

**Nhờ tập thể hình và nghỉ ngơi 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 tập thể hình và nghỉ ngơi. (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 thu nhập thấp và ít vận động và ăn bất cứ thứ gì mình muốn.

Trong tình hình đó, Michelle, con gái của bà Joan, mẹ tập yoga, thi đấu cầu tennis kiêm đầu bếp chuyên nghiệp đã quyên góp 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 thực sự lột xác và trở thành người truyền cảm hứng cho những người trên thế giới. Hiện cô bà 73 tuổi có gần 850.000 người

theo dõi trên tài khoũn Instagram cá nhân.

"Tôi không bao giờ đũ mũ i ngũũ i chũ p mũ nh mũnh vì tôi không thũ chũ p nhũn đũũ c vũ trí cũ a bũn  
thũn và đũũ ng nhũ tôi cũng không thũ thay đũũ i. Đó là mũ t vũ trí rũ t khũ khũn và tôi đũ giũ m  
chũn tũ i chũ trong mũ t thũ i gian dài", bà Joan kũ trong mũ t bài đũng cũ a mũnh.

