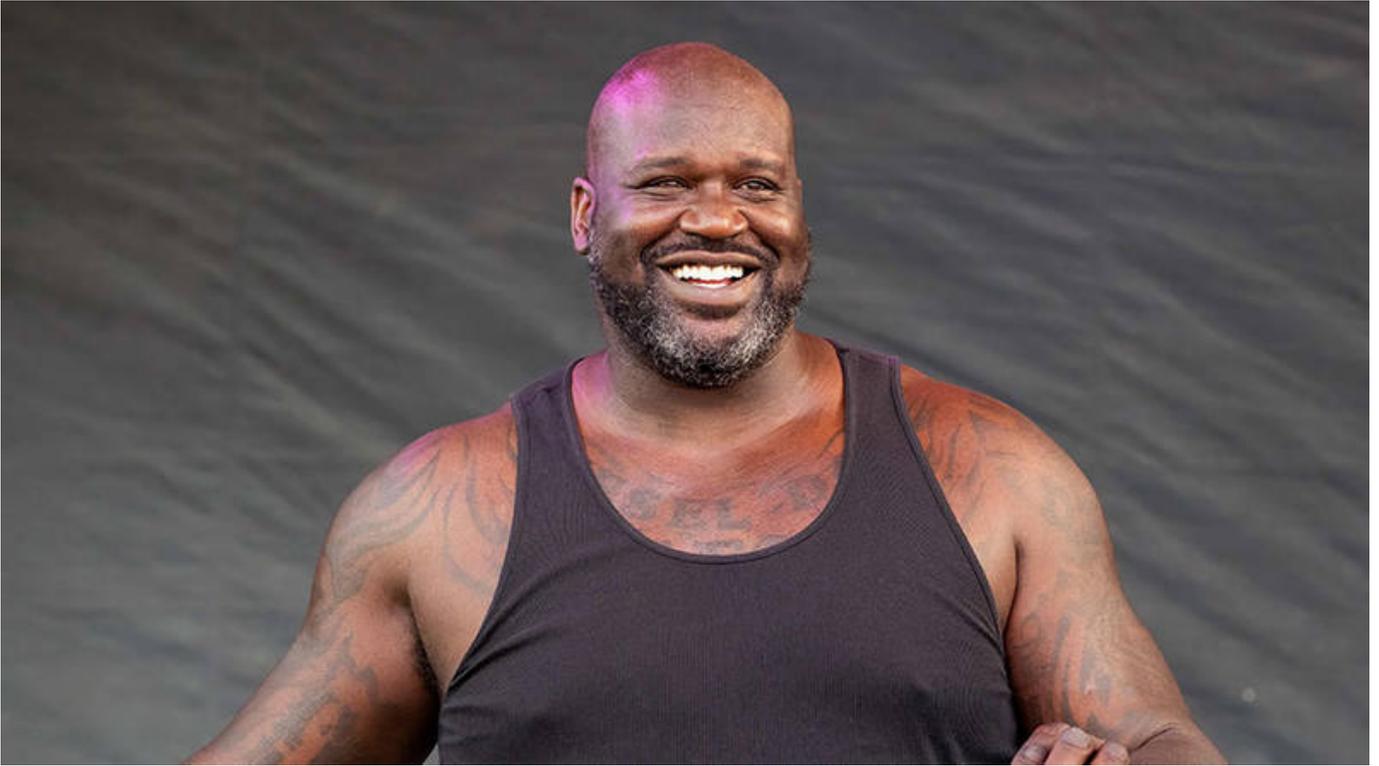


شاكيل أونيل يستعيد رشاقته بعد معاناة في صعود السلالم



الشارقة: ضميماء فالح

كشف أسطورة السلة الأمريكي شاكيل أونيل (51 عاماً) عن فقدانه قرابة 25 كيلوجراماً من وزنه في الصيف بعد خطة «ترشيق» لجسمه المكتنز.

وقال أسطورة ليكرز إن وزنه الحالي أكثر بـ2.7 كيلوجرام فقط عن الوزن الذي كان عليه عندما فاز بأول لقب دوري سلة مع النجم الراحل كوبي براينت عام 2000



أونيل بعد الترشيح

وعلق أونيل: «وجدت نفسي بديناً لدرجة أنني لم أعد أستطيع صعود السلم ولم يعجبني مظهري عندما أقف أمام المرأة

لذا قررت اتباع حمية وتمارين وأهدف الآن لإنقاص وزني أكثر للمحافظة على صحتي. لم أكن أحب تناول السلطة، ولم أعرف الفرق بين الكربوهيدرات والبروتين في طعامي إلا بسن الـ 50 لذا عرفني خبير التغذية بما يجب وبما لا يجب «تناوله يومياً».

واعترف أونيل بأن المكملات والخلطات التي اعتاد شربها أيام لعبه أسهمت في زيادة وزنه بشكل كبير لكنه يتطلع الآن «ليكون كما يقول شبيهاً بمقاتلي «النينجا»».

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.