

236斤!

我是肥罗, 我要减肥

罗纳尔多决定上电视减肥, 接受8000万人监督



罗纳尔多: 我现在很不舒服

昨天, 担任2014巴西世界杯组委会官员的“外星人”罗纳尔多抛出“励志宣言”, 他在环球电视台的节目中表态, 自己决定开始减肥, 为此他将连续3个月参加在巴西覆盖8000万收视人群的综艺节目《无与伦比》的录制, 让巴西观众“监视”其减肥过程。

罗纳尔多在2011年正式退役, 由于受到甲状腺激素的影响, 罗纳尔多近年来的体重激增, 职业生涯中末期, 他的体重甚至成为球迷和媒体口中的笑料。根据最新一次体检数据显示, 罗纳尔多目前的体重已经达到236斤, 他现在的腰围更是达到了惊人的107厘米。

罗纳尔多表示, 自己减肥是因为过大的体重给自己带来了不必要的麻烦, “体重过大让我感觉很不舒服, 尤其是肚子。现在, 我的体重真的是一个大问题。”罗纳尔多对环球电视台记者说, “我感觉很沮丧, 很小幅

度的动作都会让我很累。我最近还有睡眠障碍, 我的胃部感觉很不舒服。”罗纳尔多还表示, 自己会争取减肥成功, “我克服过很多的困难, 但是这一次可不简单, 那些曾经尝试减肥的人应该知道这有多难。不管怎样, 我的心气现在很高。”

据了解, 罗纳尔多将在本周开始根据体检情况进行针对性的减肥运动, 营养学家将会对他的饮食进行控制, 目前他只能吃非油炸的低脂食物。此外, 为了身体健康, 罗纳尔多也下决心戒烟。他表示: “我从28岁开始吸烟, 现在我将为了健康而戒烟。其实我曾在今年尝试戒烟, 在戒烟了5个月之后, 我又开始抽烟。现在我不得不重新戒烟。”

今年年底, 罗纳尔多将与齐达内内巴西的阿雷格里港进行一场“罗纳尔多朋友队VS齐达内朋友队”的慈善比赛, 他希望通过3个月的减肥使自己顺利参加这场比赛。 综合

网友

- 10年前已经被叫肥罗了, 现在叫啥?
- 这靠天分的家伙职业生涯从来不励志, 退役后居然给自己弄成了励志节目的情节……
- 就算是励志节目, 也是个工程的励志节目。
- 减到180斤, 又可以恢复状态, 重新复出了。
- 肥罗, 带上阿德里亚诺吧。
- 肥罗, 带上我吧, 你减肥, 我都没脸吃了。
- 肥罗, 我们一起减!
- 现在我的心气也很高。
- 我们的目标是, 练出六块腹肌。

延伸阅读

减肥 他从未放弃

2002年世界杯是罗纳尔多职业生涯的黄金岁月, 当年他的体重才77公斤, 球迷都叫他“外星人”。

2006年世界杯, 球迷已经可以从奔跑的罗纳尔多身上, 看到他若隐若现的小肚子, 据悉当时他的体重达到了94.5公斤。转会AC米兰之后, 罗纳尔多的最重要任务就是减肥, 而且成果显著。2007年2月, 罗纳尔多表示, 自己已经减肥成功, 比起2006年世界杯时轻了8公斤。不过2008年2月因为膝盖受伤休战一个月, 罗纳尔多的体重又很快反弹了, 达到了95公斤。前功尽弃的罗纳尔多因此被嘲笑, 巴西媒体还做出一款罗纳尔多减肥游戏。

这次反弹, 并没有击倒罗纳尔多, 离开AC米兰返回巴西球队科林蒂安之后, 罗纳尔多于2010年9月再次表示减肥成功。当时他为球队赞助商拍摄了一组时装照片, 照片上, 罗纳尔多身材魁梧, 身形呈标准的倒三角形, 胸肌突出但小腹没有隆起。但是, 好景不长, 自从退役之后, 罗纳尔多的体重又开始反弹, 于是才作出了要上电视减肥的决定。

对于罗纳尔多来说, 减肥已经成为一项长期不变的人生目标。从减肥到减肥成功, 再到反弹发胖, 然后再次减肥, 罗纳尔多的决心也一度得到不少好友的支持, 卡卡曾经在微博上公开支持罗纳尔多减肥, 相信他能成功。 综合

新闻链接

都是太胖惹的祸

阿德里亚诺惨遭解约



阿德里亚诺不再是那个人见人怕的射手了

今年2月份, 巴西球队科林蒂安称, 与原本在今年6月合同到期的著名球星阿德里亚诺提前解约。原因是他太不职业, 暴饮暴食之后, 体重已经超过了200斤, 曾经的腹肌已被啤酒肚取代, 身材更是完全走样。

阿德里亚诺在效力国际米兰期间跻身世界顶级射手的行列, 为蓝黑军团出战123场意甲比赛, 攻入48球。2009年4月24日他被国米抛弃, 回到巴西加盟母队弗拉门戈, 而1年后, 阿德重回意甲赛场, 与罗马签约3年, 但他过得并不如意, 在2010年3月初再度被解约。

如今, 30岁的阿德里亚诺在弗拉门戈谋得了一份短期合同, 不过巴西媒体预测, 身体状况大不如前的阿德里亚诺很可能在与弗拉门戈的合同到期后退役。

加斯科因多次进医院

作为英格兰最具想象力的天才, 加斯科因曾是英格兰足球的骄傲, 但是混乱、放纵的私生活, 让他成为肥胖一族的成员。退役之后, 与妻子离婚让加斯科因备受打击, 从此他开始酗酒, 终于将线条分明的腹肌喝成了一个大气球。

酗酒除了让他发胖之外, 还让加斯科因身体越来越差, 多次住进医院。不过现在他已经意识到这个问题, 据说加斯科因目前已经开始戒酒, 而且效果不错。

马拉多纳曾呼吸困难

退役后, 阿根廷球王马拉多纳曾在2010年入院接受治疗。马拉多纳的私人医生卡赫透露, 马拉多纳入院时的体重高达100公斤。今年4月, 阿根廷球王因心脏浮肿和呼吸苦难突然入院, 抢救后保住性命, 但医生叮嘱他必须尽快减肥。

不过, 在2010年南非世界杯上, 马拉多纳执掌阿根廷国家队的教鞭。场下穿西服打领带, 虽然他身材臃肿, 但仍不时显出球星风采。比赛中, 皮球曾滚出场边到了他的脚下, 老马甚至颠了几下球, 秀了一下脚法, 引得满堂彩。 综合



南非世界杯上的马拉多纳

联赛客场首胜 皇马反弹

巴列卡斯球场的照明系统被破坏终究未能阻挡皇马的凶猛来袭, 延迟一天之后, 西甲卫冕冠军昨晚还是在这里以2:0轻取巴列卡斯, 赢得了新赛季西甲联赛的首个客场胜利。不过, 因为两天前巴萨主场同样以2:0击败格拉纳达, 皇马与领头羊巴萨的差距依旧是8分。

轮换伊瓜因出场的本泽马延续了上周中欧冠联赛中的进球势头, 当法国人接到迪马利亚的横传, 门前包抄将球踢进空门, 为皇马首开记录的那一刻, 比赛才刚过了13分钟。C罗第70分钟将自己创造的点球罚进, 将比分锁定。

这两个进球并未让场边的皇马主帅穆里尼奥有强烈的反应, 反而是比赛中阿韦罗亚的一次不经意回传, 引得他暴跳如雷, 冲到场边不停怒吼。幸好卡西利亚斯将对方锋线球员的射门挡出底线之外, 化解了这个低级失误。

不过赛后, 穆里尼奥还是对球队的防守提出了表扬。“这是一场带着很多压力的比赛, 他们拼抢凶狠, 不过更多的是努力解围。”穆里尼奥说, “除了阿韦罗亚禁区外的一次传球失误外, 我不记得他们有什么(进球)机会。”

经历赛季初的低迷之后, 皇马接连从欧冠和联赛中取得了两连胜, 状态正逐步反弹。“我们找回了上赛季的那种态度, 如果之前的比赛我们也像这样踢, 是完全可以击败对手的。”穆里尼奥说。 东文

画说体坛



近日, C罗和梅西的最新蜡像一同亮相伦敦的杜莎夫人蜡像馆, 梅西以高举双手庆祝的形象出现, 而C罗则以他主罚任意球的机器人动作出现, 但两人的位置为并列站立, 场下还是没分出个高低。



昨天, 东京泛太平洋网球公开赛继续进行, 中国“一姐”李娜2:1战胜俄罗斯选手帕夫柳琴科娃, 艰难打入16强。在赛后的记者会上, 李娜表示, 今年自己发挥非常稳定, 目标是进入年终总决赛。



昨天, 世界斯诺克球员巡回赛宜兴站比赛在江苏宜兴继续进行, 主场作战的丁俊晖首战4:3逆转战胜奥克利·布朗。赛后丁俊晖称自己运气不错, 他认为世巡赛对中国选手是很好的锻炼机会。



1996年

20岁的罗纳尔多身材很完美



2002年

罗纳尔多开始有点发胖的趋势了



2007年

罗纳尔多成了一个不折不扣的胖子



2011年

罗纳尔多的肥胖程度令人咋舌