

ЛИЧНО ВРЕМЕ



ВЪНШНИЯТ МИНИСТЪР **НИКОЛАЙ МЛАДЕНОВ** ЗА СПОРТА И ДОБРИЯ НАЧИН НА ЖИВОТ

Той е от мъжете с натоварен график и динамично ежедневие. От няколко години насам е активна фигура в политическия живот на страната, като в професионалната му биография фигурират и два министерски поста. След парламентарните избори през 2009 г., спечелени от ГЕРБ, Младенов става

министър на отбраната. А от 27 януари 2010 г. до сега е Външен министър на България. MAX покани Николай Младенов в импровизирана игра на асоциации на тема „Време за себе си“: „Откакто станах министър, почти не знам какво е това. Преди ми се случваше спокойно да чета книга или да правя нещо друго, без да си гледам часовника... Личното време е важно, защото всеки има нужда да си разтоварува главата“, започна той.



С годините **значението на спорта се променя**. Преди беше забавление, а сега се оказва **необходимост**, защото само така можем да поддържаме форма. Никога не съм бил спортен човек, но вече се прирастих. Много по-добре е да ходиш на фитнес, отколкото да пушиш.

АНТИ КЛИШЕ

УРЕДИТЕ СА ВАЖНИ ЗА ФИТНЕСА, НО АТМОСФЕРАТА И ХОРАТА СЪЩО СА ОТ ЗНАЧЕНИЕ

ЗДРАВЕ Много неща се казват за здравето и всички звучат клиширано, докато някой около нас не се разболее сериозно. Струва ми се, че в България не сме свикнали да се грижим за здравето си. Отиваме на лекар, когато вече няма накъде. А грижата всъщност е да правим така, че да не стигаме до там. Затова е необходимо повече движение, да внимаваме с храната и най-вече с нервите. Ако четем добри новини поне веднъж седмично, също помага.



АТАМА За мен това не е само фитнес, а по-скоро клуб. Доста по-добър е от този, в който се запалих по фитнеса в Ирак. Там имаше периоди, в които опасността беше висока и трябваше да стоим затворени, без да излизаме. Единственото, което можеш да правиш, е да стоиш във фитнес залата. Сега идвам в Atama доброволно и намирам всичко, от което имам нужда. А треньорите са достатъчно взискателни, особено към тези, които прескачат тренировки, като мен. В Atama разбрах, че уредите са важни за един фитнес, но атмосферата и хората са също толкова от значение.