



减重 20% 左右即达到了治疗效果。

还有许多人认为，明星做好身材管理，比普通人容易得多。的确，他们有专门的营养师搭配每日食谱，有专属教练针对性地给明星做健身计划并督促执行。

每日饮食只不过是整个身材管理中一个零碎的片段，在看不见的地方，还有很多的细节。比如刘畊宏就曾在社交平台分享他帮吴京练身材的故事。

吴京拍《战狼 2》之前，给刘畊宏打电话说希望能够在拍戏前打造一个自己想要的身材，还附了几张不同体格的照片。刘畊宏为其做了评估后，告诉吴京他现在的状况会更适合哪种身材，以及更进一步了解了他的期待。之后，刘畊宏给了一个时间期限：三个月，你的体脂可以降低得非常低，并且保持一个很好的肌肉状态和线条。

不过，他也强调，目标达成的前提是必须有很好的饮食，且至少达到要求训练时间的 80%。

听上去一点儿都不难。然而，吴京在整部戏里不光是演员，还需要在制作上花费许多的时间和精力，协调很多事，有时候也要应酬。一旦应酬，就免不了喝酒，隔天的训练状态就不会特别好，甚至可能没办法训练，刘畊宏回忆，整个三个月下来，吴京的训练和饮食都处于一个随时机动的状态。有时候在酒店里用碎片时间健身，有时候有完整的两小时训练，有时需要外卖，食物没有办法严格预备，就由教练提前给到摄入建议。

到后来，70% 的应酬吴京都会带上教练，甚至出差也是一并随行。这样坚持下来，才有了《战狼 2》



健身明星刘畊宏。

## 明星们的体重故事

### 蒋雯丽

出演电影《立春》中的王彩玲时，蒋雯丽增肥近 30 斤，这个角色让她获得了金鸡奖最佳女演员奖。



### 林芳兵

出演电视剧《唐明皇》中的“杨贵妃”时，为了达到丰腴美人的效果，她一度每顿吃 14 个包子，增肥 30 多斤，终被观众赞为“最美杨贵妃”。

### 娜塔莉·波特曼

为了饰演《黑天鹅》中执着于追求完美的芭蕾舞女孩妮娜，波特曼在本就苗条的基础上减重约 20 斤。她凭借该片获得了奥斯卡影后。



### 克里斯蒂安·贝尔

出演《机械师》中的重度失眠症患者，贝尔在四个月里，每天只吃一罐金枪鱼和一个苹果，外加高密度的有氧运动和重量训练，瘦到 100 斤以下，终于成为了惊悚的“骷髅人”。贝尔是影史最擅长通过改变体重来强化角色塑造的演员，在他的表演履历里，已经不止一次增重或减重超过 20 斤。



里面吴京非常棒的身体状态。

演员的减脂计划中，教练会根据生活、工作的安排或身体状态的变化做相应系统的调配。所以如果普通人简单复制明星的饮食或者某项锻炼，又根据自己的生活节奏做调整，就会很难坚持和看到效果。

刘畊宏做过很长一段时间明星教练，在他看来，明星也是人，没有办法永远水煮鸡胸肉西蓝花，就算搭配红薯大虾，也不可能长期吃。因为口味过于清淡，而营养素也过于单一，对健康无益。“享受美食与管控身材并不冲突，别一开始就把自己逼得太紧，循序渐进将计划慢慢调整到与本来的生活相融，其实就是更快速、更轻松地去管控身材，享受更多人生美好的方法。”他说。

暴食如贾玲，也有过一个晚上连续吃 30 块威化饼干的报复性进食的行为。还有爱喝奶茶的周杰伦，爱吃火锅的秦岚，爱吃螺蛳粉的檀健次……爱吃是天性，而减肥，是一辈子的事儿。✎