

拒絕花心男，人生曲線本該由自己掌握-韋汝



女星韋汝甩掉情變陰影，獨自撫養兒子的她展開新人生，明星也和普通人一樣，面對情傷一定會失落、不捨，但作為公眾人物以及晉身為媽媽後，不能不顧形象，所以在未來的藍圖方面都下足了功夫。

韋汝表示人生有得有失，「若沒經過這段，現在也不會有可愛又機伶的兒子。」



圖：韋汝與兒子去湯姆熊

面對情傷其實韋汝做出最大的淡定，不是看破紅塵，而是看透人生以後依然能夠熱愛生活。從韋汝天真的眼神中帶著聰慧的頭腦，平時不爭強好勝，但遇挑戰時，遇強則更強。

韋汝已經是一個孩子的媽媽了，這身材恢復得依然苗條、凹凸有致，讓人羨慕。



圖：素顏來錄影 TVBS 上班這檔事，哈哈好害羞

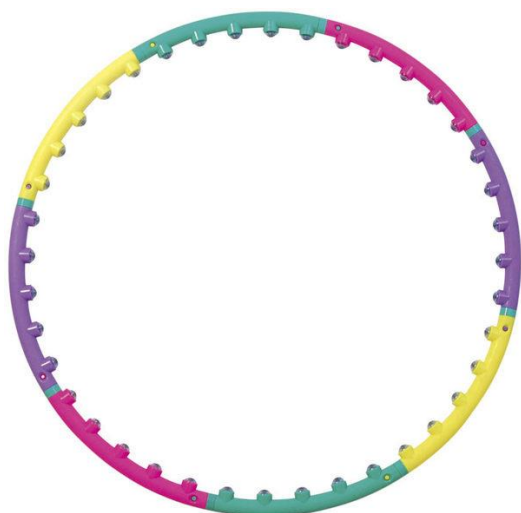
我們發現，韋汝好身材靠管理，她不會虧待自己的胃，也不會縱容脂肪興風作浪，像她一樣積累吃的智慧，挑對運動方式，韋汝快速重得小蠻腰，自信站回屬於自己的舞台。

因為工作上的關西，對於三餐進食是很不固定時間的，有的時候忙起來甚至一天只吃到上一餐而已，這樣雖然一定會瘦但只要正常吃回三餐重量也跟著吃回來了，所以每當小寶貝熟睡的時候就是韋汝運動的時間，健康代謝才是永久之道。

在家可以做一些：

《韋汝居家瘦身》：

- 1、 轉 1000 下呼啦圈，當做熱身。用軟的呼啦圈，不會傷到腰。主要目的是減腰圍。



- 2、 洗澡後全身塗纖體霜，順便按摩，拉筋。纖柔塑身霜或纖體緊緻乳都可，但一定要天天擦



- 3、 抬腳 15-30 分鐘
- 4、 在家休息時站著看電視，邊看邊舉礦泉水瓶啞鈴。



射手女韋汝的觀念就是：循序漸進減重，健康享受不發胖!也可多點親子戶外活動，增進感情又可以健身。

新陳代謝好，就算素顏整體看起來還是很有精神，簡單一句就是「神清氣爽」

韋汝抓住新陳代謝規律食品：增強新陳代謝【動動膠囊／夜動動】

BEAUTY
HEALTH LIFE

產後身材太好了嗎?
都是動動惹的禍

SPORT

Sleep

代言人

圖：韋汝只訂的增強新陳代謝食品

運動搭配食品，讓輕鬆的運動也可以達到汗流浹背的效果。這是韋汝最得意的事

注意：減肥不是目的，運動只是手段，健康才是王道。採取節食減肥是一條不歸路，提高你的基礎代謝率才是最關鍵

重點：想要窈窕，我們的第一要務就是提高身體的新陳代謝。



圖：出生於桃園，自 15 歲起開始接受演藝訓練。韋汝淡出演藝圈三年後，今日更展現自信重返螢光幕

購買網址 <http://www.sellbeauty.com.tw/>

1. 圖文出處（圖・文／韋汝粉絲團提供）
2. 圖說（已附註）
3. 文章出處的網址（部落格網址）

<http://gogo123430.pixnet.net/blog/post/199402075>

<https://www.facebook.com/weiju1130/timeline>