



El cruel (pero efectivo) método con el que ha perdido 90 kilos

Descripción

El actor John Goodman ya no tenía el cuerpo de un luchador de sumo y perdió la friolera de 200 libras después de una larga batalla con sus excesos en la comida y la bebida. El protagonista de 'El gran Lebowski' pesó 178 kilos, pero hace unos días sorprendió al mundo con una esbelta aparición en el 62º Festival de Televisión de Montecarlo.

Pero no todo sucedió de la noche a la mañana: después de recuperar peso a principios de la década de 2000, el veterano artista, de 70 años, tuvo que embarcarse en su viaje para perder peso. Para ello, su entrenador personal utilizó una técnica bastante impresionante. Antes de cambiar su dieta y aconsejarle que hiciera ejercicio, decidió concienciarle de la importancia de adelgazar.

Así que Mackie Shilstone, de 72 años, lo llevó al cementerio de su ciudad natal y lo obligó a cavar su propia tumba.

Goodman logró perder 80 libras en 2005, pero volvió a ganar peso después del desastre del huracán Katrina.

Shilstone le dijo al New York Post: "Conozco a John desde hace mucho tiempo, era mi amigo y mi vecino, así que me dije a mí mismo: 'Déjame ser actor por un momento'". Pensando de esta manera, concluyó. , que el cementerio era el lugar perfecto para llevar a cabo su plan, y le entregó una pala a John antes de llevarlo a una zona del cementerio sin tumbas.



Con esta dieta, Santiago Segura perdió 80 kilos

“Hasta que no caves tu tumba, no entenderás lo que significa vivir”

Cuando llegó allí, recuerda: “Le dije: ‘John, aquí tienes una pala. Me dijiste que volverías a comprometerte y seguirías este plan. Quiero que caves tu tumba. Hasta que caves tu tumba, tú.’ No entenderé lo que significa. Shilstone asumió el papel de la Muerte y pareció darle a John “una segunda oportunidad”.

Él le dijo: “Puedes cavar tu tumba ahora y yo te cubriré y terminaremos con eso, o puedes usar esta pala y cubrirla y seguir con tu vida y recuperarla”.

Recordándole a John todo lo que podía perder: su esposa y su hija, así como su éxito en Hollywood, el entrenador le advirtió: “No lo vas a lograr. Quiero que cierres los ojos y pienses que nunca lo lograrás”. Quiero decirle unas palabras a tu familia. Todo se termina. Le he quitado la vida a miles de millones de personas a lo largo de los años. Pero te daré una oportunidad más.

Shilstone admite que “atormenta” a John para que pierda peso, y parece haber funcionado.

“Comí alcohol”

La estrella de ‘Los Picapiedra’ confesó a ABC: ‘Ahora mismo agarraría un puñado de comida y me lo llevaría a la boca. Comía compulsivamente todo el tiempo. Consumía alimentos de forma alcohólica’. Cabe recordar que el actor era muy adicto al alcohol, de ahí su comparación.

Pero tras un largo camino lleno de retos y el apoyo de su entrenador, la estrella de Hollywood ha logrado superar su problema de peso. El régimen intenso y único de Shilstone parece haber valido la pena, ya que Goodman ha logrado mantener su peso bajo control, lo que demuestra que nunca es demasiado tarde para adoptar un estilo de vida más saludable.



John Goodman recibió su estrella en el Paseo de la Fama en 2017

Dieta mediterránea y máquina elíptica

Mackie Shilstone desarrolló un plan de adelgazamiento para John Goodman basado en una dieta de inspiración mediterránea, es decir, con mucho pescado, verduras, frutas, aceite de oliva y frutos secos. Así que no es una dieta extrema, se trata de salud y bienestar.

Obviamente, lo que marcó la diferencia fueron las cantidades mucho más pequeñas que en el pasado y la evitación de la comida chatarra, que los estadounidenses a menudo ni siquiera comen como tal, ya que la comen todos los días desde la infancia.

El ejercicio físico se realizó con una elíptica. El resultado final es espectacular.

Fecha de creación

junio 2023