



Топ-теми:

- Арешт Єрмака
- Корупційна мафія Міндіча в Енергоатомі
- Напад Росії на Україну



НОВИНИ

КОНФЛІКТИ

ПОЗИЦІЯ

ДУМКА

ПОДІЇ

ВІЙНА

ВІДЕО

БЛОГИ

Головна > Статті > Позиція > Різне > Президент Зеленський розкрив секрет, як тримає себе у формі

Президент Зеленський розкрив секрет, як тримає себе у формі

[Читати на руськом](#)

Президент Зеленський розкрив секрет, як тримає себе у формі

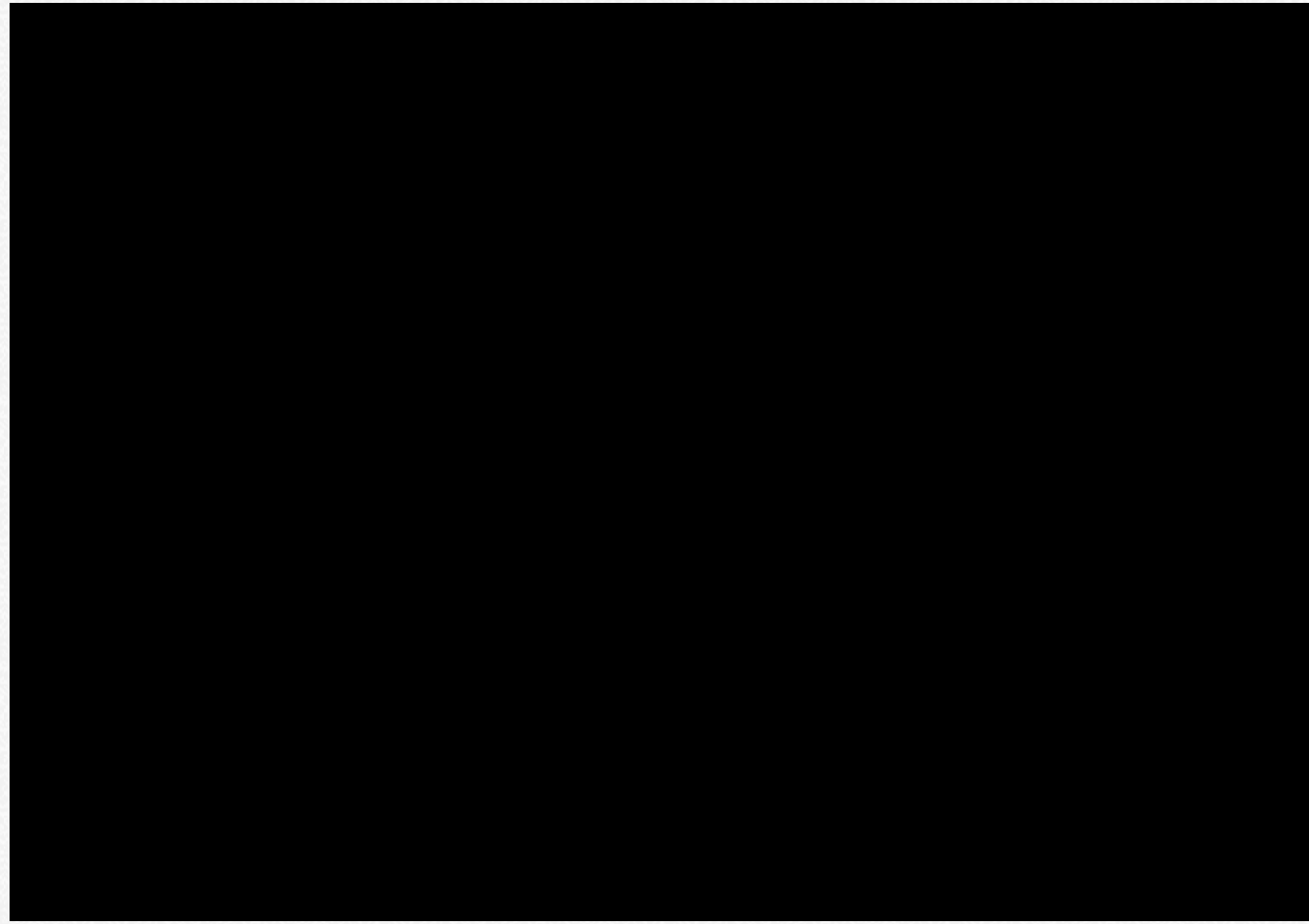
Український президент Володимир Зеленський регулярно займається спортом або робить елементарну зарядку, щоб побороти лінь і тримати себе в формі. Зазвичай він намагається більше рухатися перед сном або після пробудження.

Лідер українців також пожартував, що у його віці їсти торт небезпечніше, ніж раніше, тому в солодошах він себе обмежує. Про це Володимир Зеленський розповів у інтерв'ю німецькій журналістці, яке опублікували на [YouTube-каналі Офісу президента](#).

"Якщо чесно, я стараюсь ще слідувати за собою, трішки займатись зарядкою, спортом", – поділився президент України.

На спортивні заняття він виділяє від 40 до 60 хвилин щодня. Де б не зупинявся Володимир Зеленський, він намагається знайти можливість регулярно тренуватися.

"Намагаюсь мати 40 хвилин – максимум одну годину – для будь-яких рухів. Скажу вам відверто, просто гуляти в мене немає можливості, тому в мене є великий комплекс у будь-якому місці. Навіть тут я можу це зробити. Має значення тільки одне – це побороти ледачість уранці або пізно ввечері, коли повертаєшся з одного кабінету в інший кабінет", – розповів Володимир Зеленський.

Теги: [Спорт](#) [Зеленський](#)**Микола Сидоренко**

РЕДАКТОР РОЗДІЛУ «НОВИНИ СВІТУ»

🕒 31 січня 2024 г., 21:06 👁 Переглядів: 2014

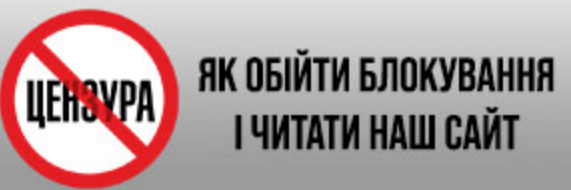
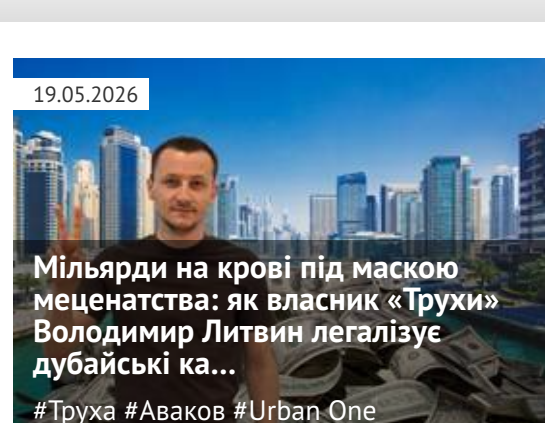
💬 Коментарі: 0

[Роздрукувати](#)[Надіслати товаришу](#)

Коментарі:

comments powered by Disqus

Важливі новини



Останні новини

[По даті](#) [По переглядам](#) [По коментарям](#)

00:01 **Трамп повідомив про кадрові зміни в розвідспільноті США та призначення нового виконувача обов'язків**

22 травня 2026 г.

23:58 **Окупанти атакували Котоп дронами: у місті чули вибухи**

23:54 Оператора азартних ігор «ОЛЛ СІТІ ГЕЙМС» покарали на 4,3 мільйона гривень через скаргу гравця

23:50 У Києві через сильну зливу величезна фура майже повністю пішла під воду

23:44 У Новоросійську та низці міст Краснодарського краю РФ оголосили загрозу атаки БПЛА, працює ППО

[Підпишіться на наш канал в Telegram. Оперативно про головне](#)

23:38 Прокуратура не виявила доказів вини Василя Тетері у справі його водія

23:32 Борги на 23 мільйони та затоплені судна: в Одесі продають державне геологічне підприємство

23:26 Суд роз'яснив правила КАС: адвокат Артему Питомцю відмовили у перегляді справи 2021 року через трирічний ліміт

23:20 Звинувачення у конфлікті інтересів: адвокатка з Волині програла суд проти КДКА через скаргу колишнього клієнта

23:14 У Київському ТЦК відреагували на скандал із побиттям ветерана війни Артема Мороза

23:08 «Прямі договори» замість Prozorro: як на Харківщині без торгів розподіляють мільйони на захист енергооб'єктів

23:02 Жінка з немовлям на руках намагалася відбити чоловіка від представників ТЦК

22:56 Україна розраховує на оновлення позиції США та залучення Європи до перемовин, – Зеленський

22:50 Створення злочинної організації та розтрата: перед судом постануть шість фігурантів справи Харківського ОВСЗ

22:45 **Ситуація на фронті: сталося 166 боєзіткнень, найбільше штурмів на Покровському та Гуляйпільському напрямках**

22:39 США посилюють імміграційні правила: іноземців зобов'язують виїхати з країни на час розгляду грин-карти

22:33 У провінції ДР Конго через спалах Еболи обмежили похорони та заборонили ритуали біля покійних

22:27 «Підступи до Донецька стають гарячішими»: батальйон Black Sky спалив військову вантажівку РФ

22:22 У Києві п'яний водій Audi протаранив припарковане авто на Подолі

22:16 Росія розпочала експорт війни: у Малі вперше збили російський «шахед»

22:10 **ЗАЕС два місяці живиться лише однією лінією: МАГАТЕ просить про локальне перемир'я для ремонту**

22:04 Апеляційні суди залишили в силі 12-річні вироби двом гвалтівникам неповнолітніх на Кіровоградщині та Дніпропетровщині

Теги новин

COVID-19 [агресія Росії](#) [Атака](#)

Війна

Война ВСУ Вторжение

[Дональд Трамп](#) [Донбасс](#) [дтп](#) [Зеленський](#)[ЗСУ](#) [Київ](#) [коронавірус](#) [Корупція](#)

Напад Росії на Україну

Нападение

[Росії на Україну](#) [окупанти](#)[окупанти](#) [Порошенко](#) [Путін](#) [Росія](#)[Россія](#) [сбУ](#) [США](#) [Україна](#)[Україна](#) [ЧП](#) [Епідемія](#) [коронавіруса](#)

Наші опитування

Чи вірите ви, що Дональд Трамп зможе зупинити війну між Росією та Україною?

- Так, повністю зможе
- Частково зможе, але не відразу
- Ні, не зможе
- Це залежить від дій інших сторін
- Важко відповісти

[Голосувати](#)[Показати результати опитування](#)
[Показати всі опитування на сайті](#)[Головна](#)
Про нас
Статті
Архів
Закони
Контакти[Новини](#)
Рейдерство
Корупція
Економіка
Новини світу[Конфлікти](#)
Політика
Корпоративні
конфлікти
Кримінал[Позиція](#)
Коментарі
Різне[Думка](#)
Політика
Економіка[Події](#)
[Відео](#)[Війна](#)
[Блоги](#)