

# Cải thiện chất lượng cuộc sống nhờ thay đổi ngoại hình

Khoảng 10 năm trở lại đây, nhiều người Việt chăm tập thể dục, thể hình nhằm thay đổi vẻ ngoài, sức khỏe và cải thiện chất lượng cuộc sống.

Trong các buổi phỏng vấn, các nhà tuyển dụng thường đánh giá cao những nhân sự có hình thể khỏe mạnh, đối đáp thông minh, qua đó nhìn ra được năng lực, kỹ năng xã hội của từng người. Do đó, các chuyên gia sức khỏe thường khuyên mọi người duy trì thói quen lành mạnh, từ chế độ ăn uống, ngủ nghỉ, lưu ý một số thay đổi nhỏ của cơ thể và rèn thể dục, thể thao.

Vài năm nay, các sân chơi thử thách thể thao xuất hiện nhiều, trở thành đòn bẩy đẩy lùi sự ù lì, lười vận động ở người bị quá cân, sức đề kháng yếu. Trong đó, "Thử thách thay đổi hình thể (BTC - Body Transformation Challenge) của California Fitness & Yoga ra đời khá sớm, được nhiều người hưởng ứng.

Qua 23 mùa thi (tổ chức định kỳ 2 lần mỗi năm), chương trình đã hỗ trợ khoảng 30.000 người giảm tổng cộng 189.000 kg mỡ, đạt ước mơ thay đổi vóc dáng. Theo ban tổ chức, tất cả thí sinh đều giảm mỡ sau 8 tuần thi. Mỗi người giảm trung bình 10 kg, tùy sự bền bỉ và thể trạng cá nhân. Trong đó, thí sinh Nguyễn Thị Yến giảm đến 20 kg mùa thi năm ngoái.



Hội viên tham gia lớp học đạp xe với địa hình ảo tại Trung tâm California Fitness & Yoga.

Chị Thanh Thủy (Nha Trang) - hội viên và thí sinh cuộc thi cho biết: "Sau tham gia cuộc thi sức khỏe, cơ thể tôi săn chắc, vòng nào ra vòng đó, khỏe mạnh và tự tin khi giao tiếp với mọi người". Ban đầu khi tham gia thử thách, chị đặt mục tiêu tăng cường sức khỏe, cải thiện hình dáng để tự tin hơn. Tuy nhiên, Thanh Thủy gây bất ngờ khi đoạt quán quân "Thử thách thay đổi hình thể" 2 mùa liên tiếp (22 và 23).

Anh Bá Trường (Nha Trang) cho biết trước đây chỉ nặng khoảng 50 kg, muốn tham gia cuộc thi để thay đổi bản thân và giành tiền thưởng đi du lịch. Kết quả mùa 22 anh tăng 10 kg - điều trước đây anh chưa từng dám nghĩ. "Cuộc sống tôi khác biệt hơn trước, cơ thể luôn tràn đầy năng lượng. Công việc xử lý hiệu quả hơn hẳn. Tâm trạng mình cũng thoải mái, từ đó sống vui và khỏe hơn", anh Bá Trường nói.