

Parece otra persona: el impactante cambio físico de Ed Sheeran tras cinco años sin tomar alcohol

A sus 34 años, el músico británico reveló cómo la paternidad y el adiós a la cerveza cambiaron su salud mental y física tras años de excesos

El cantante británico Ed Sheeran, de 34 años, dejó a sus seguidores sin palabras tras al protagonizar la primera portada de 2026 de la revista Men's Health, donde muestra su impactante cambio físico.

Más allá de una simple transformación estética, el músico luce una figura atlética y tonificada luego de haber tomado la decisión de dejar el alcohol hace cinco años.

Atrás quedó la versión del artista que, según sus propias palabras, basaba su dieta en "solo beber cerveza y comer kebab".

Ed Sheeran confesó que, aunque su carrera profesional era exitosa, su vida privada y salud mental se veían afectadas por sus malos hábitos. "Siempre me despertaba y me sentía fatal al mirarme al espejo", reveló el intérprete de Shape of You.

La motivación principal para este cambio fue la paternidad. El artista explicó que tener hijos lo impulsó a abandonar los cigarrillos y el alcohol para centrarse en su bienestar.

Lo que comenzó como un "Dry January" -un desafío que consiste en no beber alcohol durante todo el mes de enero- terminó convirtiéndose en una sobriedad permanen-

te y una pasión por el ejercicio, según detalló en El Mundo.

BAJÓ MÁS DE 10 KILOS: EL IMPACTANTE CAMBIO FÍSICO DE ED SHEERAN

Bajo la guía de su entrenador Matt Kendrick y con el apoyo de su esposa Cherry, Sheeran logró bajar 14 kilos y aumentar significativamente su masa muscular.

En su Instagram, el músico detalló que se volvió un fanático del reformer pilates, disciplina que lo ayudó a alcanzar la mejor forma física de su vida.

Este renacer físico llega tras años de luchas personales que el músico ha compartido valientemente con su público, incluyendo episodios de bullying escolar, batallas contra la depresión y antiguos excesos con sustancias.

Hoy, con 34 años, Ed Sheeran no solo luce irreconocible, sino que proyecta una vitalidad que, según él, refleja finalmente su equilibrio interior.

