片,在她的微博上一抓一大把。喜欢旅游的她,每到一个地方,都会留下一张标志性的倒立照片。陈意涵说:“倒立的时候,你的负面情绪会秒变成正能量,让你向下扎根,向上生长。”

- 张梓琳**
- 出生日期:1984年3月22日
  - 身高:1.82米
  - 体重:57公斤

张梓琳说自己不属于那种怎么吃都不会胖的幸运儿,之所以能保持比较好的身材,是因为长期坚持健康饮食和适当运动。现在已是准妈妈的张梓琳,每天都要带着狗狗出门遛一遛,也让自己运动一下,做一个美美的孕妇。

- 袁姗姗**
- 出生日期:1987年2月22日
  - 身高:1.65米
  - 体重:45公斤

2015年4月,经常被网友攻击“滚出娱乐圈”的袁姗姗,在微博上发了一组照片,大秀性感的马甲线和迷人的腰窝。一时间,网上到处都是“袁姗姗都晒马甲线了,你还在吃吃吃”的评论,不少网友对袁姗姗黑转粉。

**麻辣快评**

## 你不努力,咋当女神

□柴婧

看看这些女明星的健身之路,你有没有发现,我们没有成为女神是有原因的?

其实,除了她们,还有不少女明星都有健身的好习惯。贾静雯、张钧甯都很喜欢跑步,张钧甯说,自从爱上慢跑以后,“不仅体力变好了,就连屁股也变翘了”;蔡依林、王心凌都很

喜欢跳舞,尤其是蔡依林,她为了演唱会而学习钢管舞和堪比职业体操的彩带舞等,高难度的舞蹈动作几乎成了她的标志;还有郑秀文,曾经陷入抑郁症漩涡的她,除了接受药物和心理治疗,运动也是她恢复健康的重要方法。

相信有不少女读者和我一样,都经常有健身计划,为什么说经常有呢?就是因为不能坚持。“有志者立长

志,无志者常立志”,说的就是咱吧?

那么,这些女明星为啥能坚持N年运动不懈?你看人家李冰冰,年过四十了还经常锻炼,保持着那么好的身材,难道不是因为她想一直当女神?

所以,想当女神的你,赶紧动起来,还得坚持下去。那些坐上女神宝座的人都那么努力,你不努力咋把她们挤下去?



李冰冰