

## "Sanatatea pentru mine nu inseamna doar sa am grija de kilograme...."

Scris de Apopi Mariana Diana  
Miercuri, 05 Noiembrie 2014 12:05 -

---



Celebrul bucatar Marcus Samuelsson are o regula: nu conteaza in ce colt al lumii se afla, el trebuie sa se antreneze de cel putin 4 ori pe saptamana. Marcus Samuelsson s-a nascut in Etiopia si a fost crescut in Suedia devenind cunoscut ca si best seller si castigator al concursului Top Chef Masters. In prezent este detinatorul restaurantului Red Rooster.

„Scopul meu in fiecare saptamana este sa joc fotbal in fiecare sambata cu prietenii mei. Mi-ar placea sa joc si tenis, desi asta se intampla destul de rar. Dar un lucru sigur este ca pot sa alerg. Si fac asta intre 5:30 si 6:30 dimineata. Asa ajung sa fac miscare cel putin 3-4 zile pe saptamana. Fac miscare in aer liber in principal din cauza problemelor cu spatele pe care fiecare bucatar le are la un moment dat. (...) Sanatatea pentru mine nu inseamna doar sa am grija de kilograme, ci si de cum anume ma simt. Atunci cand ma antrenez am timp sa ma gandesc numai la mine si la o multime de alte lucruri. Cand alerg, ma gandesc la cum imi va decurge ziua, la familie, la sotia, mama si fiica mea. De aceea am nevoie de miscare”, sustine Samuelsson.

Pentru ca miscarea e importanta in viata tuturor, ar trebui sa devina un ritual si o necesitate, asa cum este si nevoia noastra de a manca pentru a ne tine in viata. Noi iti propunem sa incepi de azi sa faci o schimbare. Demonstreaza-ti ca poti !