

小S

淀粉吃半碗
主要是喝汤

小S上月顺利生下第三胎后,产后一个多月积极瘦身7公斤,前日还在《康熙来了》中正式复出。当天刚好是《康熙来了》节目2000集,电视台高调迎接她归队。

虽然产女未两个月,但小S玲珑有致的火辣身材依旧抢镜,桃红色和黑色搭配的紧身小短裙,配以肉粉色的丝袜,使小S性感中不失熟女的妩媚,有网友赞其是“辣妈的华丽回归”。休假3个月后的第一天工作,小S显得异常亢奋,录影结束后忙不迭秀出自己的美照,兴奋之余也怀疑自己的热度能维持多久,“第一天工作好开心,不知道这种兴奋可维持多久!三集”?

秀秘方

大家都惊呼小S产后瘦身迅速,她昨日上午在微博上公布了自己的“秘方”,“很多人问我怎么瘦的?1.我三餐都吃,但淀粉只吃半碗,主要是喝汤,营养够又不会胖;2.生完第10天左右穿整形内衣,肚子才会消下去;3.坐完月子开始运动,快走或跑步机30分钟,一定要出汗;4.晚上8时以后不吃东西,所以晚餐要尽量早吃!”

李念

每天的减肥计划从早晨开始

今年产下龙女“酸奶”的青年演员李念近日晒出一张出行照,产后3个月时间,李念已经成功瘦身,恢复了姣好身材。前日,李念和老公携“酸奶”回京。李念穿红色上衣配黑色短裙,皮肤白嫩在人群中十分亮眼。

秀秘方

说到产后瘦身妙招,有报道称,李念每天的减肥计划是从早晨开始的,7时即开始简单晨练,向脂肪宣战,还要自制瘦身饮料,“1/4个西红柿、1/4根黄瓜、1/4个柠檬,少许盐、胡椒粉、红辣椒,一起混合打成果汁,就是一杯维生素C含量丰富并具有瘦身功能的饮料”。在早餐方面,李念也很讲究,“不要边看电视边吃早餐,这种做法只能使你吃得更多。不要在咖啡或茶中加糖,茶和咖啡虽然都是绝佳的提神醒脑饮料,但也是暗藏卡路里的炸弹。如果你早晨爱喝加糖的果汁饮料,更要小心了,它们会让你的减肥计划功亏一篑。此外,别在面包上涂巧克力酱和花生酱,为减肥成功,建议你改用李子酱或蜂蜜,他们的脂肪含量几乎为零。”



小S产后一个月瘦身7公斤 近日重返《康熙来了》
无独有偶 李念孙俪产后也是极速复出
哇,瘦! 辣妈是如何养成的?
看看就好,无需羡慕嫉妒恨

孙俪

养成易瘦体质

谈到修身,孙俪曾经表示,自己从不节食,对饮食十分注重。孙俪对食材的营养、健康很有一套看法。她能讲出很多关于食物的营养成分。甚至连食用油的营养成分和如何选择,她都能讲出很多东西来。孙俪认为节食不但不能减肥还会让人增肥。她解释说,节食会让摄入的蛋白质变少,而蛋白质是维持肌肉正常生长的成分。有肌肉了才能燃烧脂肪。因此节食只会减慢脂肪的燃烧速度。如果节食时间过长,发胖的迹象就会越来越明显。

混水摸鱼

各有各的需求
各有各的幸福

小S产后一个多月正式复出,工作照甫一流出,立刻遭来各种羡慕嫉妒恨。“生个孩子都能恢复这么快,老娘吐口痰都得缓半天”,“这真的是仁孩子的妈吗?小S你太励志了!”“小S又能生又会保养又做着自己喜欢做的事,真是辣妈榜样!”各种惊叹赞美之余,我和办公室另一个女同事仔细探讨分析了一下小S的照片,邪恶地得出结论:虽然小S够聪明会摆POSE,但是,无疑,她的腹部还是比较大的,腰还是比较粗的。

要么瘦要么死。这是小S的经典金句。可是要失去多少舌尖上的快乐呢?况且,女明星保持或曼妙或火辣或骨感或性感总之是要瘦的身材,往往也是她们胜任明星这一工作的基本需要吧。咱普通人的工作,可没有这个要求。咱生了娃儿,都是安心休产假,吃好喝好带好娃儿。

在秀场上吸引长枪短炮众人的目光,这对于咱普通人来说太不容易。不过,如小S所言,幸福就是自己翘班带着女儿翘课去游乐场,对于我们来说,这又太简单不过。

各有各的需求,各有各的幸福。看看就好,无需羡慕嫉妒恨。 张素芹

秀秘方

孙俪产后瘦身成功,最重要的是养成了易瘦体质。孙俪表示,自己已经找到了让自己身心平衡的方法,能够调节体质,让新陈代谢处于平衡状态。第一步,每餐要保证一定量的蛋白质、谷物、蔬菜。第二步,选择少量的优质油脂。一定要选择有益的优质油脂。因为优质油脂含有的脂肪酸可以使人体内胆固醇分解并且排出体外,这样就能降低血浆中胆固醇的含量。 本报综合报道

优酷指数

网络收视排行榜

2012.05.16-05.22

排名	电视剧名	播放指数	走势
1	薛平贵与王宝钏	23,230,417	↑
2	遍地狼烟	14,519,002	↑
3	赏金猎人	10,688,417	↑
4	小菊的春天	9,145,158	↑
5	屋塔房王世子	8,374,553	—

点评
受新上档的热播剧冲击,长期占据榜单首位的80后婚姻剧《AA制生活》急速降温,古装传奇《薛平贵与王宝钏》、重口味战争《遍地狼烟》等剧则延续了此前的上升趋势。浪漫清新的励志题材剧热播。此外,古装、谍战、偶像等多题材竞艳的局面让本期榜单极具多元化。

排名	电影名	播放指数	走势
1	这一刻爱吧	14,930,880	—
2	平凡人的奥林匹克	3,090,752	—
3	美好2012之春暖花开	1,622,115	↑
4	童眼	1,561,424	↑
5	风流老板俏秘书	1,308,855	↓

点评
台湾人气小生陈柏霖主演的小清新爱情片《台北飘雪》免费版上线一周,播放指数975,476,影片前期并无投入太多宣传,单凭陈柏霖一人的人气显得势单力薄。相较同期上线的另一部华语惊悚片《童眼》表现则更为出色,播放指数1,561,424,在正片当中排名榜首。《风流老板俏秘书》因片名剧情吸睛给力,播放指数也取得前所未有的突破。

YOUKU 优酷

*数据来源:优酷指数 index.youku.com
(中国3亿互联网视频用户的收视及口碑数据)