



**SANTIAGO SEGURA | La dieta con la que ha perdido 80 kilos: “No se la recomiendo a nadie”**

## Descripción

Santiago Segura ha cambiado radicalmente su físico en el último año y nadie ha pasado desapercibido. El actor y director decidió hacer cambios en su estilo de vida y seguir una dieta controvertida para mejorar tanto su imagen como su calidad de vida. El propio cineasta mostró con orgullo su cambio de talla a sus seguidores en Instagram.

“No fue fácil”, admitió el propio Santiago Segura en declaraciones a Europa Press. “Es un mundo muy duro de sufrimiento”, dijo. Y se dio cuenta en ese momento que el sobrepeso le preocupaba al darse cuenta de la cantidad de enfermedades que puede causar: “La gente no sabe cómo la obesidad es una enfermedad. Es preocupante compartir esta información y la gente no lo sabe”.



## La dieta que cambió la vida de Novak Djokovic y lo llevó al éxito

Santiago Segura trabajó duro y no pudo perder menos de 80 kilos. “Llega ese temido momento del año en el que tengo que mirar estas fotos para escapar de mi horrible adicción, la invasión de las tostadas francesas”, escribió en una publicación de Instagram en abril pasado, acompañada de algunas fotos más significativas de él: “Tampoco ni alcohol, ni tabaco, ni cocaína, ni heroína, ni crack... Ponme torrijas delante y me vuelvo loco”.

## El secreto de Santiago Segura para adelgazar: el ayuno intermitente

Santiago Segura acudió a El Hormiguero y entre muchas otras cuestiones, Pablo Motos quedó impactado por su pérdida de peso y han abordado el tema. El director de cine admitió que Leo Harlem lo había asesorado en este tema y comenzó a leer muchos libros sobre nutrición.

Santiago Segura, mucho más delgado

Finalmente, el protagonista de ‘Torrente’ confesó su secreto: “Ayuno durante 36 horas, algo que no

recomiendo a nadie. Consciente de las críticas que podría generar su afirmación, inmediatamente señaló que esta técnica “le funciona”. , pero destacó que “no es recomendable para todo el mundo”.

El ayuno intermitente es una dieta muy estricta y quienes la siguen deben hacerlo bajo la guía y supervisión de un nutricionista que esté siguiendo el proceso, ya que puede conducir a problemas de salud graves.



## **El ayuno intermitente no es más efectivo que una dieta estándar para perder peso**

### **Trucos de famosos para adelgazar**

El caso de Santiago Segura no es el único. Otras celebridades también llamaron la atención de sus seguidores con un cambio repentino en su figura. Uno de ellos fue el actor estadounidense Matthew McConaughey, quien perdió 50 libras en tan solo unas semanas para interpretar a uno de sus personajes.



## **El secreto de Matthew McConaughey para perder 50 libras en solo unas pocas semanas**

Vicky Martín Berrocal hizo lo propio, perdiendo 18 kilos en 6 meses. La diseñadora mostró sus avances en las redes sociales.



## El truco de Vicky Martín Berrocal para perder 40 kilos en 6 meses

La cantante Rosa López también experimentó un cambio radical en su figura tras perder 40 kilos en cinco años.



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



## La dieta que ayudó a Beyoncé a perder 12 libras en 22 días



## La sorprendente dieta para adelgazar de Jennifer Aniston

Jennifer Aniston y Beyoncé son otros rostros conocidos que han compartido sus trucos para adelgazar con sus seguidores.

**Fecha de creación**  
junio 2023