

TENDENCIAS

Esta es la extrema dieta con la que Mila Kunis llegó a pesar 43 Kilos

El Ciudadano · 23 de julio de 2016





Cuando Mila Kunis interpretó a Lily en *Black Swan*, tuvo que hacer mucho más que bailar ballet: se sometió a una dieta extrema para perder peso.

La actriz llegó a pesar 43 kilos al hacer, básicamente, dos cosas: limitar su consumo de calorías a no más de 1200 diarias y (esta es, probablemente, la peor parte) fumar cigarros. Muchos cigarros.

En entrevista con Howard Stern, Mila Kunis explica su peligrosa decisión: «No quiero recomendarle esto a nadie pero solía ser fumadora, así que fumé muchos cigarrillos y consumí un número limitado de calorías». Además, aclara que dejar de fumar ha sido una de las mejores cosas que ha hecho en la vida.

Mila Kunis ha declarado lo que significa perder tanto peso: «Puedo ver por qué esta industria está tan jodida. Porque, con 43 kilos, me veía en el espejo y pensaba

‘¡Dios! No tengo forma, ni senos ni trasero. Sólo huesos’. Pensaba que eso se veía terrible, pero en fotos y en la película, me veía increíble».

Hagas lo que hagas, NO intentes una dieta tan riesgosa como la de Mila Kunis. Si decidiste que quieres bajar de peso, ve con un nutriólogo y hazlo como la gente cuerda: ¡Sin fumar!

Fuente: [El Ciudadano](#)