

印度国宝级男神： “摔跤爸爸”如何找回失去的腹肌

这几天的朋友圈被一部印度电影刷屏了，主演是印度的国宝级男神阿米尔·汗。这部电影名为《摔跤吧！爸爸》，豆瓣评分9.3，被评价为“印度排名第一，全球口碑已炸裂”。

影片里的摔跤爸爸，海报里的这位肉肉哒胖大爷，大腹便便却坚定自信。事实上，男神的形象本来是可以瞬间点燃荷尔蒙的。这肌肉男就是阿米尔·汗，138斤的肌肉猛男是他，194斤、体脂含量37%的痴肥阿伯也是他，这个变化只用了短短一年间，而这一切的行动都源自一个演员的自我修养——为了拍摄这部电影。



1

增重：出演胖子

他首先完成了19岁的戏份，对一直保持着小童颜和健硕肌肉的阿米尔·汗来说，简直轻轻松松……然后他疯狂增肥，一个月时间，从138斤的美男子摇身一变成了体重194斤、体脂含量37%的55岁胖大爷……

通过现在的特效和化妆手段，装成胖子太简单了。然而阿米尔·汗却拒绝这种假把式，坚持要最真实的体型来演绎！他说：只有真正成为胖子，我才能体会到胖子的感受。

于是，阿米尔·汗过上了一段肆无忌惮日子，在这段日子里什么巧克力、咖喱角随便吃。总之只要是高热量，统统往嘴里塞！

增肥后的阿米尔·汗觉得很好玩，他觉得胖子能给他带来不同的体验。然而好景不长，渐渐地他开始发现，呼吸变得急促，连走路、坐下都变得艰难，总之各种费力，身体变得迟钝起来。

所以，如果你不想体会胖子的感受，还是得管管嘴巴，控制热量和脂肪的摄入为好。



2

减肥：成就男神

拍完老年时代的戏份后，接下来才是最难熬的，需要从胖子变回肌肉男来饰演年轻的角色。阿米尔·汗花了整整5个月的时间疯狂减肥，才回归体重144斤、体脂9.8%的肌肉男神，这才回去拍完29岁的戏份……

当记者问他为什么不先拍瘦呢？他说：如果先拍瘦后拍胖，那么电影拍完了我还是个胖子的状态，就没有动力瘦回去了！

成功的减肥就是“管住嘴，迈开腿”，谁都知道。但阿米尔·汗却是脚踏实地地做到了。长得好看就算了，长得好看还那么努力，让人怎么活……

管住嘴不是不吃，而是要吃对。饮食严格控制，每天总热量摄入1800到2500大卡，其中20%的脂肪，30%的蛋白质，50%的碳水。

当减肥成了第一任务，每天有氧无氧，出汗撸铁，对一个六零后的胖子而言简直是遭罪。但这毕竟不是个普通的男人，他又咬牙坚持下去了。随着时间和汗水的流逝，他开始发现身体在发生变化。

任何美好的背后，都有着不为人知的付出。足足用了半年时间，身材恢复，男神降临，真正对得起“霸气回归”这四个字。



3

瘦腹：寻回腹肌

在摔跤爸爸这增重、减肥的一年里，变化最明显的恐怕是肚子了，绝对是从大腹便便到八块腹肌的距离。但在报道和纪录片中，并没有具体谈及他的瘦腹心得，其实这说难也不难，关键还是在于坚持。三个瘦腹妙招，助你寻回腹肌。

抓带脉。带脉就是平时裤腰带的位置，肚子丑的不要忘了每天拿抓此处200下，腹部腰部一起瘦。裤腰带很快就告诉你效果的。

按中腕。这真是减肥者的福音啊！尤其瘦肚子，必备中腕穴！饭前一小时，记得先按100下再吃饭。方法很简单，中指按压到底，然后迅速松开。还有个小窍门，可以控制食量。吃第一口饭时嚼七七四十九下再咽下去。养成习惯，饭量减一半。

练腹肌。献上一块肚腩变身八块腹肌的秘籍，教你一分钟练腹肌。点开视频看啦，男女通用，一学就会。平时还是要有锻炼的习惯，不用太拼，贵在坚持。多跟自己的身体在一起，善待它，时间会回馈你想要的一切。

■来源：活法儿



关注三湘都市报微信
看E报。