

霍建华、林志玲、蔡少芬各有瘦身秘方

# 不吃糖和淀粉减肥靠谱吗

文娱快报

朱军退出《星光大道》



## 霍建华戒糖已经两年

的样子,被粉丝们大赞“超级男人”,而林心如则在男友怀里小鸟依人的状态,也使两人的身高差也成为讨论焦点。

身高168厘米的林心如,过去曾开出对象身高必须180厘米的择偶条件,现在身边的护花使者霍建华虽然身高只有177厘米,不过他身材精瘦,看起来比实际上要高,还是能让女友在怀里小鸟依人。据报道,霍建华为了上镜好看、不浮肿,实行戒糖、戒淀粉的饮

食已有两年,体重一直保持在60公斤左右。对此,林心如力挺男友,完全没有怨言,还贴心地说:“刚好我也不太会煮什么厉害的料理,出去外面吃饭也很简单。”

另外,林心如虽然没有特别忌口,但也算节制,平时多用柠檬水、中药等食材保养。和霍建华一样,林心如也喜欢喝点红酒,体重多年来一直保持在46公斤左右,完全看不出大男友四岁,可谓保养有道。

霍建华在“5·20”当天微博承认和林心如相爱,两人从好朋友升华成恋人。由于两人人气相当高,恋情一经曝出便成为各界关注焦点。日前两人在林忆莲演唱会上首度公开出现,霍建华霸气地搂肩护女友



有“台湾第一美女”之称的林志玲,身材保持得非常好。



## 陈奕迅跑步减肥失败

他的肚腩明显,看来接下来真该减肥了!

据了解,陈奕迅下月就满42岁了,最近在妻子徐濠萦的督促下展开“认真模式”,积极减肥!陈奕迅近年身型愈来愈胖,与喜欢运动的妻子徐濠萦身材相差甚远。为免因肥胖而影响健康,徐濠萦魔鬼教练上身,督促丈夫认真减肥。夫妻二人不时一起做运动,陈奕迅也相当投入,除了跟黄佩霞学

瑜伽及踩单车,近日更以跑步瘦身。

日前,身着公仔T恤加运动裤的陈奕迅现身公园,刚做完运动的他疲惫尽露,然后走进便一家便利店,面对琳琅满目的零食,他走了好几个来回,最后还是忍住了,只买了一瓶水。虽然陈奕迅坚持跑步已有一段时间,但收效貌似不太明显,至今肚腩还牢牢地陪伴着他。

日前,陈奕迅个唱南宁站在广西体育中心举行。睽违两年,陈奕迅为歌迷展现了全新的编曲、舞蹈、服装、舞美。演唱会上还应粉丝要求撩衣露肉,引发全场观众欢呼。不过

延伸阅读

## 女星减肥秘方大揭秘

林志玲

模特出身的林志玲对于饮食非常注意,虽然已经42岁了,身材依旧苗条。她常用的食谱如下——早餐:温热水一杯、水果两个、苏打饼干三片、脱脂酸奶半杯。午餐:水煮菜两碗,再配去皮鸡腿一只;或者鸡胸肉一份(清蒸或切片后用无味鸡精鸡汤煮熟);或者鱼一条(如手掌大小);或者瘦肉八片(可烤或用无味鸡精汤煮熟);或者豆腐两块(每块如半手掌大小)。晚餐:水煮菜两碗、纤维粥一碗。

徐熙娣

如果说要评选超级辣妈,徐熙娣一定能入选,生了三个女儿后还能保持火辣的身材,这让生了一个孩子就发福的女人看了真是羡慕嫉妒恨。徐熙娣坦言自己的瘦身方法就是喝汤,不仅营养丰富易吸收,而且糖分、淀粉和热量都能控制得很好。

徐熙娣热推的瘦身汤如下:早餐是姜丝鱼汤+绿色蔬菜;午餐是麻油猪肝+五谷杂粮饭+什锦蔬菜;晚餐是药膳鸡腿汤。除了这些,徐熙娣还经常饮用猪腰汤、鲈鱼汤等汤类,这些汤膳都要求清淡无油少盐,不仅能充分滋补女性产后虚弱的身体,还能控制热量,快速燃脂。

蔡少芬

拥有曼妙身材的蔡少芬早已是两个孩子的妈妈,她有一套私房瘦身秘方,那就是食肉戒糖减肥食谱。在减肥期间荤素搭配保证营养,但绝对不摄入淀粉和糖类。她的窍门是:一、以肉类配大量蔬菜或肉类配鸡蛋,每天三餐都要吃,定时定点定量,尽量选择清淡的烹饪方式,吃到七分饱即可;二、要彻底戒糖和淀粉,水果中含有果糖,也要在减肥期间禁食,就算喝咖啡、奶茶,也不加糖;三、减肥期间要喝大量的温水,以促进代谢。

## 关于减肥,网友这样说……

@雀巢季:不吃淀粉类食物,比如说土豆、地瓜之类的,只吃蔬菜和红肉,对于减肥挺有用的,不过坚持下去很难啊,我就坚持了一个多月,瘦了十斤,坚持不下去了。

@木美君君:还是当个普通人好,想怎么吃就怎么吃,哪有明星那么多事啊!我为胖子代言!

@Jackie:霍建华身高177厘米体重60公斤,林心如身高168厘米体重46公斤,这不成了竹竿了?都这样了还减肥,那不是有病嘛!

@baby:还保持体形呢,都瘦得变形了。要想保持体形就去健身房,那样才瘦得健康。希望霍建华多吃点,长得圆润点,以前年轻时多帅气啊!

@fiona:长期不吃淀粉食物容易加速衰老哦,还会健忘啊。不值得提倡!

@生命之花:一个男人戒糖还戒淀粉,也就是说,米饭、面食之类的东西都不吃了。我就奇怪了,他要把自己弄成啥样?还会有体力工作吗?精瘦精瘦的难道就好看了吗?

晚综

央视《星光大道超级版》历经九场音乐鏖战,6月26日进入“歌王之战”总决赛,江映蓉、杨子一、旭日阳刚、金润吉、金美儿、金桐俊、石头、郝歌等八位选手展开终极PK。《星光大道超级版》总决赛将由央视主持人朱迅和尼格买提主持,而主持人朱军却于前日发微博称将离开《星光大道》。

朱军在微博中写道:“终于可以放下了,一年多的时光,六十多期节目,算是顺利完成了任务,尽到了‘老同志’的义务,说大点儿叫担当,谢谢《星光大道》节目组全体同仁,跟你们合作得很愉快,也祝节目越办越好,加油!”据悉,由朱迅主持的《星光大道》常规版将于下周六与观众见面。

据新华网

## 《泰坦尼克密码》即将开拍

6月27日,阳光七星媒体集团旗下七星娱乐在京公布,由其出品的电影《泰坦尼克密码》将于2016年年底开始拍摄,影片预计2018年春季登陆全球大银幕。

华丽巨轮泰坦尼克的故事世人皆知,历史上“泰坦尼克号”曾多次被搬上大银幕,其中最著名的两次分别为,1958年拍摄的《冰海沉船》,着眼于刻画灾难,1997年出品的影片《泰坦尼克号》则着力表现爱情。作为对1997年出品的《泰坦尼克号》上映二十周年的献礼,七星娱乐此次出品的“泰坦尼克”故事将以全新的视角打造一部集阴谋、动作、灾难与爱情等多元元素于一身的巨制。

据新华网

## 韩星金成民自杀 曾主演《人鱼小姐》



韩国男艺人金成民被曝因与妻子发生口角后于6月24日凌晨在自家自杀,被紧急送往医院抢救。

金成民曾出演《人鱼小姐》《幻想的情侣》等作品,2010年他因涉毒被判两年半有期徒刑缓期四年执行,2015年他再次因吸毒而被判处了10个月有期徒刑。6月24日凌晨,他在家中拿领带上吊自杀,被发现后送往医院抢救。6月26日,医疗团队宣布其脑死亡。随后家属签下器官捐赠同意书。

金成民1973年2月14日出生于首尔,2002年通过主演MBC电视剧《人鱼小姐》中的“李朱旺”而一举成名,为观众所熟知。

据中新网