

JASSI ZAHHAROV TOITUB TERVISLIKULT

Ooperilaulja **Jassi Zahharov** (pildil) (61) räägib Naistelehele, et on neli-viis viimast aastat pühendunud tervislikule toitumisele ja kaotanud tänu sellele 15-16 kilo. «See sai alguse nii, et kunagine lauluõpetaja käis mind Estonias kontserdil vaatamas ja ütles: «Jassi, sa oled noorte meeste keskel liiga paks.» Mõtlesin siis selle peale, et hakkam vaatama, mida ma suhu pistan, ja nõnda olen teinud seda siiamaani. Ta nendib, et selleks peab kuidagi ka iseloomu olema. «Seda mul õnneks jagub. Ma ei vaata enam vesise pilguga kõrvalt, kui keegi kartulit ja sealiha vitsutab.» See muidugi ei tähenda, et mees kogu aeg kaloreid loeks. «Kui mõnikord tordilõiku pakutakse, ära ei ütle! Ka jõulude ajal on meil kodus laud, jumal tänatud, rikkalikult kaetud. Kui ühel päeval patustan, siis järgmisel tõmbun tagasi. Kõige olulisem on hoida toitumine tasakaalus!» **ÕL**

