

## الكشف عن نظام كريستيانو رونالدو الصحي 🏃🏻‍♂️👉

قد تتساءلون عن النظام الصحي الذي يقوم اللاعبون العالميون باتباعه كي يبدو في شكل رشيق، وقد يكون من بين أكثر اللاعبين الذين يحافظون على قوامهم الرياضي اللاعب البرتغالي كريستيانو رونالدو، وكيف يبدو يافعاً في سن الـ34.

#الرؤية\_بلا\_حدود <https://t.co/w2FBofNjAH>



ويعتمد اللاعب الحاصل على الكرة الذهبية لخمس مرات، على حمية غذائية مليئة بالبروتينات، خصوصاً أنه يقوم بممارسة الرياضة بشكل دوري.

#الرؤية\_بلا\_حدود <https://t.co/7dAd9Z3tgy>



كشفت صحيفة The Sun البريطانية النظام الغذائي الذي يقوم باتباعه اللاعب كريستيانو رونالدو، حيث تحتوي وجبة الإفطار على اللحم المقدد، والجبن، إضافةً إلى الروب، بينما يقسم وجبة غدائه ليتناولها على فترتين.

#الرؤية\_بلا\_حدود <https://t.co/ZGz3cb8o27>



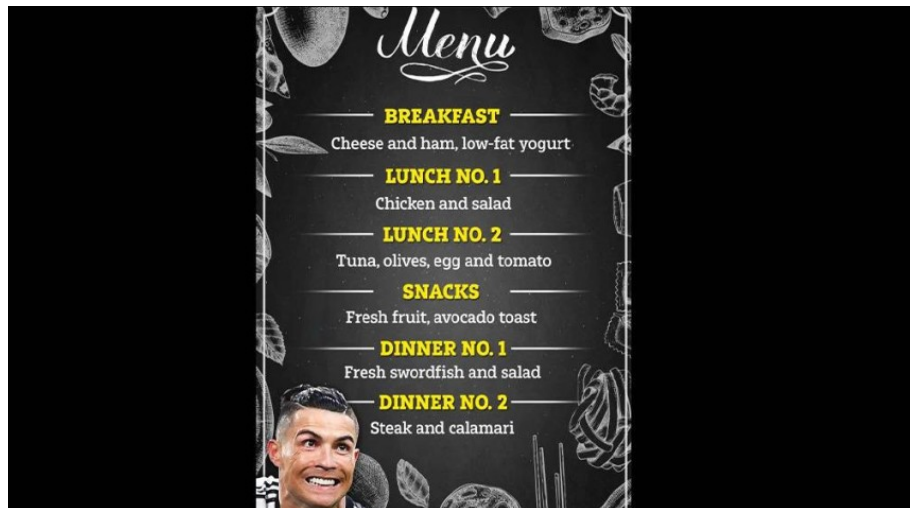
الوجبة الأولى تحتوي على الدجاج والسلطة، وبعد عدة ساعات يقوم بتناول وجبة الغداء الثانية والتي تتكون من سمك التونا مع البيض والزيتون والطماطم، أما الوجبات الخفيفة التي يمكن تناولها ما بين الوجبات الرئيسية فتحتوي على الحبوب والفواكه الطازجة وخبز الأفوكادو المحمص.

#الرؤية\_بلا\_حدود <https://t.co/V9K7xAxW1f>



كما يقسم وجبة العشاء على فترتين، وتحتوي الوجبة الأولى على سمك السيف وطبق من السلطة، أما الوجبة الثانية فتحتوي على الستيك والكالاماري.

<https://t.co/iOikZvQSAT>



ويقول رونالدو إن الحصول على قسط كافٍ من النوم مهم للحصول على الاستفادة من التدريب، ويضيف: "أذهب للفراش مبكراً وأستيقظ مبكراً، يساعد النوم على استعادة بناء العضلات وهو أمر مهم حقاً"، ويحرص على النوم 8 ساعات، رغم حصوله على قيلولة لـ 5 مرات في اليوم.

#الرؤية\_بلا\_حدود <https://t.co/p5LtbHCtBI>



تم انشاء هذه الصفحات عن طريق خدمة رتبها (<https://www.rattibha.com>)

إن محتويات هذه الصفحات، بما في ذلك جميع الصور والفيديوهات والمرفقات والوصلات الخارجية المنقولة معها (يشار إليها مجتمعة باسم "هذا المنشور")، تم انشاؤها بناء على طلب مستخدم/مستخدمين من موقع تويتر. حساب رتبها يقدم خدمة آلية، من غير تدخل بشري، لنسخ محتويات التغريدات من موقع تويتر ونشرها بأسلوب مقالي وتكوين صفحات PDF قابلة للنشر والطباعة، عند طلب المستخدم/المستخدمين. ويرجى ملاحظة أن الآراء وجميع المحتويات الواردة في هذا المنشور هي آراء الكاتب ولا تمثل بالضرورة آراء موقع رتبها. موقع رتبها، لا يتحمل أي مسؤولية عن أي ضرر أو مخالفات لأي قانون ناتجة عن محتويات هذا المنشور.