vinetur

¿Día de resaca? Esto es lo que hace Chris Hemsworth cuando se pasa de copas

miércoles 17 de noviembre de 2021

ESCRITO POR ÚRSULA MARCOS



“¿Te falta motivación? Ponte en marcha. ¿No te sientes bien? ¡Súbete al carro!”

Así empieza el vídeo que colgó en su cuenta oficial de Instagram el actor australiano **Chris Hemsworth** para mostrar su vídeo motivacional con un objetivo concreto: recuperarse luego de un fin de semana de excesos.

El actor y productor presentó una rutina preparada *ad hoc* para recuperar la onda luego de haberse pasado un poco de copas, y sostiene que “*la simple adición de ejercicio en tu rutina diaria no sólo añadirá una gran sonrisa en tu esfera, sino que mejorará todos los aspectos de tu vida, más energía, mejor sueño, elevación del estado de ánimo,*

reducción de los sentimientos de ansiedad y depresión, protección contra muchas enfermedades crónicas, y la lista continúa…"

Chris Hemsworth y Elsa Pataky son apasionados por el ejercicio físico

El marido de la actriz española **Elsa Pataky**, popular por haber puesto el cuerpo al personaje de Thor en el universo Marvel, reconoce que hay momentos que los excesos de bebidas de las fiestas de fin de semana lo hacen amanecer con "*niveles de motivación en un mínimo histórico*" y "*un poco flojo, un poco hecho polvo*", describe.

La pareja es adicta al **deporte** y el ejercicio físico y comparte esta pasión, por lo cual no es un esfuerzo sobrehumano para Chris Hemsworth preparar una rutina que lo recupere de alguna travesura ocasional o una resaca.

Un vídeo viral contra la resaca

> Ver esta publicación en Instagram
>
> Una publicación compartida de Chris Hemsworth (@chrishemsworth)

El vídeo es un condensado de poco más de un minuto donde Chris Hemsworth muestra la rutina de alto impacto, golpes de pelota, crossfit, flexiones y dominadas que verdaderamente, provocan cansancio ya de verlo por la gran intensidad a la que se somete, aunque siempre con una sonrisa. "*Y ahora me siento al cien por cien*", confirma al concluir su rutina.

El vídeo, que para el actor es su receta de rescate de un fin de semana de algunos abusos, lleva ya más de **tres millones doscientas mil reproducciones**. Seguramente, muchos seguidores se están preparando y buscando recetas saludables para luego de los festejos de Navidad y Año Nuevo.