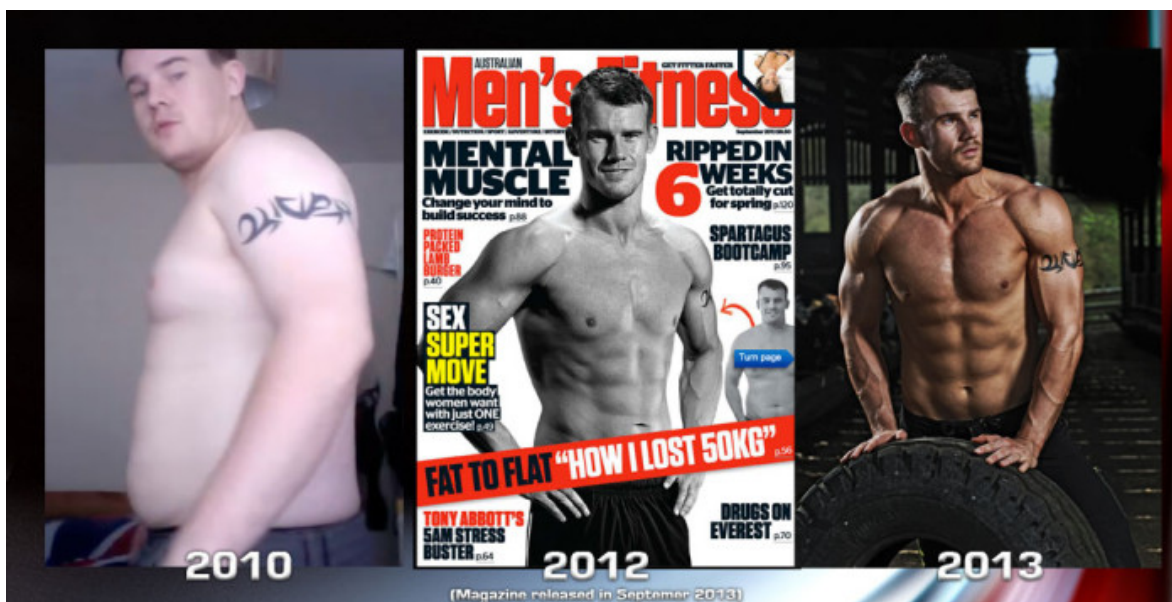


Pasó de comer bolsas de Doritos todos los días a aparecer en la portada de una revista de salud

El Ciudadano · 8 de junio de 2016

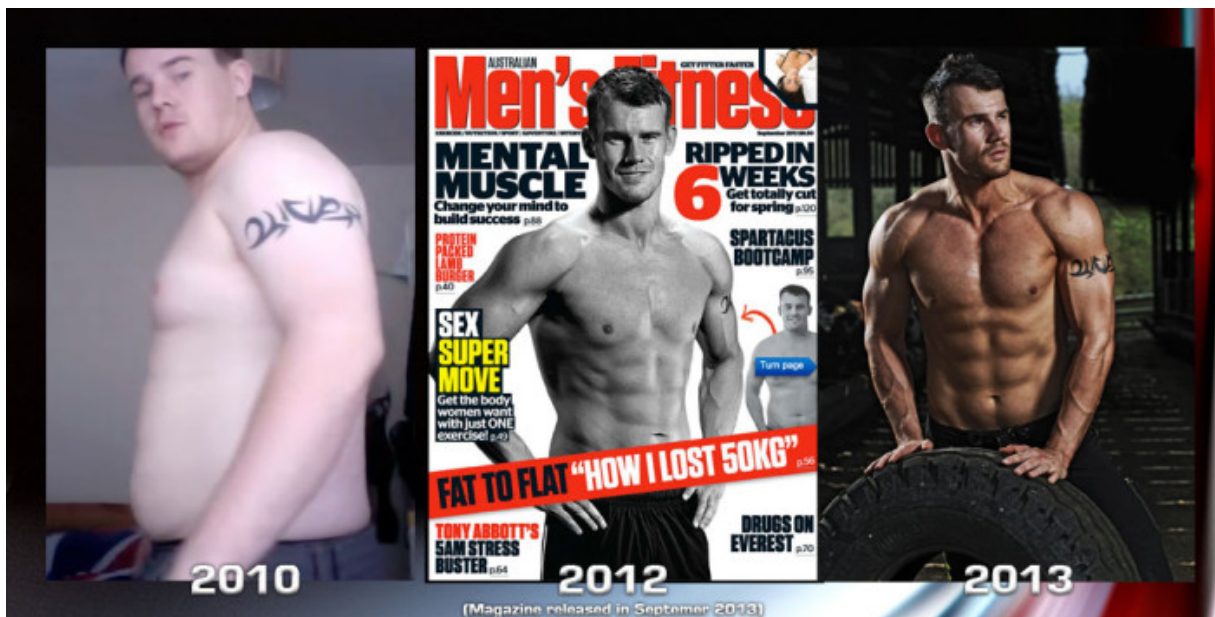


Daniel Wheeler hoy luce totalmente diferente a lo que era hace unos años. Ha cambiado sus hábitos, su peso, su apariencia. Todo en su vida, desde que pasó de no poder moverse a aparecer en la portada de una revista de vida sana y deportes.

Su estado era tan crítico en hace unos años atrás, que llegó al punto en que no podía ver los dedos de sus pies y se había rendido: la obesidad extrema poseía su vida. **Su rutina diaria no era más que comer desde que había dejado la casa de sus padres a los 19 años.** Y eso estaba destruyendo su vida.

Las imágenes no reflejan lo que estaba viviendo Daniel. **Una de sus fijaciones de comida chatarra eran los Doritos, de los que comía al menos una bolsa al día.** Así fue subiendo un kilo y otro más hasta comenzar a ver los peligros que se acercaban si mantenía ese estilo de vida. Así que, un día cuando salió de la ducha, decidió cambiar.

Así es como el joven decidió dejar sus adicciones y gustos por comida más sana (o al menos normal). Comía pasta, pollo, carnes rojas pero dejó las malas preparaciones y la chatarra. Además, redujo el tamaño de las porciones. Así fue perdiendo los primeros kilos.



Lo más difícil fue comenzar a ejercitar. Apenas empezó a trotar sus articulaciones fallaban y la falta de entrenamiento le pesó, pero siguió adelante.

Daniel comenta que nunca fue delgado, pero tampoco tuvo sobrepeso, menos obesidad, hasta que vivió solo. **Ahí llegó a pesar 140 kilos**, más allá del peso, él no se sentía animado, pasaba enfermo y no era feliz. Esto fue de la mano con un quiebre amoroso con quien fue su pareja por 6 años.

Así que llegó al punto de ponerse una meta (bastante grande): **ser la portada de la revista Men's Fitness. Y hoy, a sus 30 años, lo logró.**

«Mis articulaciones y caderas se dañaron al punto de que correr era realmente muy doloroso. Así que pronto me cambié a un régimen tradicional de fisicoculturismo y esas», comentó al Daily Mail. Si bien el camino no fue fácil, y sí que fue doloroso, continuó probando métodos hasta que logró encontrar el equilibrio.

Después de dos años, **entre alimentación y entrenamiento logró bajar 50 kilos**. Alcanzó su objetivo en ese entonces, cuando su historia atrajo la atención de la revista. Ahí fue que apareció en la edición inglesa de Men's Fitness.

Según Daniel, lo mejor era **que se sentía feliz, motivado, con energía y sobre todo sano**. Así que decidió mantener el estilo de vida que había adoptado para lograr su meta. Aunque, por supuesto, la transformación tuvo sus costos.

«Es increíble darse cuenta que algunos son tus amigos sólo porque eres gordo, fue evidente como sus personalidades cambiaron en cuanto empecé a perder peso», relata el joven.

Después de llegar a su objetivo y lograr mantenerse, Daniel comenzó un negocio **llamado Life Changing Fitness (o Ejercicio que cambia vidas)**. Así, ayuda a personas que son como él fue en algún momento, para que puedan mejorar su salud y autoestima.

En total ha logrado entrenar a más de 1000 personas, que también han podido sentirse más sanos, felices y lograr sus metas.

«Que personas con las que trabajaba me preguntaran sobre cómo perder peso encendió la chispa de mi interés y pasión por ayudar a otros. **Me motiva que puedas ser mejor en tu vida persona y el sentimiento y la satisfacción personal que obtienes al ayudar a otros a triunfar es sumamente empoderadora**».

Fuente: [El Ciudadano](#)