

Константин Зырянов рассказал, как держит себя в форме по окончании игровой карьеры.

- Вам 46. Но за последние 10 лет вы вообще не изменились. Дайте совет всем мужчинам 40+: как держать себя в форме?

- Недавно давал интервью «СБГ Шоу», а потом зашел прочитать комментарии. И там один замечательный человек написал: «Зырянов как в 25 выглядел на 46, так и в 46 выглядит на этот же возраст». Вообще не изменился.

Но если серьезно, думаю, это в первую очередь генетика. Специально я не слежу за весом. Хотя за последние годы он прибавляется. Во время игровой карьеры весил 72 кг, а сейчас 79. Но визуально не скажешь.

Конечно, когда слишком сильно начинаю толстеть, то больше занимаюсь физической активностью - бегаю, например. Еще иногда хожу в зал - жена подарила абонемент. Но не скажу, что это все постоянно, иногда забрасываю, ленюсь. Не к чему же готовиться. Стимула же нет.

- А за питанием следите?

- Совершенно нет. Хотя сейчас такой период, что много ем мороженое. Не могу объяснить почему. Просто очень нравится. Стараюсь остановиться, но не всегда получается.

- Алкоголь?

- Даже в малых количествах не употребляю уже девять лет, - сказал советник председателя правления «Зенита» Александра Медведева.