RUFANDO BOMB NEWS Notícias sem rodeios

Sábado, 28 de Novembro de 2026

Marina Ruy Barbosa acorda cedo para treinar e revela segredo da paz mental

Atriz madru?? na academia e compartilha motivação com seguidores em stories do Instagram

A madrugada desta terça-feira (13/10) foi produtiva para Marina Ruy Barbosa. A intérprete registrou sua sessão de exercícios nas redes sociais, documentando a rotina matinal em uma academia praticamente deserta, logo nos primeiros raios de sol.

Usando um top ajustado que realçava sua forma física e legging confortável, a artista abriu o coração sobre aquilo que realmente a motiva a deixar o conforto da cama tão cedo. Através de uma publicação nos stories, ela revelou: "Seguimos buscando um pouquinho de endorfina, dopamina, serotonina e um pouco de paz mental".

O compromisso com os exercícios físicos é constante na vida da atriz global. Não faz muito tempo, ela compartilhou outro momento de dedicação, registrando um treino intenso de tren superior ainda na madrugada, por volta das 6h, demonstrando sua consistência na manutenção da saúde. No período do Dia das Crianças, celebrado na segunda (12/10), a protagonista retornou à nostalgia ao publicar um álbum especial com fotografias antigas de sua infância.