



“冻龄逆生长”之——修身计

“体重超过三位数的女人，没有未来。”这是听过的，衡量女人体重最恶毒的句子了，各位女同胞，知道人家郑多燕为什么就是“辣妈”，而你是“大妈”吗？知道人家小S为什么就是有资本“毒蛇”，而你只能“吐槽”吗？知道人家芙蓉姐姐为什么是“励志女神”，而你只能羡慕嫉妒恨吗？不管什么年纪，瘦是必须的，瘦了才能年轻，才能有未来！

健体瘦身 青春无敌

□晓霞

芙蓉姐姐

先不说那些美得冒泡的明星了，从草根芙蓉姐姐开始说起，她刚开始被大家熟知，就是从满身赘肉，整天摆出恶心的S型。不到半年的时间，出现在大家视线的她简直是亮瞎我们的眼有木有呀！这还是她吗？看着如此苗条的芙蓉姐姐，你好意思说你减过肥吗？真心是胖子的逆袭呀！是不是看上去马上小5岁？她代表了绝大多数长相不够突出的普通女性，如果能瘦下去，可能生活真的就不一样了！

芙蓉姐姐减肥秘诀：为了让自己能够减肥成功，她每天记录体重，督促自己坚持下去。运动方面，芙蓉姐姐一般都是做自己编的瘦身舞，如果跳跳就在小区的露天健身区里，每天做50分钟左右，效果非常明显。



经典减肥语录：致所有胖子姐妹们，很励志！

1. 胖子没资格吃！等你瘦了再说。
2. 你们给我挺住，都别吃。都那么肥了怎么还有脸吃！
3. 女生一定要爱自己。你就记住：胖子是没有前途（钱途）的！你再有本事地再好，也只是个好胖子。
4. 一个女人如果连自己的体重都控制不了，何以掌控自己的人生！
5. 要瘦就要付出代价，受不了就继续在胖子行列里混，反正世界上胖子那么多，也不多你一个。

小S

已经是三个宝妈的小S，每次都是神奇般的生完宝宝立马恢复火辣身材，堪称是所有孕产妇的“减肥偶像”，和韩国减肥达人郑多燕一样，小S也曾出书《徐老师一分钟瘦身操》，手把手教你怎样减肥，拥有优美的线条。人前的苗条、傲娇，要付出超过常人的意志力和信念。想当了妈妈每次出门人人喊你“小姑娘”吗，没有窍门，就是瘦，必须瘦！

小S产后减肥秘诀：我三餐都吃，但淀粉只吃半碗，主要是喝汤，营养够又不会胖。生完第10天左右穿调整型内衣，肚子才会消下去。坐完月子开始运动，快走或滑步机30分钟，一定要出汗。晚8点以后不吃东西，所以晚餐尽量早吃！加油，别放弃！

郑多燕

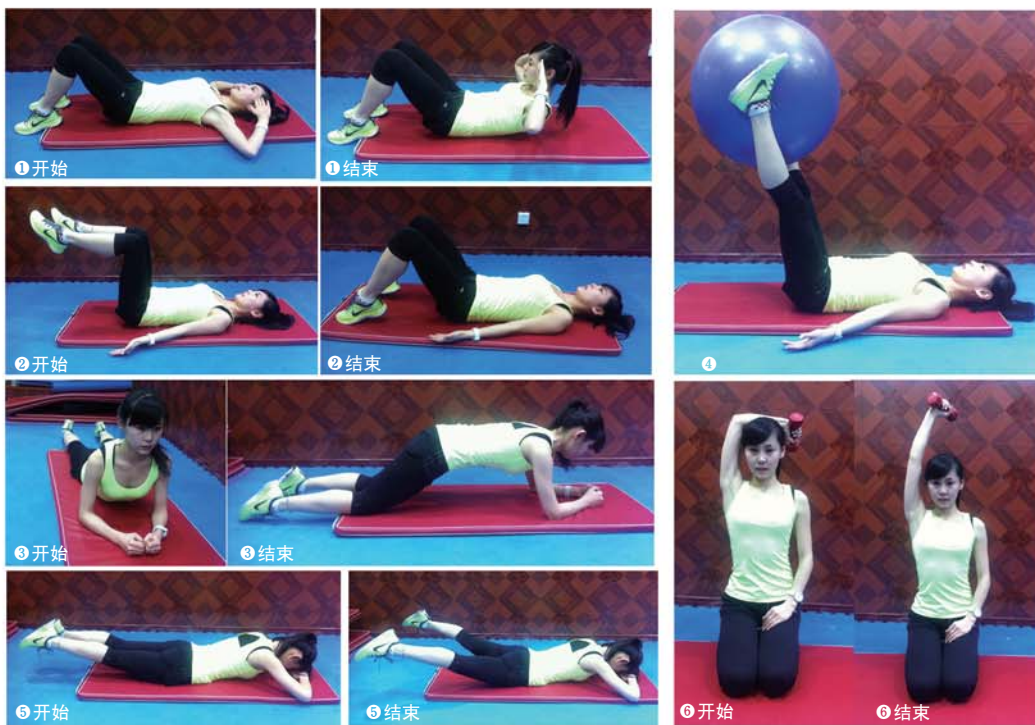
知道郑多燕，是在《辣妈正传》里，看着时尚编辑跳得气喘吁吁的样子，心里有点不以为然，不就是跳跳吗，谁不会呀？还非要郑多燕的？直到后来听一闺蜜说，本想自己拿来减肥的郑多燕视频，竟然每天让老公和孩子跳得不亦乐乎，结果是自己减肥未果，老公练出了腹肌，这才见识了郑多燕瘦身操的魅力。果断上网搜，才知道身材火辣的她，竟然已经是两个孩子的母亲，快五十了都，太不可思议了吧！看来，在大妈的年龄，如果能拥有一副好身材，一定能创造青春的奇迹！

郑多燕减肥新理念：瘦身=体重减少？千万不要迷信这一点！不要总想着去称体重，要多关注镜中的自己，而不是体重的数字，每天都要确认身体的曲线，不要把运动看成必须完成的任务，而是当做生活的一部分。

家居健身操

演示：银座健身
明星教练 张亚楠

对于广大女性同胞来说，腹部、大腿、上臂，都是最容易囤积脂肪的地方，这些部位的肉肉也是异常顽固，每天拿出半小时的时间，有针对性选3-5个动作练起来吧，有活力的瘦下去，才能是有未来的女人！



别了“小腹婆”

动作要领：双手放太阳穴两侧，呼气时肩膀向上抬起，肋骨向髋关节用力挤压，始终保持肘关节打开。（图①开始 ①结束）

动作要领：双脚向上抬起，膝盖在髋关节正上方，大小腿九十度，呼气时双腿向下，脚尖点地，注意腹部要绷紧哦，下背部始终

是压向地板的。（图②开始 ②结束）

动作要领：肘关节在肩膀下方，膝盖点地，臀部向上抬起，与肩膀同一高度。（图③开始 ③结束）

不要“小粗腿”

动作要领：吸气时，双脚夹球准备，呼气时，双脚用力挤压球体，对大腿内侧赘肉有很好的塑形效果哦。（图④）

动作要领：吸气双腿伸直，大腿尽量抬高，呼气双腿向外打开，锻炼到大腿外侧和臀大肌。（图⑤开始 ⑤结束）

BYEBYE“蝴蝶臂”

动作要领：大臂紧贴耳朵，屈伸时小臂向后摆动，呼气向上伸直手臂，哑铃也可以用矿泉水取而代之哦！（图⑥开始 ⑥结束）