

Nhờ sự kiên trì và nỗ lực sau khi bước qua đèo tuổi 50 hoặc 60, bạn khó lòng giảm cân và cũng không còn phù hợp với việc tập thể hình nữa. Thế nhưng, mẹ tôi bà 73 tuổi đã chứng minh điều ngược lại.



Cô bà của bà khi nhìn thấy sự kiên trì và nỗ lực của mẹ. (Nguồn: LB)

Bà Joan MacDonald đến từ Ontario, Canada, đang sống với nỗi đau lưng và thoái hóa khớp. Bà nói rằng, bà sống với nỗi đau nhức nhối suốt nhiều thập kỷ và ăn bất cứ thứ gì mình muốn.

Trong tình hình đó, Michelle, con gái của bà Joan, mẹ tôi tập yoga, thi đấu cầu lông và tập thể hình chuyên nghiệp đã quyết định nhúng tay vào cuộc và giúp mẹ mình thay đổi để trở thành một con người hoàn toàn mới.

Thật đáng ngạc nhiên, cô bà đã 70 tuổi. Thế nhưng 3 năm sau, bà Joan đã lột xác và trở thành người truyền cảm hứng cho những người trên thế giới. Hiện nay cô bà 73 tuổi có gần 850.000 người

theo dõi trên tài khoõn Instagram cá nhân.

"Tôi không bao giờ đõ mõi ngõõ i chõp õnh mình vì tôi không thõ chõp nhõn đõõ cõ trí cõ a bõn thân và đõõng nhõ tôi cũng không thõ thay đõi. Đó là mõt võ trí rõt khó khăn và tôi đã giõm chân tõi chõ trong mõt thõ i gian dài", bà Joan kõ trong mõt bài đõng cõ a mình.

