

Ha perso 110 kg: ora è un personal trainer FOTO

Autore: Fausto Rossi

Data: 13 Aprile 2017



Il giovane Luis Trigo era così grasso che è stato costretto a rinunciare al suo lavoro e durante un viaggio in aereo ha dovuto prenotare ben due poltrone. E adesso il 30enne di Atlanta, negli Stati Uniti, pesa solo 77 kg: è riuscito nell'incredibile impresa di perdere oltre 110 kg in pochi anni e oggi è un personal trainer. Luis ha sofferto di problemi di peso sin dai tempi della scuola: **al liceo era arrivato a pesare oltre 180 chili.** *"Non riuscivo a smettere di mangiare hamburger, pizza e ogni tipo di cibo spazzatura sia a pranzo che a cena"*, ammette. La svolta nella sua vita è arrivata quando è stato ricoverato in ospedale con fortissime palpitazioni cardiache e quelli che sembravano sintomi del diabete: **"Il medico mi ha detto chiaramente 'se continui così morirai'"**. È stato allora che in lui è scattato qualcosa.

"Ero profondamente infelice. Sono diventato così grasso che sono stato costretto a lasciare il mio lavoro di magazziniere perché ero troppo stanco per restare semplicemente in piedi. Quando sono stato ricoverato ho capito che le cose dovevano veramente cambiare. Dovevo essere io a cambiarle, altrimenti sarebbe finita male. Quando avevo 20 anni ero **diventato dipendente dal cibo da asporto e dal junk food. Mangiavo dal McDonald's a colazione, poi due doppi cheeseburger a pranzo e una pizza ai peperoni a cena.** Sentivo un bisogno costante di zucchero, quindi bevevo almeno una coca o un Frappuccino durante ogni mio pasto", ricorda.

La dieta prevedeva un taglio netto di zuccheri e carboidrati. E ha dato i suoi frutti: nel giro di sei mesi è riuscito a perdere oltre 80 kg. "Andare in ospedale è stata un'enorme sveglia, ho capito che sarei morto presto se non avessi fatto dei cambiamenti. Anche se è stata dura, ho rinunciato ai fast food e poi ho tagliato i carboidrati come **pane, pasta e riso dalla mia dieta. Ho anche smesso di bere soda e succhi di frutta per evitare gli zuccheri.** Sono "caduto molte" volte nel mio percorso, ma quando ho vacillato mi sono detto che ero un essere umano e che non avrei mai rinunciato al mio sogno", dice oggi ai giornali americani.

Per perdere gli ultimi 20 chili e raggiungere l'obiettivo prefissato, **Luis Trigo si è sottoposto a una dieta chetogenica, che prevede un basso apporto di carboidrati.** Poi si è iscritto in palestra e lì è diventato un apprezzato personal trainer. "Mi sento più in forma ora che quando avevo 18 anni! Mi piace questo lavoro e non sarò pienamente soddisfatto fino a quando non raggiungerò il pieno potenziale del mio corpo", conclude Luis.

Riferimento articolo: <https://www.siciliafan.it/ha-perso-110-kg-ora-e-un-personal-trainer-foto/>

Generato il 11/06/2026