



Първите излишни 25 кг Руслан Мъйнов свалил само за една година и от 110 кг се стопил до 85. Напук на слуховете, че се е оперирал и е поставил пръстен на стомаха си, 40-годишният Руслан категорично отрича това да е вярно. И твърди, че е готов да се обзаложи с всеки, че ще постигне същите резултати, ако спазва неговите правила. Мъйнов е категоричен, че оттук-нататък ще спазва режима на хранене за цял живот, тъй като благодарение на него успял не само да се отърве от излишните кила, но и да се избави от сериозни здравословни проблеми, пише в "Уикенд".

"Всичко е въпрос на комбинации. Вече не свалям килограми, а само поддържам това, което съм свалил. А иначе свалих почти 30 кг и съм си все същият вече 5 години. Но най-важното е, че се чувствам жизнен и щастлив", разкрива звездата от сериала "Столичани в повече".

(adsbygoogle = window.adsbygoogle || []).push({});

Разковничето според Руслан се криело в желязното правило въглехидратите да са 40% от менюто, а протеините и мазнините - по 30%. "Кръвното ми започна да играе и това ме притесни. Баща ми пък си отиде от коварна болест. По принцип всеки дебел човек е болен човек, даже да няма видими такива

усещания за себе си. Нямах сериозни здравословни проблеми, но реших, че трябва да се отърся от излишните килограми. Невинаги съм бил дебел, но съм генетично предразположен. Майка ми е по-пълна, а освен това у дома винаги ядяхме много пържено и мазно, това си е притеснително и за мен", признава Мъйнов.

```
(adsbygoogle = window.adsbygoogle || []).push({});
```

Най-важно според комика е приемането на поне литър и половина вода на ден и много сурови зеленчуци, плодове и ядки. Парадоксалното е, че той е постигнал удивителния резултат, без да се поти във фитнес залата. От дете Руслан не обичал да спортува, дори ритането на топка изобщо не го вълнувало. "Не обичам да си изразходвам силите за нещо друго извън сцената. Отслабнах без спорт, а само с корекция на храните, които приемам", кълне се комикът.