



Здравословни съвети

Попитай експерта

Спортове

Продукти

Промоции



Активен живот

# Денят на ... Владо Карамазов



3 мин четене

Публикувано 15.04.2019

33 преглеждания

## Кога и как започва деня ти?

Когато снимам, много рано към 05:30, което е ад за мен. Ако не съм на работа към 09:00. Моята същинска работа, която изисква много енергия, започва в 19:00, говоря за представленията. Дните са ми много динамични, но винаги се стремя да пазя енергията си за вечерите в театъра. Имам схема по която го правя, но е трудно хем да си активен през деня, хем да съхраняваш енергията си. Но всичко е до свикване и строг режим.

## **Какво закусваш най-често и стремиш ли се да се храниш балансирано?**

Винаги закусвам. Преди години не го правих и после осъзнах колко не е правилно това и колко е важно първото хранене. Закусвам био мюсли с овче мляко или с овено мляко, овесени ядки с портокалов фреш, плодове и по някой път смутита.

## **Какво трябва да е кафето, за да те зареди за деня?**

Не мога без кафе. Първото нещо, когато се събудя, е да си направя хубавото кафе. Пия го чисто, без нищо. Харесвам аромата му и не искам да го смесвам с мляко, сметана или захар. Лате или капучино пия следобеда.

## **Каква е формулата ти за активен начин на живот?**

Формула нямам. Този живот – активният ми е даденост. Винаги съм много зает в професията ми, но през последните години аз го правя още по активен. Искам да се развивам в други области, поставям си сам големи цели, които отнемат много време, но те ме зареждат и ме карата да се чувствавам наистина жив и се успокоявам, че взимам всичко от живота и не го живея на празно.

## **Успяваш ли да отделяш на твоите домашни любимци Парис и Гена нужното време за сутрешни разходки и игри?**

Намирам време и за това. Те са малки, сега растат и се стремя да им осигуря всичко най-добро за да се развият добре. Игрите по време на разходка са щури и с нищо не мога да ги заменя. Те играят, гонят се и ги пребирам като две дробчета. Спят и всичко започва отначало. Много ме зареждат, покрай тях и аз си взимам времето сред природата.

*Тагове:*

*Владо Карамазов | Nescafe Dolce Gusto*