

نجمات تخلصن من الوزن الزائد في العزل

لا يوجد حجر صحي 15 هنا! في حين كان بعض النجوم صادقين بشأن زيادة الوزن أثناء وجودهم وسط وباء فيروس كورونا ، استغل آخرون الوقت غير المعتاد للتركيز على أنفسهم ولياقتهم البدنية.

خذ عائشة كاري ، على سبيل المثال. في مايو 2020 ، كشفت مؤلفة Full Plate أنها فقدت 35 رطلاً أثناء الحجر الصحي وسط وباء COVID-19 وبعد شهرين قدمت المزيد من المعلومات حول سبب رغبتها في التخفيف.



“لقد بدأت رحلتي في اللياقة البدنية لأنني أردت أن أكون قوية وصحية لنفسي وللأشخاص الذين يعتمدون عليّ” ، كتبت على إنستغرام في يوليو 2020 صورة لها وهي ترتدي حمالة صدر رياضية وردية وسراويل رياضية سوداء. “ولكن كان من المهم أن أفعل ذلك على طريقي ، مما يعني أنني كنت بحاجة إلى التمرين لألائم حياتي ، وليس إخراجي منها.”

على الصفحة الرئيسية مطبخ عائشة أضاف الشب: “أنا لا أعتقد أن هناك أي الصيغة التي يعمل من أجل الجميع، ولكن أعتقد أن إيجاد الوقت لنفسك لممارسة وقتا يضيع أبدا. لذلك ذهبت إلى العمل لإيجاد طرق لدمج العادات الصحية في جدول أعمال المزدحم ، واكتسبت بعض الحيل على طول الطريق (تمارين سهلة لمدة 10 دقائق ، وصفات صحية سريعة ، وما إلى ذلك).”

ليس من المستغرب أن تحديث مضيف Family Food Fight قد قوبل بكلمات التشجيع من أصدقائها المشهورين. “حسناً. Lemme أجمع حياتي معاً ،” قالت باليه غابرييل يونيون مازداً في التعليقات.

وأضافت أوليفيا مون : “هل هذا ما فعله لك الحجر الصحي سأضع هذا الخبز وأذهب في نزهة سريعة حقيقية.”



بالنسبة لدافني أوز ، التي بدأت سعيها لإنقاص الوزن بعد ولادة طفلها الرابع قبل بضعة أشهر من بدء الأزمة الصحية ، كان البقاء

على المسار الصحيح خلال فترة من عدم اليقين أمرًا صعبًا. ومع ذلك ، فقد عزت مواطنة فيلادلفيا ، وهي سفيرة WW ، الفضل إلى مدربها في الحفاظ على تركيزها على أهدافها.

وجدت أوز أيضًا طرقًا مبتكرة لإبقاء نفسها على المسار الصحيح أثناء وجودها في الحجر الصحي. "أرتدي الجينز (الشورت) مرة واحدة على الأقل في الأسبوع. لقد بدأت هذا "التقليد" بعد أسابيع قليلة من الحجر الصحي ويجب أن أقول ، لقد ساعدني حقًا في إبقائي صادقة ، "شاركت في منشور على Instagram في يونيو 2020. "من السهل جدًا أن أستمّر في التعامل مع نفسي عندما تكون الأيام طويلة أو مرهقة ولا أسجل أبدًا ما إذا كنت أجعل هذه الاختيارات مهمة."

قم بالتمرير لأسفل لرؤية المزيد من النجوم الذين فقدوا وزنهم أثناء الحجر الصحي وسط جائحة فيروس كورونا .



كيللي أوزبورن

أثناء الكشف عن فقدانها للوزن بزي غوتشي الأحمر ، كتبت فرقة Fashion Police في تعليق على Instagram في أغسطس 2020 أنها "فقدت 85 رطلاً" مؤخرًا. شاركت أيضًا صورة لقطعة ملابس اشتريتها بحجم صغير ، وكتبت ، "نعم ... أنا أتباهى لأنني عملت بجد وأشعر بالارتياح!"



ريبيل ويلسون

على الملعب الكمال أعلنت نجمة عبر إنستاجرام مايو 2020 التي كانت تحاول "تعطي قليلا من الجهد كل يوم" خلال زيارتها "عام الصحة" حتى أنها تصل وزنها الهدف من 165 جنيه. شاركت منذ ذلك الحين العديد من الصور لنفسها وهي تمارس التمارين وتبدو نحيفة.



آرت سميث

بدأ الشيف الشهير رحلته لفقدان الوزن أثناء وجوده في الحجر الصحي وفقد 70 رطلاً ضخماً. افتتح سميث عن تقدمه في منشور على Instagram في مايو 2020 ونسب إليه الفضل لصديقه Lucas Cancelier ، الذي صادف أنه مدرب لياقة بدنية ، حيث ساعده على إنقاص وزنه.