



La volta buona, Can Yaman e la dieta drastica: «Ho perso 10 chili per diventare Sandokan»•

## Descrizione

(Adnkronos) •

Can Yaman ha perso 10 chili in un mese per interpretare Sandokan, la serie evento in onda su Rai 1. A La volta buona, l'attore turco ha raccontato i dettagli della sua dieta drastica e del duro allenamento che gli ha permesso di passare da 94 a 85 chili in poche settimane.

«Mi hanno detto che ero troppo muscoloso per Sandokan e che avrei dovuto perdere peso», ha detto l'attore che per il ruolo che ha dovuto interpretare doveva mantenere alti livelli di energia fisica: «In un mese mi sono concentrato sul perdere peso, solo successivamente mi sono concentrato sull'addestramento».

Per riuscire a perdere 10 chili in un mese, Can Yaman si è affidato al metodo del digiuno intermittente con lo schema 16-8: «Ero a digiuno per 16 ore, poi per 8 ore potevo mangiare ma non avevo una totale libertà di scelta. Mangiavo cose molto noiose come tofu e legumi». L'attore si è affidato a un allenamento mirato: «Il mio allenatore è stato molto severo con me, mi allenavo 3 volte al giorno. La mattina facevo un'ora di tapis roulant, poi un allenamento intenso e poi dopo pranzo un altro allenamento. Ma alla fine del mese pesavo già 85 chili», ha confessato.

•

spettacoli

[webinfo@adnkronos.com](mailto:webinfo@adnkronos.com) (Web Info)

## Categoria

1. Comunicati

## Tag

1. Ultimora

## Data di creazione

---

Dicembre 3, 2025

**Autore**

redazione

*default watermark*