

Scris de newsreporter pe 07 februarie 2020, 10:43

## Cum arata meniul unui campion - Novak Djokovic

Este jucatorul in acest moment in circuitul ATP, ierarhie unde a revenit pe prima pozitie dupa ce a castigat pentru a opta oara in cariera Australian Open, scrie Hotnews.ro Cheia succesului pentru Novak Djokovic este o combinatie fericita care contine urmatoarele: antrenamente (pregatire fizica ireprosabila), forta mentala si o dieta iesita din comun. Dar ce mananca mai exact marele campion sarb?



image-2020-01-30-23632101-46-novak-djokovic.jpg

---

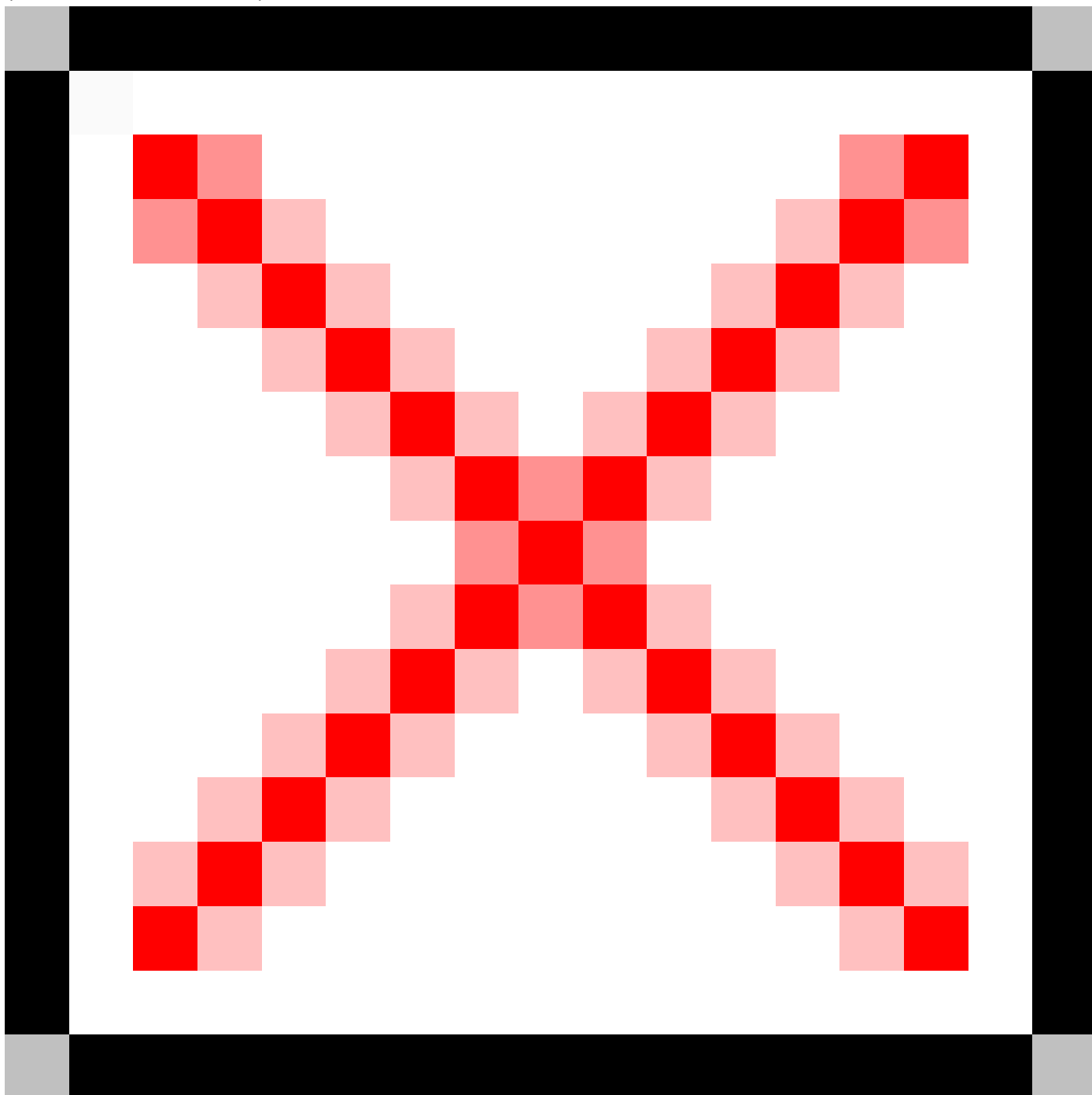
### Munte de vointa

Ca este perfectionist si ca munceste din greu asta stiam deja cu totii, cei implicati intr-un fel sau altul in fenomenul de masa numit tenis de camp. Nole este un munte de vointa, caracteristica cu care se poate lauda in general poporul din care face parte.

Sarbul se afla la un nivel incredibil din punct de vedere fizic si mental. Este constient ca poate invinge pe oricine intr-o zi buna, iar victoriile din ultima perioada i-au adus o aura de adevarat gladiator.

Neinvins in acest an, Djoker-ul a revenit pe locul 1 in lume si si-a trecut in CV si Grand Slam-ul cu numarul 17. Vrea sa ramana in istorie drept jucatorul cu cele mai multe titluri majore, iar la cum decurg lucrurile in acest moment are tot dreptul sa spera ca-l va depasi pe Roger Federer

(are 20 de titluri de GS).



### si totusi, de unde atata energie?

in 2010, cu ajutorul unui nutritionist sarb (n.r. Dr. Igor Cetojevic), Nole a schimbat radical alimentatia. A descoperit **intoleranta la gluten** (simtea un disconfort fizic: o greutate in deplasare, senzatia de balonare, dificultate de a respira, ameteli si o minte incetosata uneori), iar de atunci (asa cum zice de altfel si el) i s-a schimbat viata.

Vi se pare greu spre imposibil ceea ce realizeaza Novak pe teren? Stati sa vedeti si ce mananca...Cu siguranta, pentru unii dintre noi nu este deloc usor sa-i urmam dieta.

Cu glutenul eliminat din ceea ce consuma, Nole are un meniu care nu se pliaza, presupun, pe gusturile prea multor persoane.

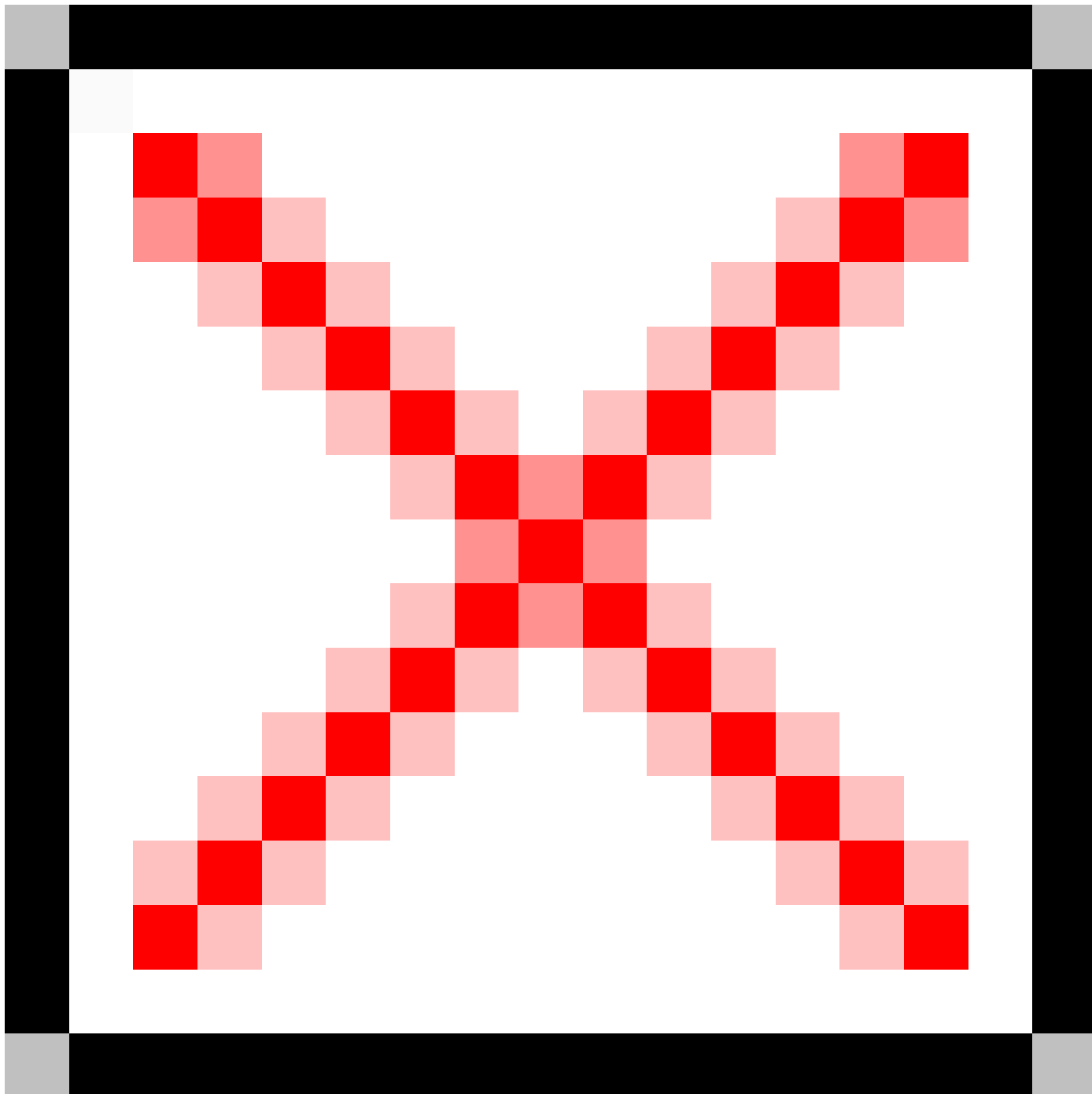
### Ce mananca de fapt Nole?

in afara de antrenamentele zilnice (multe ore petrecute pe teren si in sala), o zi din viata lui Nole din punct de vedere al dietei arata in felul urmatoar: multe legume, carne alba, nuci, seminte,

uleiuri, etc. Totul, daca este posibil, cat mai organic.

De la schimbarea dietei, Nole a precizat in dese randuri ca se simte mult mai bine, mai putin obosit, atat fizic dar si mental. Senzatia aceea de om care nu oboseste - si cat de mult se vede acest lucru in tenisul sarbului...

in plus, de la evenimentul despre care am vorbit mai sus, Djokovic a capatat si un plus semnificativ la capitolul flexibilitate. in aceste momente, Nole arata uneori pe teren de parca ar fi facut din plastilina sau ca nu ar avea oase in organism.



### Cum arata cele trei zile tipice din punct de vedere alimentar pentru Nole

**Ziua 1:** Micul dejun incepe cu un pahar cu apa, iar apoi cu doua lingurite de miere. Apoi avem musli pe baza de ovaz (fara gluten), stafide, afine, seminte de dovleac sau de floarea soarelui si migdale.

in ultima parte a diminetii ne putem intalni cu paine fara gluten sau biscuiti cu avocado si ton.

Miezul zilei ne aduce pe platou un mar cu unt de alune sau pepene galben.

Cina este realizata dintr-o salata, minestrone si un file de somon cu rosii sarate.

### Ziua a doua:

Dimineata debuteaza tot cu paharul cu apa si cele doua lingurite de miere, plus obanana cu unt de arahide si fructe.

Continuam cu o paine prajita fara gluten, cu unt de migdale si din nou miere. La pranz avem fructe din belsug si nuci. Continuam cu o alta salata, cu ton, cu boabe de fasole cannellini si o supa de rosii.

**Ziua a treia:** Ovaz cu arahide si banane cu unt de fructe, desigur toate acestea dupa paharul cu apa si cele doua lingurite de miere. Mai tarziu isi vor face aparitia hummusul de casa cu mere sau cu cruditati.

Nole va continua cu salata si apoi cu paste (fara gluten, desigur) si poate cu pesto. Pe lista se vor mai gasi avocado cu biscuiti si fructe. La cina isi vor face aparitia salata cu avocado, supa de morcov si ghimbir si pui prajit cu lamaie.

**Aici poti vedea unele dintre cele mai spectaculoase lovituri reusite de Novak la AO 2020:**

### **Djokovic, armonia si fizicul puternic**

"Sigur, nu sunt un halterofil, dar am un echilibru optim intre forta, putere si viteza. Nimic nu pare sa lipseasca, voi continua sa ma bucur de acest lucru" -**Novak Djokovic**.

Cu doar o luna si cateva zile trecute din noul an, Djokovic are deja un bilant impresionat pentru actualul sezon: 13 victorii si zero infrangeri. A castigat doar din tenis in 2020: \$3.915.011.

Cele mai importante turnee ale lunii februarie din circuitul ATP vor avea loc la Rio de Janeiro (zgura, 17-23 februarie), Dubai (hard outdoor, 24-29 februarie) si Acapulco (hard outdoor, 24-29 februarie).

Deocamdata, Nole nu a confirmat oficial daca va participa la vreunul dintre turneele amintite mai sus. Va putea fi vazut insa cu siguranta la Indian Wells (12 martie - 22 martie) si Miami (25 martie - 5 aprilie), primele turnee de tip Masters ale lui 2020.

[HotNews.ro](http://HotNews.ro)

ADRESA: <http://crct.ro/nvE1>