

Игорь Верник
с удивлением
обнаружил:
и по утрам
люди живут!



Меню Игоря Верника: вечером – кефир, утром – геркулес



Кемс. Правда - 2002 - 22.10.02 - с. 11

Специфика актерской работы у телеведущего Игоря Верника предполагала глубокий «совиный» режим. Но «перемена мест слагаемых» – в жизни лишь будничное уравнение.

– Все то время, сколько работаю в утреннем эфире, я стою на голове. Я всегда был ночным человеком, спать ложился в два–три ночи. А тут открыл для себя совершенно новый пласт общения – никогда не думал, что столько людей встают так рано. Утром чуть–чуть другой угол зрения на те же предметы, все воспринимается свежее и ярче. У меня уже был опыт телевизионной работы: я вел вечерние

передачи и дневные. Но в этом формате мне нравится работать гораздо больше. Мой день увеличился, к тому же он стал более насыщен событиями и информацией. Еще один плюс: теперь мне гораздо приятнее ездить по Москве. Утром никаких пробок. Конечно, с непривычки сложно и порой даже тяжело. Но у меня есть специальный рецепт поддержания тонуса: вечером – кефир, а утром – геркулесовая каша, меньше алкоголя и не курить. Тогда никакие нагрузки не страшны!