

Sep 05, 2018 | Escrito por Dolores Hernandez | 0

Foto: Archivo

Un hombre en California, EE.UU., decidió emprender una dieta a base de una **“alimentación limpia”**, pero dejó eso a un lado, implementó su propio método para seguir con la comida chatarra y así logró perder **88 kilos en dos años**.

Anthony Brown, de 34 años, consumía al rededor de 8.000 calorías diarias, pero al enterarse de que su hermana estaba padeciendo de diabetes comenzó a preocuparse por su salud, pues su peso superaba los 170 kilos.

Decidió llevar a cabo una alimentación saludable, en la cual tenía avena, pollo a la parrilla y verduras, pero optó por algo más de su agrado y comenzó a disfrutar de su comida favorita en pequeñas porciones.

De ésta manera llegó a consumir 2.000 calorías al día y así fue perdiendo peso, al punto de llegar a perder 88 kilos en dos años, sin necesidad de ir más de una hora al día al gimnasio.

“Algunas personas necesitan **2.000 calorías** para mantener su peso, pero como pesaba tanto, comer **2.000 calorías** significaba perder 0,9 kilos por semana”, explicó al diario Daily Mail. De igual manera explicó que con éste método “Mi peso disminuía cada semana y todavía podía comer tantas comidas deliciosas. Fue increíble”.

Actualmente Brown pesa 94,3 kilos, y se dedica a enseñar a hombre y mujeres con sobrepeso a rebajar utilizando éste método.

Pero no queda ahí, pues ahora está desarrollando otro método para adelgazar, empleando una sola comilona al día. “A veces no como nada más que una taza de café para el desayuno, bocadillos muy bajos en calorías durante el día y luego una cena de **1.600 calorías** a las 19.00”, explicó.

Contenido Relacionado: [20 Consejos para Adelgazar](#) [1]

Categoría:

- [Salud](#) [2]

Addthis:

Antetitulo: ¡Increíble!

Del día: No

Créditos: YVKE Mundial/Noticias 24

Titulares: No

Destacada: No

Source URL: <http://www.radiomundial.com.ve/article/descubre-c%C3%B3mo-adelgazar-sin-dejar-la-comida-chatarra>

Links:

[1] <http://www.radiomundial.com.ve/node/3921>

[2] <http://www.radiomundial.com.ve/categoria/Salud>