提高颜值只能靠整容?

健身明星 分分钟教你“逆袭”

明星本来已经有着好的天资,却仍旧需要努力,需要“逆袭”增颜值,何况我们平常人。巩新亮在《非诚勿扰》中的清纯美貌征服了不少宅男,而现在她的锥子脸下巴尖到不行,两只眼睛大小不一,笑容僵硬,不自然,明显就是整容过度的节奏。

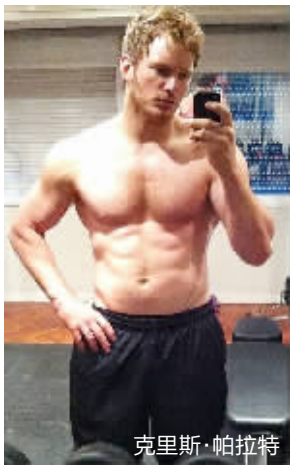
以下这些明星分分钟告诉你,整容的比不过健身的,无论是颜值的永恒性,还是对人的激励和鼓舞力量,只要够努力,都能震撼别人。

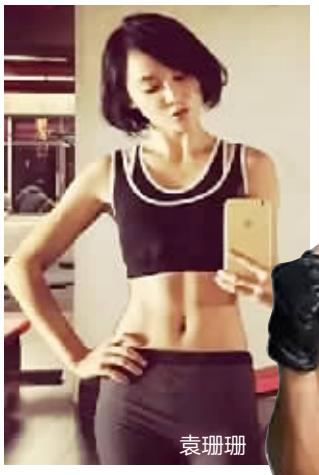
孙俪

张雨琦

王宝强

Yanet Garcia


克里斯·帕拉特


袁珊珊

彭于晏

大陆逆袭圈儿代表

王宝强

本来大家都冷眼看王宝强的“傻根”形象能走多远,可现在从群众演员出来的他努力练出一身腱子肉,摇身一变走打星路线了,王宝强这条路走得让人尊重!

袁珊珊

在《宫锁珠帘》中被“黑出翔”的袁珊珊,香肠嘴、演技差、雷剧、苦情玛丽苏……所以大家忍不了了,爆发出“袁珊珊滚出娱乐圈”的吼声。然而,有一天,她贴出了一张自己健身效果的图。观众眼珠子都掉了一地……马甲线!瞬间网友都纷纷黑转粉了。

港台逆袭圈儿代表

彭于晏

彭于晏的天生基因并没有逆天,演偶像剧也是普通偶像剧男主角,感觉并不会红。后来,彭于晏忽然练出了一身匀称的肌肉,逆袭就开始了,大牌代言也来了。

日韩逆袭圈儿代表

金秀贤

在《来自星星的你》中都教授的颜值与形象完爆观众的少女心,再看电影里的金秀贤,明明可以靠脸,偏偏要靠身材,还能不能给地球男人留条活路?

好莱坞逆袭圈儿代表

克里斯·帕拉特

他的肌肉也不是天生的。

对,他就是《侏罗纪公园》里武力值爆表又会驯龙的那个英雄。但是,他以前可不是这个帅气样。据说他老婆火眼金睛,在他还是胖子的时候就看上他了。

墨西哥逆袭圈儿代表

墨西哥的天气预报员--Yanet Garcia

墨西哥一个电视台的天气预报成了全墨西哥收视率最高的节目。每一天,墨西哥的男人们都会准时守在电视机前。因为,天气预报员身材棒棒哒。这位爱健身的女主播一瞬间人气飙升,人家也是练出来的。

所以整容干啥?去健身吧!

关注三湘都市报微信看E报。

链接 “贵圈”女神的健身谱

张雨绮

虽然张雨绮圆润了一些,但是身材还是不错的。

她的健身安排得相当充实,从普拉提、瑜伽到自由搏击,从高尔夫到潜水,各种运动都涉及,整个人的精神面貌非常好。

贾静雯

前一阵公布喜讯的贾静雯已经把离婚大战时颓废的她赶走了。

为了扭转自己的人生,努力健身后的她还参加了马拉松、骑行等。不得不说,改变真的蛮大的。素颜都超美,人看起来也很有精神!

张梓琳

张梓琳,世界小姐冠军够漂亮吧,人家已经那么美了,依然在健身,游泳、攀岩、器械样样来。而且她不是那种瘦的皮包骨,身材很匀称、很紧致,穿衣显瘦脱衣有肉。

女神,你这么美,是因为你上辈子拯救了银河系吗?!

孙俪

我们的甄嬛娘娘也一直在健身。还记得年前孙俪晒出的一组高难度健身照吗?不愧是专业舞蹈班子出身的,柔韧性的确不一般,倒立、高空瑜珈等不在话下。

娱乐圈爱运动的女明星越来越多,元气少女陈意涵和她的闺蜜张钧甯也是健身达人,滑水、滑雪、跑步让她们拥有与年龄“不符”的颜值。可见运动不只是可以减肥,关键是提高新陈代谢可以让人更加年轻,精力更充沛。你看明星们都这么美了还在坚持运动,我们还敢懒着不动吗?

■来源:“全球健身指南”、“妩媚娘”微信公众号