

Online-Pclady.com

AD Value : 86,000

Impression : 63,360,000

Date : 2018.03.15

Link : <http://beauty.pclady.com.cn/180/1808361.html>



首页 | 美容 | 时尚 | 明星 | 乐活 | 视频 | 试用 | 化妆品库

美容 | 肌肤保养 | 彩妆香氛 | 美发护发 | 身体护理 | 美容评测 | 特别策划 | 品牌走廊 | 美容百科

PCLADY首页 > 美容 > 品牌走廊



风靡北美OLAY空气霜登陆中国，抗老面霜迎来全新定义
2018-03-16

夏日护肤最怕厚重与油腻，但抗老面霜的功效与清爽感难以兼得？全球美肌领导品牌OLAY，自进入中国以来不断凭借领先的护肤科技和专业的护肤理念，为万千..... [查看全文>>](#)



神奇女侠盖尔·加朵惊艳亮相奥斯卡颁奖礼——极致红毯魅力由LPG为你守护
2018-03-16

没人能够忘掉我们的神奇女侠——盖尔·加朵(Gal Gadot)在2018年奥斯卡红毯上的惊艳造型。那犹如从20年代的“盖茨比”银幕中缓缓走出的女郎，极具垂坠质感..... [查看全文>>](#)

PCLADY首页 > 美容 > 品牌走廊 > 正文

神奇女侠盖尔·加朵惊艳亮相奥斯卡颁奖礼——极致红毯魅力由LPG为你守护

2018-03-15 12:18 来源: pclady

没人能够忘掉我们的神奇女侠——盖尔·加朵(Gal Gadot)在2018年奥斯卡红毯上的惊艳造型。那犹如从20年代的“盖茨比”银幕中缓缓走出的女郎，极具垂坠质感的银色流苏伴随着她摇曳的步履衬托出她宛若天工的完美曲线。



谈到如何在产后快速恢复身材，除了上天眷顾的基因之外，盖尔的“军事化”训练课程也许能够指引我们找到那扇通往性感之路的大门。

这位2004年的“以色列小姐”，曾经在以色列军队担任过两年的搏击教练。为了能在荧幕上完美呈现神奇女侠“亚马逊战士”的紧实身材，她每天都会安排六个小时的身体训练(两小时健身房训练、两小时格斗培训、两小时骑马训练)，并持续坚持如此高强度的训练模式长达六个月。除此之外，她的训练计划中还包括跆拳道、中国武术、击剑、巴西柔术等多维度训练。



由于电影角色的需要，盖尔·加朵每天还需要进行大量的有氧运动和力量训练来强化自己的肌肉线条。对此，她非常喜欢可以让自己身体看起来更匀称，还能提高身体柔韧度的TRX和普拉提这两种运动方式。她说：“让我的世界变成我的移动健身房。如果我待在一个寒冷的国家或是正巧那里没有健身房，我就会在房间里运动，如果我在海边我会去游泳，或是冲浪。我的名字在希腊语里就是海浪的意思，所以我对与海相关的任何事都非常热爱。”



扫描二维码
下载CHOICE悦选APP
[种草全球时尚]

热门文章



1. 2018荣乐蜜蛋跨年会于泰国举行

BOOSTER