Nhìn thân hình c□c k□ sexy và quy□n rũ v□i nh□ng đ□□ng cong g□i c□m c□a Minh H□ng, ít ai bi□t r□ng, cô đã t□ng có th□i gian ph□i tăng vài cân đ□ vào vai di□n trong “G□i gi□c m□ v□”. Cùng trò chuy□n v□i Minh H□ng bí quy□t gi□m cân và gi□ vóc dáng c□a cô □y.

Minh H□ng chia s□, cô là ng□□i r□t quy□t tâm. Chính vì v□y, đ□ có đ□□c vai Ph□ng trong “G□i gi□c m□ v□”. Minh H□ng ăn c□t l□c đ□ lên cân cho phù h□p v□i hình t□□ng c□a nhân v□t. Và cũng chính cái quy□t tâm đó đã giúp cô gi□m cân nhanh chóng, l□y l□i hình □nh cô ca sĩ năng đ□ng v□i vóc dáng chu□n.
“T□ nh□, gia đình khó khăn, H□ng ph□i ph□ m□ bán hàng r□i m□i đi h□c. Chính th□i gian đó đã rèn cho H□ng ý chí và ngh□ l□c, ph□i quy□t tâm v□□t qua th□ thách. M□ □□c l□n nh□t c□a H□ng là tr□ thành ca sĩ, đ□□c hát ph□c v□ m□i ng□□i, vì v□y H□ng kiên quy□t gi□m cân đ□ có th□ t□ tin nh□y, hát trên sân kh□u. H□ng tin n□u mình có quy□t tâm thì mình s□ làm đ□□c m□i vi□c”. Qu□ đúng nh□ th□, cô bé Ph□ng v□i 2 gò má phúng phính đã gi□m cân li□n m□t m□ch g□n 10kg ch□ sau 3 tháng!

- Bí quy□t gi□m cân lúc đó c□a Minh H□ng là gì?

- Cũng không có bí quy□t gì đâu, ch□ là luôn t□ nh□ ph□i c□ g□ng gi□m cân đ□ th□c hi□n □□c m□ ca sĩ, vì khi đó, anh Nh□t Trung mu□n xây d□ng tôi v□i hình □nh ca sĩ n□ tính và kh□e kho□n**Hà nh trang gi□m cân c□a H□ng khi đó là t□p yoga và t□p th□ d□c t□i nhà (c□□i)**
.
M□i ngày H□ng t□p th□ d□c đ□n 4 ti□ng đ□ng h□, nói th□t là không dám ăn u□ng gì h□t, ch□ y□u v□n là ăn rau c□ và u□ng th□t nhi□u n□□c thôi.

- Th□ bài t□p th□ d□c □ nhà H□ng t□p là gì?

- Các bài t□p th□ d□c c□a H□ng ch□ y□u là đi b□ trên máy, xoay eo và g□p b□ng. Trung bình m□i ngày H□ng dành kho□ng 1 gi□ đ□ t□p v□i máy. Dù m□t th□ nào, H□ng v□n ph□i c□ g□ng m□i ngày t□p cho đ□ 100 cái g□p b□ng. Đ□ng tác này th□i gian đ□u t□p s□ khá đau và khi□n chúng ta d□ n□n lòng nên ph□i c□ g□ng.

Th□i gian đ□u lúc m□i g□p b□ng, H□ng g□p 20 cái, r□i t□ t□ nhân lên m□i ngày, 30 cái, 40, r□i đ□t đ□n m□c 100 cái. Khi đó thì dù m□t c□ nào cũng ph□i m□i ngày 100 cái. Ch□ c□n 1 tu□n g□p là th□y k□t qu□ ngay. Nhi□u lúc g□p ng□□i trên máy t□p ho□c t□ n□m g□p trên sàn nhà, H□ng hoa c□ m□t nh□ng ph□i t□ đ□ng viên mình c□ g□ng cho k□p th□i gian th□c hi□n album, quay clip. Th□ là H□ng làm đ□□c và k□t qu□ gi□m cân nh□ m□i ng□□i đã th□y (c□□i). Theo Minh H□ng, ch□ c□n luy□n t□p đ□u đ□n, nh□ng bài t□p dù đ□n gi□n cũng r□t h□u hi□u trong vi□c gi□ gìn vóc dáng và s□ săn ch□c cho c□ th□. M□t đi□u khá đ□c bi□t, Minh H□ng không bao gi□ t□p luy□n trong phòng có máy l□nh.