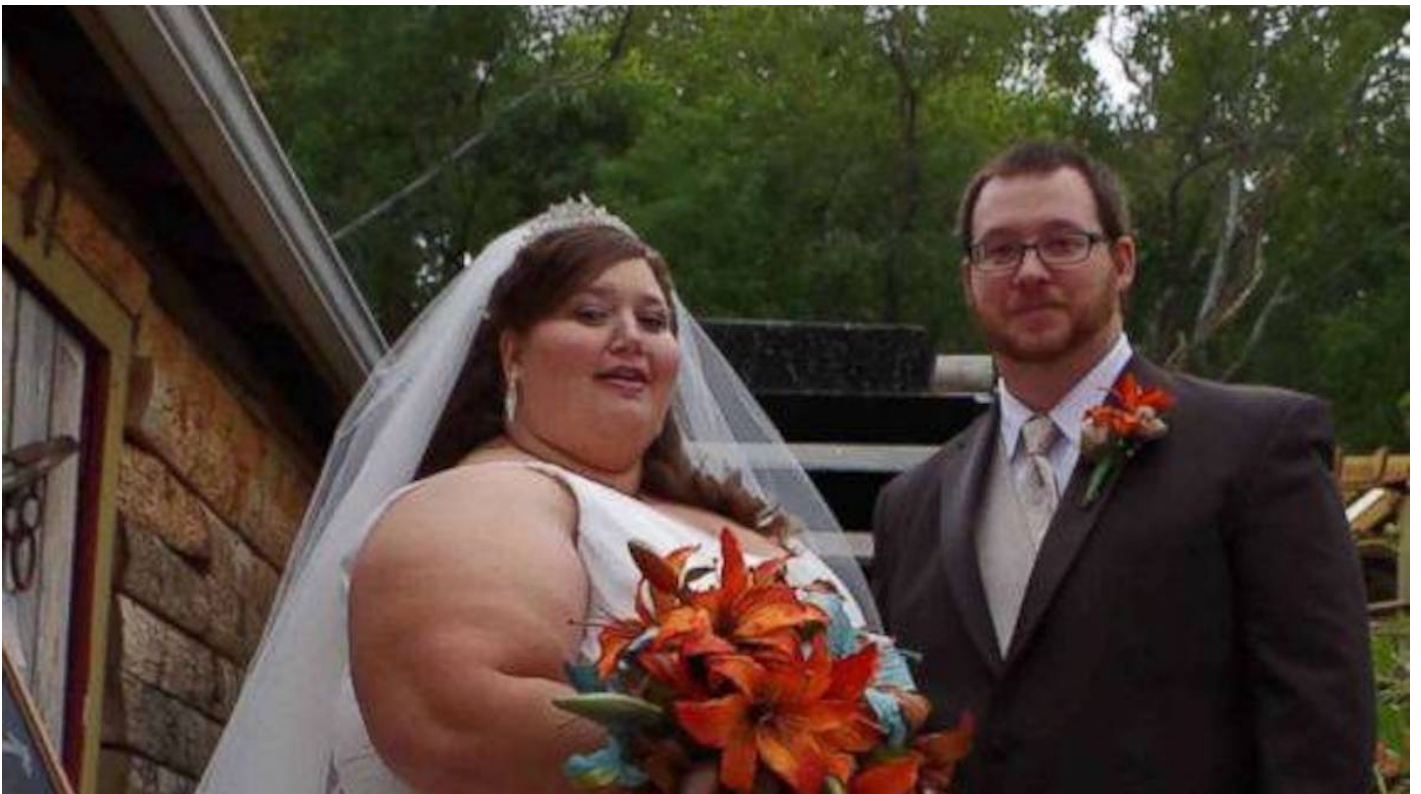


Coppia perde 180 chilogrammi in 2 anni, come hanno fatto?

Autore: Manuela Zanni

Data: 29 Giugno 2022



Come recita la formula tradizionale che unisce gli innamorati in matrimonio e che fa presagire tutto ciò che è la quotidianità la [vita di coppia](#) è gioie e dolori anche la anche in fatto di cibo. Spesso infatti l'alimentazione subisce dei bruschi cambiamenti per adeguarsi ai nuovi ritmi di vita. Ciò può portare ad un cambiamento positivo in termini di qualità e salute, ma anche all'eccesso opposto.

Lexi e Danny Reed il giorno del matrimonio

E' quanto accaduto a Lexi e Danny Reed, che insieme raggiungevano il peso di ben 350 chili. Le cattive abitudini alimentari li hanno travolti a tal punto da non cucinare più e nutrirsi solo al fast food. *"Io e mio marito uscivamo e mangiavamo solo pizza o altri cibi malsani"* ha affermato Lexi. La forza di volontà può, davvero, fare miracoli. Così la coppia è riuscita a perdere insieme ben 180 k in due anni. Ecco il cambiamento radicale. Oggi lei pesa 82 kg e Danny è arrivato a 87 kg: il cambiamento di vita radicale è arrivato nel 2016. In due anni la coppia ha modificato completamente le proprie abitudini, ritornando a cucinare i pasti in casa.

Come sono riusciti a dimagrire insieme?

coppia di obesi perde 180 kg
coppia di obesi perde 180 kg

Oltre ad uno [stile alimentare sano e genuino](#), tanta palestra ha completato l'opera fino al raggiungimento di un importante obiettivo. Ciò che ha aiutato moltissimo Lexi e Danny è stata proprio la possibilità di affrontare insieme un **percorso molto difficile**. Si sono fatti forza l'un l'altro, andando avanti con grande determinazione. Fare tutto insieme, dalla preparazione dei pasti alle sedute di [esercizio](#), ha contribuito a velocizzare una perdita di peso che sembrava impossibile raggiungere.

La storia di Lexi e Danny: «Ce lo siamo promesso»

Sono stati fidanzati per quasi 10 anni, fin dall'adolescenza, e alla fine si sono anche sposati. Perché quei tanti chili di troppo non erano nulla rispetto all'amore reciproco. Proprio quell'amore, però, è stato la base per una promessa importantissima: cambiare radicalmente stile di vita, per evitare gravi problemi di salute. La storia di Danny e Lexi Reed, una coppia statunitense, è un esempio di forza di volontà, abnegazione e ovviamente un **amore immenso**.

coppia di obesi perde 180 kg
coppia di obesi perde 180 kg

Lexi è sempre stata affetta dall'obesità, ma anche crescendo non si era mai fatta problemi per il proprio peso, anche se in più occasioni aveva provato a perdere chili, ma senza successo. A 25 anni, però, questa ragazza aveva sfiorato i **178 chilogrammi** e l'obesità iniziava ad avere un pericoloso impatto sulla sua salute e sulla qualità della sua vita. Quella condizione, che tra l'altro affliggeva, anche se in maniera minore, anche suo marito Danny, rendeva impossibile realizzare tante cose, dalle attività più semplici alle ambizioni più grandi.

coppia di obesi perde 180 kg
coppia di obesi perde 180 kg

Danny non aveva mai badato più di tanto al peso di quella che è stata prima la sua migliore amica, poi la sua fidanzata e infine sua moglie. Anche lui, però, aveva gli stessi problemi: al momento di sposarsi, lui pesava circa 127 chilogrammi ed entrambi erano dediti ad uno stile di vita decisamente pericoloso. Tanti pranzi e cene fuori, spesso in locali dove si tenevano buffet o all-you-can-eat, zero attività fisica e una dieta tutt'altro che salutare. Uno stile di vita radicato nella coppia sin dai tempi dell'infanzia, come ricorda Lexi: «La mia famiglia non era particolarmente abbiente e i miei genitori non erano soliti cucinare. Preferivamo cibi precotti, surgelati o fast-food

perché erano molto più economici degli alimenti più salutari. Inoltre, ho sempre avuto una fame emotiva».

coppia di obesi perde 180 kg
coppia di obesi perde 180 kg

Già durante gli anni del fidanzamento, per Danny e Lexi erano sorti i primi problemi. «*Non potevamo fare semplici cose che tutte le altre coppie facevano: non eravamo in grado di fare passeggiate, giri in bici o escursioni. Tutto ciò che ci rimaneva era stare a casa a guardare la tv, continuando a mangiare*» – racconta la coppia – «*Ci eravamo resi conto che i problemi di peso limitavano notevolmente le nostre vite, anche se per noi stessi ci sentivamo perfetti. Il vero problema arrivò quando decidemmo di sposarci e Lexi ebbe molti problemi a trovare un vestito da sposa su misura*».

Una sfida vinta in due

Alla fine, nel 2015, Danny e Lexi riuscirono a convolare a nozze. La consapevolezza del loro problema era solo alle prime fasi, dal momento che per la coppia era impossibile fare tante cose. Dai viaggi, con il sogno di visitare il parco tematico di Harry Potter negli Universal Studios a Orlando, fino alla famiglia. Nelle condizioni in cui si trovava Lexi, infatti, una gravidanza comportava un'altissima probabilità di rischio per la sua stessa vita. Ed è proprio per questo che, a Capodanno del 2016, la coppia aveva deciso di cambiare radicalmente la propria vita.

L'inizio della trasformazione

«*Il primo anno di matrimonio è passato come nulla fosse, ma viaggiare per noi era impossibile, poiché non riuscivo a trovare dei posti in aereo per la mia stazza. Volevo cambiare tutto, ma non sapevo da dove cominciare e quella promessa che ci siamo fatti a Capodanno è stata la base per la nostra trasformazione. Mio marito all'inizio non era convinto, ma ha visto in me il desiderio di cambiare e ha capito che si trattava della miglior scelta possibile per noi due*» – racconta Lexi – «*Abbiamo iniziato da poche, semplici regole: niente pranzi o cene fuori, niente bibite gassate né alcolici, niente cibo spazzatura e piccoli esercizi della durata di mezz'ora almeno cinque volte a settimana*».

Fino al cambiamento

Da questa piccola, ma significativa innovazione nelle loro vite, Danny e Lexi erano partiti per affrontare un graduale ma costante cambiamento. C'era però un altro problema: senza una dura e costante attività fisica, gli sforzi per mantenere quella promessa reciproca sarebbero stati vani. Trovare una palestra adatta, però, non era stato facile: Danny e Lexi temevano gli sguardi di scherno degli altri e solo dopo una lunga ricerca riuscirono a trovare un centro poco affollato. Alla fine, entrambi avevano iniziato ad allenarsi tutti i giorni in palestra, abbinando all'esercizio fisico una dieta molto più salutare. *«Il segreto è stato iniziare a cucinare insieme cibi sani, ci siamo divertiti e abbiamo detto addio al cibo spazzatura» – racconta la coppia – «La dieta non è la soluzione, è qualcosa di temporaneo, effimero e non del tutto risolutivo. La svolta è stata iniziare a cucinare versioni più salutari del cibo che abbiamo sempre amato».*

L'amore vince su tutto

Da soli, Danny e Lexi non sarebbero mai riusciti a intraprendere un simile percorso. Insieme, invece, è stato tutto più facile. I risultati si sono visti subito, con la ragazza che nei primi tempi aveva iniziato a perdere 10 chili al mese. Il calo di peso, poi, divenne molto più lento e complicato ma la strada era quella giusta. Nel giro di 18 mesi, un anno e mezzo, la coppia complessivamente è riuscita a perdere **180 chilogrammi**: merito della forza di volontà e del coraggio di affrontare anche interventi come quelli per rimuovere il grasso in eccesso dopo l'incredibile perdita di peso. E la loro storia li ha trasformati in vere e proprie star, sia sui social dove hanno documentato la loro radicale trasformazione, sia nelle partecipazioni ad eventi mondani, da programmi tv locali fino all'invito speciale alla cerimonia della Screen Actors Guild. Ma soprattutto, giura la coppia, finalmente si può pensare a mettere su famiglia. **Un vero esempio di amore, determinazione e coraggio reciproco.**

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/societa/news-ed-eventi/coppia-perde-180-chilogrammi-in-2-anni-come-hanno-fatto/>

Generato il 30/04/2025