

**En Fin de Semana**

## La receta de Paco Roncero: correr, cocinar y ser feliz

# CORRER, COCINAR Y SER FELIZ



COME SANO Y PONTE EN FORMA DE LA MANO DE UN CHEF CON DOS ESTRELLAS MICHELIN

**Paco Roncero, cocinero y autor de Correr, cocinar y ser feliz**

Sábado 27/09/2014

¿Cómo consigue un chef con dos estrellas Michelin, que vive rodeado de exquisiteces gastronómicas, adelgazar más de treinta kilos sin renunciar al placer de comer? Pues te lo vamos a contar

[+] [-]

El cocinero Paco Roncero, lo ha logrado. Alarmado por los 112 kilos que marcaba la báscula, se calzó por primera vez las zapatillas de correr y su vida dio un giro de ciento ochenta grados. Desde entonces ha incorporado a su vida una alimentación saludable y una rutina deportiva que le hacen sentirse mejor consigo mismo y, en definitiva, más vivo. Toda esta experiencia la ha plasmado en un libro, "Correr, cocinar y ser feliz".

En 2008 se puso por primera vez unas zapatillas de deporte y salió a correr. Desde entonces ha corrido varias maratones, ha adelgazado treinta kilos, ha aprendido a disfrutar de la comida de una manera sana e incluso ha sido portada de la revista Men's Health.