

# Τι τρώει ο Τζόκοβιτς: Η διατροφή που εκτόξευσε την καριέρα του

Ο Νόβακ Τζόκοβιτς έψαχνε να βρει την κατάλληλη ισορροπία στο σώμα και στο μυαλό του μέσα από τη γιόγκα, το διαλογισμό και διάφορα προγράμματα προπόνησης, όμως το μυστικό που τον πήγε στην κορυφή είχε να κάνει με την αλλαγή της διατροφής του.

**Μ**έσα στη πρώτη δεκαετία αυτού του αιώνα εμφανίστηκαν στο τενιστικό στερέωμα οι Ρότζερ Φέντερερ και Ράφα Ναδάλ και οι μάχες τους στα κορτ έμειναν στην ιστορία, με τους δύο αθλητές να κυριαρχούν στα μεγάλα τουρνουά και να αρχίζουν μία τρελή κούρσα με απώτατο στόχο την κορυφή.

Ωστόσο, το λαϊκό άσμα που λέει πως στους δύο τρίτος δεν χωρεί, δεν έχει εφαρμογή στο συγκεκριμένο άθλημα αφού βρέθηκε ο αθλητής που κατέρριψε την εν λόγω θεωρία και την έκανε χίλια κομμάτια.

Αυτός δεν είναι άλλος από τον Νόβακ Τζόκοβιτς που έχει μπει πλέον για τα καλά στη συζήτηση για τον GOAT του τένις, έχοντας να επιδείξει 20 τίτλους Grand Slam, όσους και ο Ρότζερ Φέντερερ και έναν λιγότερο από τον Ράφα Ναδάλ, αλλά και έχοντας το ρεκόρ παραμονής στο No 1 του ράνκινγκ για 361 εβδομάδες!

Πότε όμως πάτησε το κουμπί ο Σέρβος τενίστας για να εκτοξευτεί στην κορυφή και να διεκδικεί επί ίσοις όροις τον τίτλο του κορυφαίου από τον θρυλικό Ισπανό και τον εμβληματικό Ελβετό;

Υπάρχει απάντηση και ουσιαστικά την έδωσε ο ίδιος μέσα από πρόσφατη συνέντευξή του, κάνοντας λόγο για μία συνάντηση που είχε πριν από 12 χρόνια και η οποία του άλλαξε την κοσμοθεωρία για τη διατροφή και γενικότερα για τη ζωή.

Η συνάντηση έγινε το καλοκαίρι του 2010 στην Κροατία με τον Κροάτη διατροφολόγο, Ίγκορ Τσετόγεβιτς, που λίγους μήνες νωρίτερα είχε τύχει να παρακολουθήσει τον Σέρβο σε μία αμήχανη στιγμή που είχε σε αγώνα του απέναντι στον Τσόγκα για το Australian Open.

Με το σκορ στο 2-1 υπέρ του όλα έδειχναν πως έφτανε στην επικράτηση όμως ακολούθησε η κατάρρευσή του, με τον «Νόλε» να αντιμετωπίζει δυσκολία στην αναπνοή και να κάνει εμετό κατά τη διάρκεια διαλείμματος του αγώνα όπου είχε πάει στην τουαλέτα.

Το γεγονός αυτό προβλημάτισε τον Κροάτη επιστήμονα, για να καταλήξει στην ακόλουθη υπόθεση: η αναπνευστική δυσκολία του Τζόκοβιτς ήταν απόρροια μίας ανισορροπίας στο πεπτικό του σύστημα που προκαλούσε συσώρρευση τοξινών στα έντερα του.

Στο τετ α τετ που είχαν στην Κροατία μπήκε στον πειρασμό και θέλησε να διαπιστώσει αν η θεωρία του ήταν σωστή, για



**Οι εξετάσεις που έκανε έδειξαν και άλλα «ενδιαφέροντα» πράγματα, όπως για παράδειγμα πως είχε δυσανεξία στα γαλακτοκομικά προϊόντα αλλά και ευαισθησία στο σπόρο της ντομάτας.**

να επιβεβαιώσει πως όντως ο τενίστας είχε ευαισθησία στη γλουτένη που κρύβεται στο σιτάρι και σε διάφορα άλλα δημητριακά.

Όπως αποκάλυψε μάλιστα ο Τζόκοβιτς σε συνέντευξή του για το περιοδικό «Serve To Win», οι εξετάσεις που έκανε έδειξαν και άλλα «ενδιαφέροντα» πράγματα, όπως για παράδειγμα πως είχε δυσανεξία στα γαλακτοκομικά προϊόντα αλλά και ευαισθησία στο σπόρο της ντομάτας.

Όλα αυτά τον έκαναν να αγχωθεί αρχικά αλλά στη συνέχεια να πάρει απόφαση να αλλάξει ολοκληρωτικά τη διατροφή του, με την επιλογή του να τον δικαιώνει άμεσα.

Όχι μόνο γιατί απέκτησε καλύτερη ενέργεια, μεγαλύτερη ευκολία στον ύπνο και απώλεια βάρους 11 κιλών μέσα σε έναν χρόνο αλλά και γιατί όλα αυτά συνδυάστηκαν με την αγωνιστική εκτόξευσή του στο No 1 της παγκόσμιας κατάταξης.

Ο 34χρονος Σέρβος δεν δίστασε μάλιστα να μοιραστεί κάποια από τα μυστικά του με το ευρύ κοινό, δίνοντας στη δημοσιότητα 10 tips που ακολουθεί πλέον και που τον έχουν βοηθήσει να είναι πάντα σε εξαιρετική αγωνιστική κατάσταση. Αυτά είναι:

1. Η διατροφή του βασίζεται κυρίως σε λαχανικά, φασόλια, λευκό κρέας, ψάρι, φρούτα, ξηρούς καρπούς, ρεβύθια και

φακές, που θεωρούνται τα πλέον ενδεδειγμένα «καύσιμα» για τον οργανισμό του.

2. Τρώει πολύ συγκεκριμένες ώρες.

3. Μαγειρεύει κάθε γεύμα μόνος του.

4. Όταν ταξιδεύει για αγώνες προτιμάει να μένει σε ξενοδοχεία που του επιτρέπουν να χρησιμοποιεί την κουζίνα του.

5. Τρώει πάντα αργά και δεν βλέπει ποτέ τηλεόραση, ούτε χρησιμοποιεί κινητό ή pc όταν τρώει.

6. Προσπαθεί πάντα να πηγαίνει για ύπνο την ίδια ώρα, από τις 11 μέχρι τα μεσάνυχτα και να ξυπνήσει στις 7 το πρωί.

7. Στην προπόνησή του έχει συμπεριλάβει 20λεπτο πρόγραμμα γιόγκας ή τάι τσι (πολεμική τέχνη ήπιας εξάσκησης) μετά το πρωινό.

8. Προπονείται για περίπου 1,5 ώρα κάνοντας τένις.

9. Κάνει μία ώρα με βάρη μετά από το μεσημεριανό.

10. Δεν τρώει τίποτα για 8-9 ώρες την ημέρα, επιδιώκοντας ουσιαστικά μέσα σε ένα πλήρες 24ωρο να έχει περίπου 16 ώρες αποχής από το φαγητό.

Φτάνουν όλα για αυτά για έναν άνθρωπο για να φτάσει στην κορυφή; Η ιστορία από το 2010 και μετά έχει (απο)δείξει πως φτάνουν και περισσεύουν, αν συνδυαστούν με μία σπάνια πάστα αθλητή όπως είναι ο Νόβακ Τζόκοβιτς.