



Jassi Zahharov on supervormis

Naistelehele jäi silma, et ooperilaulja Jassi Zahharov (61) on viimasel ajal silmatorkavalt heas vormis. Nii ongi – mees kinnitab, et on viimased neli-viis aastat pühendunud tervislikule toitumisele ja kaotanud seetõttu 15–16 kilo. «See sai alguse nii, et mu kunagine lauluõpetaja käis mind Estonias kontserdil vaatamas ja ütles: «Jassi, sa oled noorte meeste keskel liiga paks.» Mõtlesin siis selle peale, et hakkam vaadata, mida ma suhu pistan, ja nõnda olen teinud seda siiamaani,» räägib muusik. «Selleks peab muidugi ka iseloomu olema, kuid seda mul õnneks jagub. Ma ei vaata enam vesise pilguga kõrvalt, kui keegi kartulit ja sealiha sisse vitsutab.»

Ooperitähe menüü on igati eeskujulik. «Hommi-kuti söön kaerahelbemüslit või veega keedetud putru ning joon kohvi, leiba ei söö! Ka lõunasöögil jälgin, mida suhu pistan. Ohtuti, tõsi, on asi keerulisem, kuna mul on kell seitse etendus. Nõnda söön pärast seda midagi kerget ja ootan kaks tunnikest, et toit maost kaoks.» See muidugi ei tähenda, et mees kogu aeg kaloreid loeks. «Kui mõnikord tordilõiku pakutakse, ma ära ei ütle. Ka jõulude ajal on meil kodus laud, jumal tänatud, rikkalikult kaetud. Kui ühel päeval patustad, siis järgmisel tõmbud tagasi. Kõige olulisem on hoida toitumine tasakaalus!»

Praegu on Jassi kaaluga rahul ega kavatse rohkem alla võtta. «Jõudu ja energiat peab jagama. Pealegi lähevad nüüd ju vanad riided selga ja on vaja väiksemaidki juurde osta.»

