

Aos 62 anos, Lenny Kravitz exibe abdômen trincado e revela segredos de treino e dieta

Category: ENTRETENIMENTO,GERAL

escrito por Maria Luiza | 17 de julho de 2026



Se existe alguém que parece ter feito um pacto com o tempo, esse alguém é Lenny Kravitz. Aos 62 anos, o cantor de “Fly Away” ostenta uma impressionante cintura de 71 centímetros (tamanho 28 nos EUA) e um físico que continua quebrando a internet.

Em entrevista reveladora para a revista americana Men’s Health, o astro do rock detalhou a rotina intensa e curiosa que o mantém em sua melhor forma histórica. Separamos os detalhes mais bizarros e inspiradores desse estilo de vida. Confira!

1. Sem comida até as 16h (mas não por dieta!)

Apesar de exibir um corpo extremamente seco e definido, Lenny revelou que não consome nenhuma refeição sólida até o final da tarde. Mas, segundo ele, não se trata de uma estratégia planejada de jejum intermitente:

“Não é porque estou tentando fazer jejum intermitente; é

simplesmente como eu sou. Não consigo acordar e simplesmente comer”, explicou o cantor.

Quando finalmente decide comer, o cardápio é limpo, predominantemente vegano e com baixo teor de carboidratos:

Primeira refeição (fim de tarde): Omelete de claras de ovos com muitos vegetais.

Pós-treino: Um shake de proteína.

Jantar: Uma salada caprichada.

2. O teste da calça de couro (esqueça os relógios inteligentes!)

Enquanto a maioria das pessoas monitora calorias e passos usando smartwatches e aplicativos de última geração, Lenny Kravitz prefere um método muito mais “rock and roll”: o caimento de suas calças de couro.

“Consigo avaliar tudo pela forma como me visto nas calças. Se elas estiverem um pouco apertadas, sei que estou começando a perder a forma física”, revelou.

3. Treinar usando jeans e couro? Sim, tem um motivo!

Se você já viu algum vídeo de Lenny Kravitz levantando peso na academia usando jeans ou calças de couro coladas e achou que era apenas marra, saiba que há um método por trás da loucura:

Simulação de palco: “Eu me apresento no palco usando couro ou jeans, então essas são as calças que uso para treinar”, contou o astro.

Praticidade: Segundo ele, isso também permite que ele encaixe um treino rápido em qualquer lugar e a qualquer hora do dia, sem precisar trocar de roupa.

4. “Melhor aos 62 do que aos 30”

O personal trainer de Lenny, Dodd Romero, que acompanha o cantor há impressionantes três décadas, afirma categoricamente que o tempo está correndo ao contrário para o músico.

“Lenny estava em melhor forma aos 50 anos do que aos 40 ou mesmo aos 30. E agora, aos 62, ele está em melhor forma do que estava aos 50”, garantiu o treinador. E o próprio Lenny avisa que não pretende parar por aqui: “Daqui a dez anos, estarei em melhor forma do que estou agora”.

5. A herança mental do avô: Disciplina é o alicerce

Lenny credita sua impressionante constância e ética de trabalho ao seu avô materno, que lhe ensinou a importância de construir bases sólidas na vida.

“O condicionamento físico é a casa; a disciplina é o alicerce. É o trabalho que você faz quando ninguém está olhando. Trata-se de descobrir como encaixar um treino na sua rotina, independentemente de todos os outros compromissos que você tenha naquele dia ou noite.”

Fonte: Diário do Pará e Publicado Por: Jornal Folha do Progresso 17/07/2026/07:16:00

O formato de distribuição de notícias do [Jornal Folha do Progresso](#) pelo celular mudou. A partir de agora, as notícias chegarão diretamente pelo formato Comunidades, ou pelo canal uma das inovações lançadas pelo WhatsApp. Não é preciso ser assinante para receber o serviço. Assim, o internauta pode ter, na palma da mão, matérias verificadas e com credibilidade. Para passar a [receber as notícias](#) do Jornal Folha do Progresso, clique nos links abaixo siga nossas redes sociais:

- [Clique aqui e nos siga no X](#)
- [Clica aqui e siga nosso Instagram](#)
- [Clique aqui e siga nossa página no Facebook](#)
- [Clique aqui e acesse o nosso canal no WhatsApp](#)
- [Clique aqui e acesse a comunidade do Jornal Folha do Progresso](#)

Apenas os administradores do grupo poderão mandar mensagens e saber quem são os integrantes da comunidade. Dessa forma, evitamos qualquer tipo de interação indevida. Sugestão de pauta enviar no e-mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com.

Envie vídeos, fotos e sugestões de pauta para a redação do JFP (JORNAL FOLHA DO PROGRESSO) Telefones: WhatsApp [\(93\) 98404 6835](#)– (93) 98117 7649.

“Informação publicada é informação pública. Porém, para chegar até você, um grupo de pessoas trabalhou para isso. Seja ético. Copiou? Informe a fonte.”

Publicado por Jornal Folha do Progresso, Fone para contato 93 981177649 (Tim) WhatsApp: [-93- 984046835](#) (Claro)
- Site: www.folhadoprogresso.com.br e-mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com/ou e-mail: adeciopiran.blog@gmail.com

[Cassinos no exterior: mudanças positivas e lições para o Brasil](#)