

Eesti ooperilaulja kaotas seitsme kuuga 25 kilo!

Rahvusooper Estonia bariton Rauno Elp võttis aasta alguses ette suure otsuse, mistõttu tuli teatris kõik tema kostüümid väiksemaks õmmelda.

Elp rääkis «Ringvaatele» antud intervjuus, et kaotas seitsme kuuga 25 kilogrammi: «Ma lihtsalt ühel hetkel tundsin, et peab midagi ette võtma. Mul ei olnud mitte mingisugust eesmärki – ei kilosid vms, aga ma tahtsin saada paremat enesetunnet, sest ma hakkasin kasvõi trepist kolmandale korrusele minnes juba hingeldama.»

«Laulja instrument on ju tema keha, mitte ainult kaks häälepaela. Kui keha on läinud teiseks – ütleme, et ma olin kontrabassisuurune ja ma nüüd olen altviulisuurune –, siis see kõlakoda muutub,» nentis Elp, et kaalulangetus on mõjutanud teda ka tööalaliselt. «Selles suhtes mul on kindlasti küllalt palju pusimist olnud ja ma tasapisi hakkas nüüd ennast tunnetama.»

Kaalulangetus ei ole tulnud lauljale kergelt. Elp läks jaanuaris väga karmile režiimile, mis ei hõlma endas aga dieeti. Oma hommikuid alustab ooperilaulja kell seitse, siis suundub ta jõusaali, et oma päeva treeninguga alustada. Mees sööb mida tahab, ent kogused on nüüdseks kõvasti vähenenud.

Kuvatõmmis

elu24.ee

09.10.2020 21:39

Elu24

50000

Rahvusooper Estonia
Teater