



Avocado, uova e caffè: i segreti della longevità sportiva di Cristiano Ronaldo

Descrizione

(Adnkronos) è?

Cristiano Ronaldo si conferma numero uno, in campo e fuori. Il fuoriclasse portoghese è arrivato ai suoi livelli anche per una predisposizione naturale alla cura del proprio fisico, che gli ha permesso di giocare un altro Mondiale, il sesto della sua carriera, a 41 anni. Ronaldo, non a caso, è riuscito ad arrivare ai suoi livelli grazie alla longevità. CR7 continua a giocare in Arabia Saudita e non sembra ancora intenzionato a fermarsi: il suo obiettivo è raggiungere i mille gol, continuare a vincere con Al-Nassr e, con ogni probabilità, partecipare agli Europei del 2028. Per farlo dovrà per continuare a prendersi cura del proprio corpo. Come riportato da Abc, allenamento, riposo e alimentazione sono i pilastri del metodo Ronaldo e proprio la sua dieta è cambiata nel corso degli anni, adattata via via alle esigenze fisiche e al suo modo di giocare.

Quando aveva bisogno soprattutto di velocità e agilità, il suo regime alimentare era orientato a mantenere il corpo leggero. Poi, avanzando in un ruolo più vicino alla porta, ha lavorato di più sulla massa muscolare e sulla forza.

Oggi Ronaldo cerca soprattutto equilibrio e continuità e tra gli alimenti più presenti nella sua dieta ci sono avocado, uova, pollo, pesce e verdure. La colazione comprende generalmente avocado, uova e caffè, mentre durante la giornata CR7 punta soprattutto su proteine, fibre e alimenti nutrienti, limitando fortemente zuccheri, latticini e alcuni prodotti a base di farine raffinate. L'obiettivo? Avere energia costante, recuperare presto e mantenere il corpo nelle migliori condizioni possibili. È anche grazie a questa disciplina che Ronaldo è riuscito a rimanere ai vertici per così tanti anni. Il talento lo ha portato in cima al calcio mondiale, ma la cura del proprio corpo gli ha permesso di restarci.

è?

sport

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Agosto 8, 2026

Autore

redazione

default watermark