



DIETA ADELGAZAR | La dieta que utilizó el chef Dani García para adelgazar 6 kilos en 2 semanas

## Descripción



El cocinero [Daniel García](#) Sorprendió a todos sus seguidores con un nuevo reto personal con el que intentará adelgazar. Será el nuevo Chef's Challenge, esta vez sobre un objetivo personal lejos de los fogones.

El chef desveló que está poniendo en marcha un plan personal para ponerse en forma de cara al verano [perder peso](#) durante nada más y nada menos que nueve meses. Este plan lo comparte con sus seguidores en las redes sociales.

Dani García comentó en sus redes sociales cuál será su reto, adaptado a sus necesidades y objetivos personales con el objetivo de adoptar hábitos de vida más saludables.

Para conseguirlo, el chef contará con un entrenador personal (ya sabes, el ejercicio es tan importante, si no más, que hacer dieta para adelgazar) y un nutricionista deportivo que le guíe. Por él y ojo... para todo aquel que quiera sumarse al reto que él mismo compartirá a través de sus redes sociales.

Dani García compartirá sus recetas para enseñar a sus seguidores a crear un menú equilibrado y saludable. El objetivo es motivar a todos los que deciden apostar por su salud y bienestar. ¿Con qué adelgazará Dani García? Bueno, combinará:

1. ayuno intermitente
2. deportes diarios

## La clave de los primeros seis kilos que perdió Dani García

El malagueño inició su proceso de transformación física hace dos semanas y el resultado es inmejorable: seis kilos menos. Su nuevo reto ya se está haciendo notar y el chef ha compartido una foto ya presumiendo de sus logros.

### Fecha de creación

junio 2023