

# CONTENTS

## 目錄

- 引言—— 4
- 9 姬絲蒂·愛麗 Kirstie Alley
  - 13 珍妮花·安妮絲頓 Jennifer Aniston
  - 35 茱·芭莉摩亞 Drew Barrymore
  - 39 荷爾·芭莉 Halle Berry
  - 41 琳達·卡特 Lynda Carter
  - 47 仙迪·歌羅馥 Cindy Crawford
  - 49 珍美·李·寇蒂絲 Jamie Lee Curtis
  - 61 蘇菲·達兒 Sophie Dahl
  - 67 安妮·戴蒙德 Anne Diamond
  - 71 金馬倫·戴雅絲 Cameron Diaz
  - 75 雲妮莎·費茲 Vanessa Feltz
  - 77 莎拉·米雪兒·吉蘭 Sarah Michelle Gellar
  - 79 梅蘭妮·格裡菲思 Melanie Griffith
  - 83 潔芮·哈利韋爾 Geri Halliwell
  - 119 高蒂·韓 Goldie Hawn
  - 123 利茲·赫莉 Liz Hurley
  - 129 安琪蓮娜·祖尼 Angelina Jolie

2

- 135 艾希莉·賈德 Ashley Judd
- 143 麗莎·庫卓 Lisa Kudrow
- 147 尼格爾·勞森 Nigel Lawson
- 151 珍妮花·露柏絲 Jennifer Lopez
- 155 蘇菲亞·羅蘭 Sophia Loren
- 159 艾拉·麥克芬森 Elle Macpherson
- 185 狄美·摩亞 Demi Moore
- 189 桂莉芙·白德露 Gwyneth Paltrow
- 201 桃麗·芭頓 Dolly Parton
- 203 茱莉亞·羅拔絲 Julia Roberts
- 207 加比·羅斯林 Gaby Roslin
- 211 克勞迪亞·希佛 Claudia Schiffer
- 217 珍·西摩爾 Jane Seymour
- 219 雅麗西亞·蕭華史東 Alicia Silverstone
- 225 布蘭妮·斯皮爾斯 Britney Spears
- 231 凱薩琳·澤塔·瓊斯 Catherine Zeta Jones

附錄—— 240

3

## INTRODUCTION

### 引言

名人！不論你愛他們還是恨他們，今時今日大家似乎還未把他們看夠。每當翻閱報章雜誌又或是打開電視，一大堆的名人新聞流言便會洶湧襲來，對於那些狂熱的擁躉自然是最滿足不過。

若你是名人，想當然名氣是維持你事業步步高陞的要素。因為當你失去做頭條的價值時，公眾便會開始忘記你。故此那些有事業頭腦的名人，都會不惜一切盡可能以最頻密的比率於刊物的封面或頭版亮相。

要達到這個目標，一個精神煥發的外貌是絕不可少的。單就這個原因，那些我們熟悉和愛戴的名人，會使用各種古怪奇特的方法來減磅也就毫不稀奇。對於他們來說，保持身材苗條就仿如信奉一個宗教。他們清楚知道在那個無常的明星世界裡，當他們無法滑進那件小號的範思哲（Versace）時裝，出席那些A級首映禮時，他們便會滑落到最可怕的無底深淵。你會喜歡這樣的生活嗎？我可不會……

4

然而這並不表示那些熱衷瘦身的人，就不能從這些輕盈的明星身上學到些甚麼。歸根究底這些名人付出他們大部分的時間和金錢來保持身段，也是為了取悅他們的擁躉。當那些個人健身教練、個人飲食顧問和個人廚師的驚人支出，非我等人能負擔之際，我們亦大可窺探一下喜愛的女影星、流行歌手和電視節目主持的生活，為自己偷學一些他們的健美心得。

這便是本書的宗旨。書中你可以找到各種不同的健美提示和貼士，飲食法及菜譜，種種用來保持身材苗條的古怪奇特方法。有些例子清楚易明，有些則似乎過於古怪。然而我已盡力選取出一些最合理、有效和健康的富有或名人瘦身秘訣。

誰都可以說出一、兩名為瘦身而過了火的名人。有時他們的瘦身秘訣變成徹頭徹尾的怪癖。原為追求一個活力充沛的輕盈外表，但卻得來了一個瘦骨嶙峋的不健康形象。我對這樣的瘦身法並不感興趣，大家亦不應追隨學習。本書大部分減磅計劃不但經過嚴謹的挑選過程，亦以安全為設計指標，保證有效和對你有益無損。

5

現在你可以嘗試書內提供的各種不同減磅方法，看看那位明星的瘦身秘訣最適合你。它們或許不能讓你贏取一項奧斯卡金像獎，但它們可會帶給你苗條的身材，讓你更有自信，並對自己的身體更感滿意。這可不是一個成功的瘦身飲食法所追求的目標嗎？



6