



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 > Зеленський розкрив свій секрет занять спортом за шаленого графіка

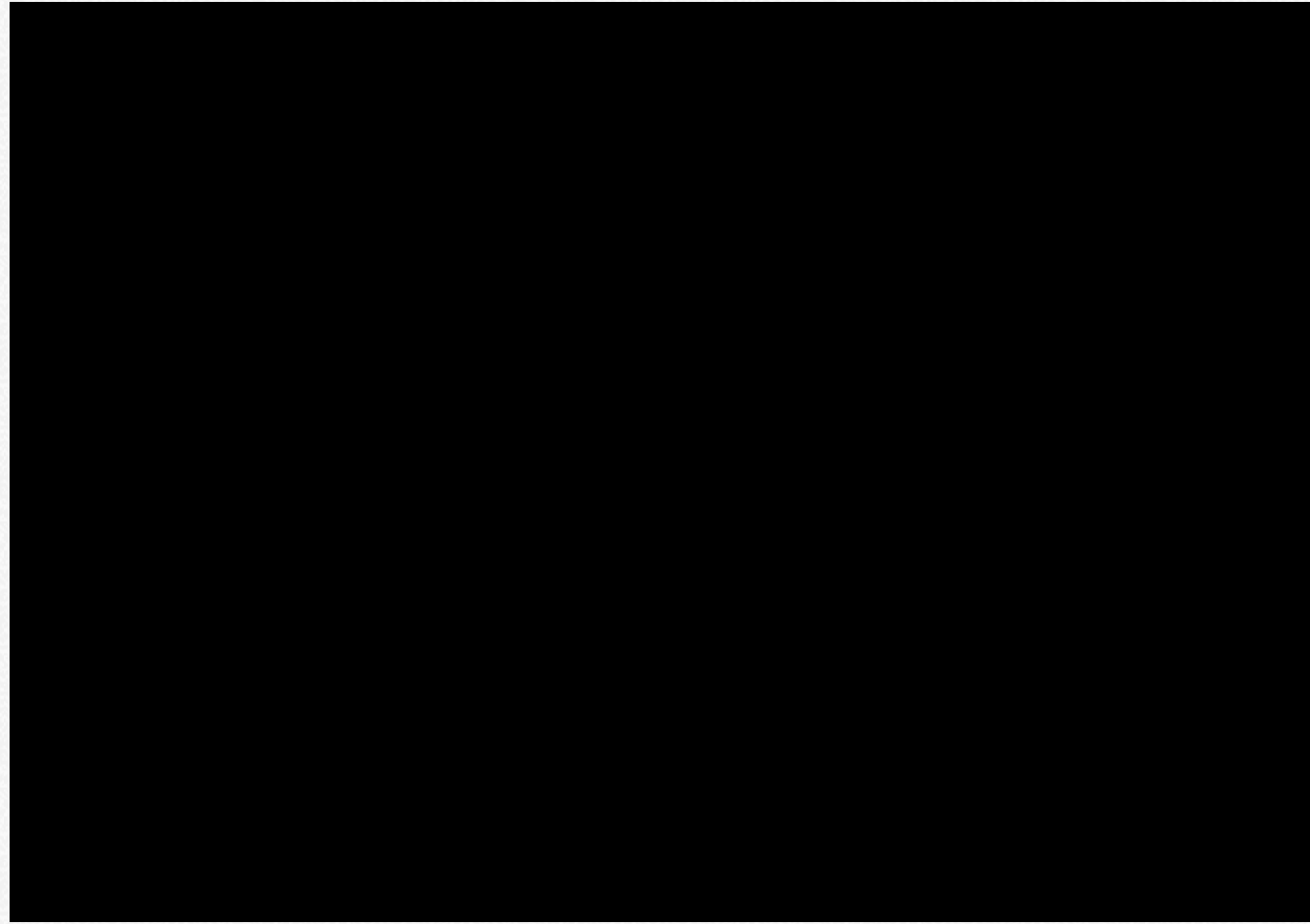
Зеленський розкрив свій секрет занять спортом за шаленого графіка

[Читай на руском](#)[Read in English](#)

Зеленський розкрив свій секрет занять спортом за шаленого графіка

Президент України Володимир Зеленський розповів про важливість фізичних навантажень у своєму повсякденному житті. За словами політика, він намагається приділяти спорту хоча б 40 хвилин на добу, хоч і має шалений графік.

Про це Зеленський розповів у [розмові](#) з французькими журналістами, яку було опубліковано на на YouTube-каналі "Ze! Президент". В інтерв'ю він зізнався, що спорт для нього є обов'язковим. "Сьогодні я це робив у поїзді. Це не так багато треба часу, якщо тобі це хочеться робити. 30 секунд – можна це зробити в коридорі поїзда. Можна це зробити будь-де", – зазначив державний діяч. Серед класичних вправ, які виконує політик, – присідання й віджимання.



Однак, зазначив Зеленський, для нього спорт – "це де великі досягнення й великі спортсмени, які віддають цьому життя". "А для мене це просто – ну так, трішки розім'ятися. Фізична напруга – вона обов'язково потрібна, щоб трішки мозок відпочив. Тому, якщо є можливість уночі, пізно ввечері чи дуже рано зранку, я намагаюся знайти свої 30-40 хвилин", – додав очільник держави.

На початку 2024 року президент розповів, що намагається знайти хвилинку хоча б для елементарної зарядки. Особливо він приділяє час спорту перед сном та після пробудження. Крім того, Зеленський зізнався, що стежить за собою та вважає, що у його віці "небезпечно" їсти солодощі.

Теги: [Інтерв'ю](#) [Інтерв'ю](#) [Спорт](#) [Зеленський](#)**Юлія Більченко**
ВИПУСКОВИЙ РЕДАКТОР

🕒 01 серпня 2024 г., 21:38 👁 Переглядів: 2876

💬 Коментарі: 0

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

Коментарі:

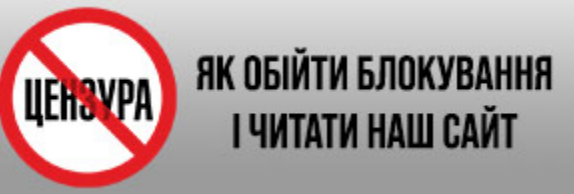
comments powered by Disqus

Важливі новини

19.05.2026



13.05.2026



Останні новини

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

- 18:44 На Хмельниччині двоє військових загинули через вибух дрона-перехоплювача: ДБР почало розслідування
- 18:38 Ахіос: Трамп узав паузу перед підписанням меморандуму про перемир'я та ядерну програму Ірану
- 18:33 Україна отримає від Швеції 36 винищувачів Gripen: Міноборони розкрило деталі історичної угоди
- 18:28 СБУ викрила дві корупційні схеми у БЕБ: затримано двох посадовців
- 18:22 В Україні хочуть запровадити накопичувальні пенсії для військових навіть після року служби
- Підпишіться на наш канал в Telegram. Оперативно про головне
- 18:16 Лубінець: Росія навмисно гальмує обмін військовополоненими, щоб тиснути на українське суспільство
- 18:11 Посольство Індії в Україні закликло своїх громадян до підвищеної пильності через безпекові ризики
- 18:05 У Києві винесли вирок організатору фейкового обмінника, який пограбував клієнта на понад 3 мільйони гривень
- 17:59 Інженера Google заарештували через інсайдерські ставки на Polymarket із прибутком понад 1,2 мільйона гривень
- 17:53 «Чи не потече гів'о з кранів»: депутат розповів про розмову із Зеленським та питання про «Міндінгейт»
- 17:48 Дрони ЗСУ перерізають логістику РФ: окупанти терміново будують залізницю між Маріуполем та Волновахою
- 17:43 Стівпички та верстати у два рази дорожче: Нацполіція розслідує розтрату 40 мільйонів гривень у київському КП «ЦОДР»
- 17:40 Кулемети, РЕБ та вертольоти: в Астані кортеж Путіна супроводжували військовою бронетехнікою
- 17:35 Україна вперше в історії матиме чотирьох тенісисток у третьому колі Roland Garros
- 17:29 На Донеччині загинув військовий із Ворзеля Віталій Соложеніцин
- 17:24 «Міг працювати в Англії та Італії»: відомий іноземець пояснив, чому обрав збірну України замість європейських клубів
- 17:18 **Ситуація на фронті: від початку доби росіяни 61 раз атакували позиції Сил оборони**
- 17:12 Українські дрони влаштовують засідки біля аеродромів у Криму для знищення російської авіації, – FT
- 17:07 Земля під ТЦ Cube на Борщагівці: Київрада готує «схему» для родини депутата Товм'ясяна та співвласника АТБ
- 17:02 Кронпринц Норвегії Гокон заявив про погіршення стану здоров'я своєї дружини Метте-Маріт
- 16:59 **«Шансів на порятунок не було»: деталі та реакція близьких на загибель блогерки Vikupci у ДТП на Кіровоградщині**
- 16:55 WP: Адміністрація Трампа просуває створення банкноти у 250 доларів з його портретом

Теги новин

COVID-19 агресія Росії Атака **Війна**

Война ВСУ Вторжение

Дональд Трамп Донбасс дтп Зеленський ЗСУ КИЕВ Київ коронавірус Корупція

Напад Росії на Україну Нападение

Росии на Украину окупанти окупанти Порошенко Путин Росія

Россия сву США Украина

Україна чп Епидемія 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](#)