

走出陰霾！甩40斤肉後重回巔峰



最近一段時間，瓦妮莎似乎是迷戀上了社交媒體，她瘋狂更新自己的社交動態。算上最新的一次，在最近的6天時間裡，她幾乎每天都更新一次。有時候，瓦妮莎會上傳視頻；有時候，瓦妮莎會上傳合照。而這些視頻和合照內容豐富，五花八門。有些視頻和圖片是關於她和自己的孩子的，有些視頻和圖片是關於她和自己的朋友的，有些視頻和圖片是關



於籃球的，有些視頻和圖片是關於廣告的……

可不管是哪一種，大家都能看出來瓦妮莎和以前不一樣了，而且變化很大。瓦妮莎的變化主要體現在兩個方面，一個是身材和顏值。如今的瓦妮莎猶如脫胎換骨一般，之前那個臃腫的貴婦人不見了，取而代之的是神采奕奕、青春靚麗的女神。而且，之前的瓦妮莎面部有些許贅肉，現在她的面部猶如刀削一般。可以說，現在的瓦妮莎好似回到了她的身材和顏值巔峰。

另一個則是精神面貌。現在的瓦妮莎給人的感覺就是，她在開心快



內心的。如果把時間的指針撥回到兩年前，瓦妮莎的臉色幾乎是天天籠罩著一層不可名狀的陰霾，她非常不開心。

種種跡象表明，瓦妮莎已經徹底走出喪夫的陰霾。大家都知道，因為和科比的感情非常好，瓦妮莎在科比去世後曾一度變得非常消極，她懶得去打理自己，徹底放棄對身材的管理。也就是在科比去世一年左右的時間，她的身材已經完全走形，徹底淪為一個臃腫的貴婦人。最關鍵的是，她的精神世界也崩塌了。不過，後來瓦



妮莎認識到自己還有生活，自己的孩子需要她，於是她下定決心改變自己。

事實證明，瓦妮莎成功了！不得不佩服這個女人，實在堅強！

歌手Adele宣佈再婚!



11月21日，據外媒，英國流行樂天后、歌手阿黛爾Adele在節目上確認已和NBA著名籃球經紀人Rich Paul秘密結婚。

2021年9月，Adele和Rich Paul官宣戀情。

今年41歲的Rich Paul是目前NBA頂級經紀人之一。2022年，他在福布斯“全球最具實力體育經紀人”排行榜上名列第四。他創立的 Klutch Sports經紀公司不僅簽約了像詹姆斯LeBron James這樣的球星，還有安東尼·大衛斯Anthony Davis、本·西蒙斯 Ben Simmons、約翰·沃爾 John Wall 等不少明星球員。雖然比起阿黛爾還差點（截至2023年2月，阿黛爾的身價估計有2.2 億美元），但也是非常有錢了，他還被大家叫作“富保羅”。

Adele是全英音樂獎歷史上獲獎最多的女歌手，在2016-2018年連續登頂全英最富有名人榜首。但在家庭和感情方面，Adele的經歷卻頗為坎坷。

Adele和前夫Simon Konecki 2018

年宣佈分手，分家官司拖延數年，於2021年離婚，兩人育有一個十歲的兒子。離婚後，斷絕來往的父親又因病去世，為阿黛爾正值當紅的事業蒙上一層陰霾。

從前，Adele因為胖被男友劈腿，被甩了就化悲憤為力量寫歌，歌一發行就爆紅，膾炙人口的《Rolling In The Deep》《Someone Like You》全是有感而發。

當年離婚對阿黛爾是不小的打擊，她因此患上嚴重的焦慮症，接受了很長時間的冥想、心理疏導治療後，她發現健身房才是減緩焦慮，讓自己感覺更好的最佳

方式。“我想，如果我能讓自己的身體變得強壯，那麼也許有朝一日，我也能讓我的情緒和思想變得強壯。”

經歷是最好的創作素材，結束婚姻後，阿黛爾重建自我和內心的世界，重新找回自己的感覺。

和前夫的離婚消息傳出後，阿黛爾一次次發出自己越來越瘦的照片，很多人猜測她是離婚後為了擺脫對她原本豐滿身材的指責，迎合主流審美，才開始減肥。最讓阿黛爾哭笑不得的是，剛出道那幾年她胖，人人都勸她瘦；等到現在真瘦了，大家似乎習慣了那個胖胖的阿黛爾，覺得她還是圓一點好看。

人們發現，阿黛爾變了。“我曾經依賴一成不變帶來的安全感，然而三年前，我把自己扔進了一個內心混亂的迷宮中。一路走來，我學到很多關於我自己的道理，發現了真正健康的心態去引導生活，我覺得我終於找回了自己，這輩子都沒有這麼平靜過。”

樂地生活、無憂無慮地生活。在她的世界裡，到處都是歡聲笑語、溫馨人情。不管是和家人在一起，還是和朋友在一起，她的臉上永遠掛著迷人的微笑，而且這微笑並不是勉強擠出來的，是發自

米拉·喬沃維奇為藝術獻身的六部大尺度電影

米拉·喬沃維奇，生化危機的女主。只要看過這部電影的應該都印象深刻吧，一身紅衣，性感傳奇。尺度好圖太多不敢放啊，太難受了，下麵幾張圖湊合看吧。米拉·喬沃維奇是1975年出生的烏克蘭演員，11歲入模特圈，12歲被評為“世界上最令人難忘的女性”。她參與拍攝了眾多作品，最出名的還是《生化危機》。

今天我們就一起盤點下米拉·喬沃維奇為藝術獻身的六部大尺度電影

《重回藍色珊瑚礁》1991

1991年上映的美國冒險浪漫電影，是波姬1980年的《青青珊瑚島》的續集，米拉·喬沃維奇傾情出演。兩個孤兒終流落到一個無人居住的熱帶島嶼，併發展出一段特殊的友誼和愛情。女主特別特別美，男主差點出了軌，雖然緊急剎車但是還是感覺怪怪的。

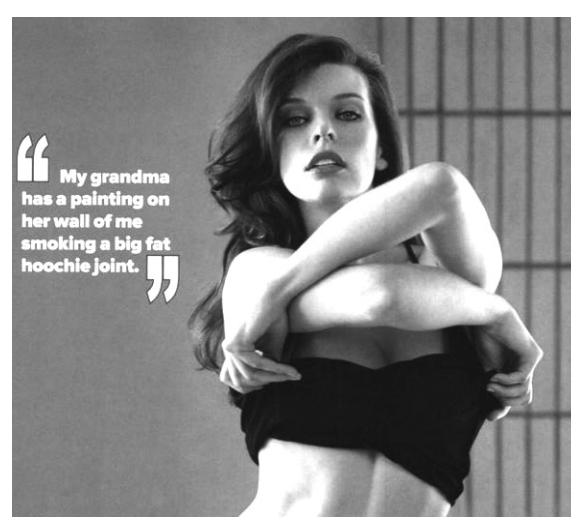
《單挑》1998

1998年上映的美國運動題材電影，米拉·喬沃維奇在電影中有獻身鏡頭。電影涵蓋了體育、家庭、社會問題以及個人成長等多個層面，呈現了一幅關於籃球、家庭紛爭和美國社會的多元化畫面。

《生化危機》2002

2002年上映的美國科幻動作電影，米拉·喬沃維奇大放異彩，為藝術獻身。喪屍片的啟蒙，小時候第一次看就感覺愛麗絲太漂亮太霸氣太驚艷了。片裡好多橋段都挺嚇人的，像那個鐳射室切割，還有那個舔食者和喪屍的裝扮，既吸引人又嚇人的那種感覺。

《追風戰警》2002



2002年上映的美國動作犯罪電影，米拉·喬沃維奇出演幫派老大女友愛琳。純為米拉看的片，那時候剛拍完生化危機1，顏值都是嫩的出水啊！！看慣了硬朗帥氣的米拉，還是第一次見這麼柔媚動人的米拉，美得風情萬種。

《魔鬼交鋒 .45》2006

2006年上映的美國犯罪電影，米拉·喬沃維奇很多尺度鏡頭。

電影劇情著實沒什麼看點，開始單純以為是病態的愛情，然後發現是女主的覺醒，最後才知道是悟道了，愛自己最重要！但是，我是沖著米拉身材來的。

《危獄驚情》2010

2010年上映的美國驚悚電影，米拉出演縱火犯妻子，被丈夫送人，這也是米拉為藝術獻身的一部經典作品。德尼祿和諾頓這一對老少戲骨在一起飆戲，再加上顏值巔峰期的米拉·喬沃維奇發起魅來，看起來真過癮。全片都是小成本，沒有大動作，也沒有特效，氛圍完全是靠幾個主演的基本功拉起來的，不得不佩服。