

Ronaldo đã làm gì để có thân hình 6 múi ở tuổi 35? Bên cạnh chế độ huấn luyện không những như thế của đội bóng, nam cầu thủ còn duy trì lịch tập riêng hàng ngày nhằm duy trì cơ bắp săn chắc, cuồn cuộn. Cristiano Ronaldo (sinh năm 1985) nổi tiếng bởi sự nghiệp bóng đá thành công. Bên cạnh đó, anh còn được tôn vinh là cầu thủ có thân hình vạm vỡ, cơ bắp cuồn cuộn. Mỗi lần ghi bàn thắng, ngôi sao người Bồ Đào Nha khiến fan "đứng ngời dương yên" với màn cởi áo ăn mừng, khoe vùng eo 6 múi săn chắc. Ở tuổi 35, nam cầu thủ vẫn duy trì phong thái thi đấu ổn định. Thành quả này đến từ việc duy trì quá trình tập luyện nghiêm ngặt cũng như chú trọng menu chế độ dinh dưỡng, sinh hoạt hàng ngày. Ronaldo sở hữu thân hình 6 múi cuốn hút. Ronaldo từng chia sẻ lúc còn nhỏ, anh liên tục và thường xuyên bị giễu cợt, đùa cợt về hình thể. Vào thời điểm gia nhập làng túc cầu, nhiều ý kiến nhận xét thân hình của anh quá ốm yếu để có thể theo đuổi sự nghiệp sân cỏ. Bằng niềm đam mê trái bóng tròn và quyết tâm cao độ, CR7 đã hăng hái tập luyện thể lực, xây dựng thực đơn giàu chất dinh dưỡng nhằm cải thiện dáng vóc và sức mạnh. Ronaldo duy trì chế độ thực đơn dinh dưỡng gồm nhiều thực phẩm lành mạnh như nước trái cây, cá, trứng, bí tét và thỉnh thoảng 1 số thanh chocolate. Là người có thị hiếu ẩm thực nhưng CR7 luôn ý thức ăn uống điều độ. Trong mọi bữa ăn, ngôi sao sân cỏ luôn bổ sung đầy đủ protein đến từ thịt nạc, hải sản, bí tét và trứng. Anh liên tục và thường xuyên ăn cá, thịt kết hợp salad để duy trì cơ bắp và hạn chế tăng cân. Món ăn Bồ Đào Nha yêu thích của anh có tên "Bacalhau à Brás" được làm từ những miếng cá tuyết ướp muối, hành tây, khoai tây chiên xắt mỏng và trộn tất cả cùng trứng. Món ăn được trang trí bằng olive đen, rau mùi tây xắt nhuyễn rắc lên trên. Ngoài protein từ thực phẩm, Ronaldo quan tâm sử dụng thêm protein dưới dạng sinh tố (protein shake). Thức uống này được làm bằng cách xay hoặc lắc đều các nguyên liệu như bột whey protein, trái cây, ngũ cốc, nước hoặc sữa. Protein shake cung cấp nhiều chất dinh dưỡng, vitamin, khoáng chất hơn protein thông thường. Bên cạnh đó còn góp phần phục hồi cơ bắp nên được 8X chuộng dùng sau mỗi buổi tập và thi đấu cường độ cao. Nam cầu thủ cũng nhấn mạnh bản thân ăn rất nhiều rau xanh, đồng thời hạn chế tập luyện đồ ngọt, thức ăn nhanh và bia rượu. Ăn nhiều đồ ngọt đồng nghĩa với ăn nhiều đường, làm gia tăng tốc độ tích mỡ bên trong cơ thể dẫn đến béo phì. Điều này là "kẻ thù số một" của những cầu thủ bóng đá đòi hỏi thể lực cao và tốc độ di chuyển nhanh như Ronaldo. Anh thường chia lượng thức ăn trong ngày thành 6 bữa ăn nhỏ, mỗi bữa cách nhau 2-4 tiếng. Theo Ronaldo, chia nhỏ nhiều bữa ăn không chỉ tối ưu quá trình trao đổi chất bên trong cơ thể, mà còn ngăn chặn tình trạng đói vặt và khó chịu do thiếu năng lượng. Tuổi 35 là thời điểm nhiều cầu thủ giải nghệ, tuy nhiên điều đó hoàn toàn trái ngược cùng với Cristiano Ronaldo. Thậm chí, anh còn được khen có thể lực chất lượng đảm bảo như thời 20-25 tuổi. Chân sút sinh năm 1985 luôn tuân thủ chế độ cải thiện thể lực một cách nghiêm ngặt. Anh thực hành luân phiên giữa khởi động làm nóng cơ thể, tập thành kỹ thuật bóng đá, tập cardio tăng sức khỏe tim mạch và xây dựng cơ bắp bằng tạ. Vận động liên tục và thường xuyên là cách để Ronaldo làm tiêu hao calories công dụng, duy trì trạng thái cơ thể ở nút đảm bảo nhất. Để trở thành ngôi sao trên sân cỏ, 8X vận dụng các bài tập rèn luyện tính linh hoạt và dai sức của cơ thể. Anh lựa chọn tập squat với tạ, gập chân trên máy, đạp xe trong nhà... Ngoài ra, chân sút người Bồ Đào Nha còn kết hợp thêm một vài bài tập rèn luyện cardio cường độ cao làm tim mạch khỏe mạnh hơn, tăng thể lực khi chuyển động liên tục trên sân. Ronaldo không bỏ qua bất kỳ nhóm cơ nào trên cơ thể trong quy trình tập luyện. Ronaldo duy trì lịch tập 5 buổi/tuần, mỗi buổi diễn ra trong khoảng 3-4 tiếng và hướng đến từng nhóm cơ biệt lập cả phần trên, phần dưới thân thể. Bên cạnh đó, bí quyết duy trì thân hình cơ bắp săn chắc của nam cầu thủ chẳng thể bỏ qua thói quen ngủ đủ giấc và đúng giờ, cũng như duy trì đời sống ý thức an tâm và thoải mái. Anh từng nói: "Học cách rèn luyện trí não giống như thân thể của bạn". Thật vậy, sức mạnh ý thức cũng cần thiết như sức mạnh thể chất. Trong quãng thời kỳ giãn cách xã hội vừa qua hoặc lúc rảnh rỗi ở nhà, thành viên CLB Juventus thường tổng hợp việc chơi đùa cùng con trong lúc tập giúp anh vui vẻ, cũng như góp phần luyện tập hăng say hơn. Ngôi sao người Bồ Đào Nha luôn đề cao sức khỏe thể chất lẫn tinh thần. Minh Tú thực đơn ăn uống, giữ dáng đẹp thế nào khi cách ly ở Indonesia? Bên cạnh luyện tập tại nhà, nữ người mẫu còn nhớ chăm sóc da mỗi [whey protein pro](#)

một ngày để có vẻ ngoài khỏe đẹp. Nữ diễn viên đã xây dựng chế độ tập luyện, kết hợp chế độ ăn uống nghiêm ngặt nhằm hạn chế nguy cơ bị tăng cân.

