

孙俪、赵子琪、陈好等复出拍戏,分享瘦身、育儿心得

女星产后复出

再战娱乐圈,明星妈妈怎么瘦

明星怀孕热潮后,就是产后复出时。孙俪、赵子琪、袁泉、刘孜近期纷纷亮相,她们个个面容姣好、身材曼妙,不得不让人感叹明星妈妈们的保养之道。她们继续奋战娱乐圈,有的是为延续演艺事业、有的是捞金为下一代铺路,而娱乐圈也显得更加“生生不息”。

赵子琪 营养进食大师

“就没把自己吃得太胖,一直都是怎么吃都吃不胖的体质,产后约重100斤,只比产前最瘦时胖了五六斤。不过我也一直在坚持瘦身,除做瑜伽塑身外,还适当地调剂饮食搭配,我现在俨然成了一个营养进食大师了。”



女星年龄:36岁
宝宝年龄:3个多月

2011年7月赵子琪与出版人路金波低调完婚,2012年1月两人迎来了爱情结晶女儿“小火星”,但赵子琪不愿女儿过多地受到外界关注,一再拒绝透露女儿的大名和确切出生时间。

赵子琪刚出月子就进入了好友贾一平的剧组《幸福保卫战》拍戏,当赵子琪怀孕时贾一平就一直打电话给她,“什么时候生啊,这个剧特别好,你一定要来演啊”,为此,剧组还曾为

赵子琪将整个拍摄时间往后推了半个月。

在媒体探班时,赵子琪说,《幸福保卫战》将是她2012年唯一的工作计划,同时她表示“今年还是要拿出更多的时间照顾女儿”。另据赵子琪的经纪人透露,剧组给了赵子琪很大的休息空间,“剧组很照顾她,每天给她充分的休息时间,她不住在组里,一下戏就回家带孩子”。

刘孜 白天晚上缠腹带

“生完儿子后的一个礼拜大家以为我肚子里还有一个,就是胖。后来我每天吸气把腹带从小腹缠到胃上方,连续一个多月白天晚上都缠,觉得体态都轻盈了。早上起床喝小米粥,多喝水,多喝汤,水是最容易排掉的。”



女星年龄:35岁
宝宝年龄:1岁3个月

2011年2月喜得贵子Nemo的刘孜经历了人生角色的重大转变,刘孜透露自己在怀孕5个月时还做了很多“神奇”的事,比如去日本游泳和参加暴走。当时由于胎位不正,刘孜原本计划选择剖腹产,但后来因为提前破羊水而得以顺利生产,整个过程有惊无险。虽然经历了生产的痛苦挣扎,但是刘孜透露自己没有哭也没

有大叫一声,因为她在生产时使用了一种“呼吸减痛法”。她曾在微博上深情地写道“我不得不相信,只有爱才能创造这样的奇迹!感谢Nemo,是你给我力量和勇气,我们的心会紧紧相连,我会用生命保护你!”目前,刘孜把事业的重点从演艺转向了生意,如今她已经拥有一个宠物店、一家瑜伽馆、一家餐厅和三家家具店。

袁泉 随时吃,吃完睡

“问我保护肌肤的秘诀,那就是天天吃辣椒。说到保持身材的秘诀呢,那就是随时吃,黄油、花生酱、辣椒,这些高热量的东西,想吃就吃,吃完了到点儿就睡觉。”



女星年龄:35岁
宝宝年龄:2岁

2010年3月,袁泉和夏雨的金子“哈哈”诞生,这是两人12年爱情长跑的结晶。产后一年,袁泉复出出演话剧《简·爱》,那时记者曾问她减肥秘诀,她的经纪人表示,袁泉就是吃不胖的人。今年4月,袁泉和夏雨亮相某代言活动,夏雨透露这两年袁泉大

部分时间都在家带孩子,而自己则在外拍戏。不过袁泉终究是个闲不住的人,目前工作已全面启动,最引人注目的就是接拍王晶执导,周润发和黄晓明联袂主演的《大上海》。袁泉表示一定会平衡好家和工作的关系。



赵子琪、刘孜、袁泉和孙俪产后复出时(大图),几乎与怀孕前(小图)没有变化。

■一句话经验

孙俪

女星年龄:29岁
宝宝年龄:5个半月

“我现在还在一个很自然的状态中,有一些产后指导,最有效的减肥一个是适当节食、控制饮食,还有就是运动,运动是最好的减肥。”

董洁

女星年龄:32岁
宝宝年龄:3岁

“在饮食方面,我可能一直吃得不是特别多,再加上复出后活动或者其他的工作特别多,我就觉得特别快就瘦下来了。”

胡可

女星年龄:36岁
宝宝年龄:8个半月

“对宝宝的照顾尽量亲力亲为。坐月子期间的饮食营养丰富,而且三餐不同。参加了一些恢复体型的课程。”

林熙蕾

女星年龄:37岁
宝宝年龄:8个月

“在包里、车里和书桌里都备有健康的小吃,比如一根香蕉,几个橘子等。如果饿了,吃一些,那会让你精力充沛。此外还会经常做瑜伽。”



相比于林熙蕾等高龄妈妈,董洁算是早婚早育了。