Ed Sheeran explica que ha adelgazado 20 kilos en un año

El cantante **Ed Sheeran** ha vuelto tras un año alejado de los escenarios. Las dos primeras canciones que ha publicado son 'Shape of you' y 'Castle on the hill' y ya están de las primeras en las listas de canciones en todo el mundo.

Durante este año, ha estado en su casa, disfrutando con sus amigos, su familia y su novia, componiendo canciones... Y haciendo ejercicio. Ed ha explicado en una entrevista que durante su última gira **engordó 20 kilos** porque comía muy mal: pizza, hamburguesas, cerveza... Y algunos de sus Instagrams lo confirman:

Didn't have ketchup so used ketchup flavoured crisps and YEP

Una foto publicada por Ed Sheeran (@teddysphotos) el 21 de Jun de 2015 a la(s) 6:37 PDT

Thanks tori.

Una foto publicada por Ed Sheeran (@teddysphotos) el 21 de Jun de 2015 a la(s) 5:27 PDT

Cuando hizo el parón musical empezó a cuidarse más, también gracias a su novia **Cherry Seaborn** que es jugadora de hockey profesional.

"He hecho ejercicio unos 10 minutos al día, cada día. Lo importante es que nunca me salté la rutina de ejercicios, no me perdí ni un solo día. Y por eso dio buenos resultados. Si haces 10 minutos al día de forma constante, no tendrás que estar una hora entera", ha explicado Ed en la radio.

Así que sin dieta ni ejercicio excesivo, simplemente comiendo de forma sana y moviéndose un poco ha conseguido volver a su peso normal.

¿Qué opinas? Deja tus comentarios más abajo rellenando el formulario de comentarios.

¡SÍGUENOS EN NUESTRAS REDES SOCIALES!