



Así perdió Chicote más de 40 kilos en dos años

## Descripción

Muchas celebridades comparten sus trucos para perder peso con sus seguidores. Ahora es el turno de Alberto Chicote. El famoso presentador de 'Pesadilla en la cocina' desveló su secreto en 'La Roca', cómo perdió casi 40 kilos en menos de dos años.

El chef televisivo reveló a la periodista Nuria Roca que no cree en las dietas milagrosas y que el cambio radical en su aspecto es principalmente "resultado de una buena alimentación, ejercicio y resistencia".

## Chicote revela su secreto para adelgazar

El chef confesó ante la cámara que desde que bajó de peso, "no ha habido un día que nadie me haya preguntado: '¿Y tú qué tomaste para adelgazar?'" Ni un solo día.



## Descubra la dieta de Adele: así es como perdió 100 libras

Ante esta situación, Chicote admite que sus consejos para bajar de peso son los que nadie quiere escuchar: “Si te digo que mi consejo es: ‘Ve a tu nutricionista y mira lo que tienes que hacer’, es cara de desánimo”. .” Es como, “Ya lo sé; lo que quiero es el truco.

Alberto Chicote.

El chef aseguró en la entrevista que no habría milagros en perder 115 kilogramos de los 75 que pesa actualmente. No hay productos que hagas así... No es así. Que hay que acudir al médico, consultar el caso de cada individuo y ponerse siempre en manos de un profesional.

## Trucos de famosos para adelgazar

El cambio radical de Alberto Chicote no es una excepción. Son muchos los rostros conocidos que han bajado de peso y lo han compartido con sus seguidores. Santiago Segura, por ejemplo, perdió 80 kilos con un método que dije que “no recomendaría a nadie”.



## La dieta de Santiago Segura: Así perdió 80 kilos

Otro adelgazamiento popular fue el de la cantante Rosa López, quien bajó 40 kilos.



## La dieta que ayudó a Rosa López a perder 40 kilos

Tamara Falcó y Vicky Martín Berrocal también cambiaron considerablemente sus personajes utilizando diferentes técnicas.

### Fecha de creación

junio 2023