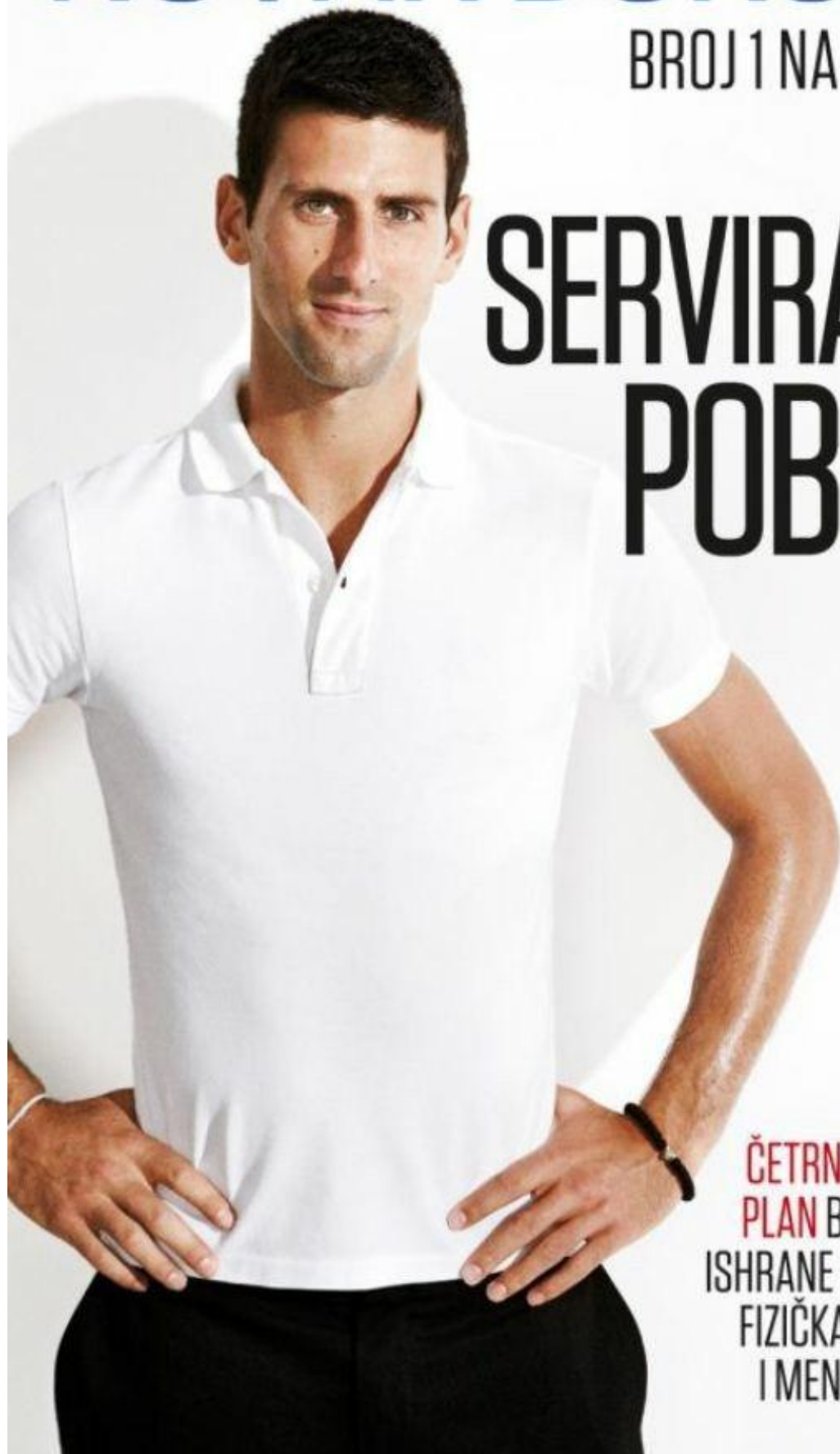


# NOVAK ĐOKOVIĆ

BROJ 1 NA ATP LISTI

## SERVIRAJ ZA POBEDU



ČETRNAESTODNEVNI  
PLAN BEZGLUTENSKE  
ISHRANE ZA VRHUNSKA  
FIZIČKA DOSTIGNUĆA  
I MENTALNU SNAGU

**Novak Đoković**

**SERVIRAJ ZA POBEDU**

## PREDGOVOR

Vrhunska ostvarenja: To je Novak Đoković postigao u svetu tenisa. Samo malobrojni dosegnu taj nivo na bilo kom polju, a da bi se to postiglo, potrebno je imati beskrajn talenat, hrabrost i odlučnost - kao i ukloniti sve prepreke.

To je cilj svih ljudskih pregnuća, od kvantne fizike i kompjuterskog programiranja do tenisa. Za većinu nas vrhunska ostvarenja su nedostižna jer nam se na putu ostvarivanja krajnjih mogućnosti ljudskog tela i uma isprečuju i fizičke i emocionalne prepreke.

Novak Đoković je prevazišao neverovatne prepreke da stekne uzvišeno mesto u istoriji tenisa. Uspeo je da trenira tenis u Srbiji u doba kada je taj sport gotovo pao u zaborav. Održao je strogu disciplinu u treniranju u vreme NATO bombardovanja Srbije 1999. i njegovog rodnog Beograda. Sa porodicom se mesecima krio po skloništim. A ipak, uprkos svim preprekama koje je morao da savlada, jedno je umalo oborilo ovog šampiona. To je savremena pšenica.

Gledajući njegov četvrtfinalni meč protiv Džo-Vilfrida Conge 2010. godine na Otvorenom prvenstvu Australije (*Australian Open*), prosto se nametao utisak da nešto smeta Đokoviću da pruži svoju najbolju igru: loš udarac ovde, milisekund zakašnjenja onde, bolni trzaj pri teškom riternu i lekarski tajm-aut u četvrtom setu, gde se jasno videlo da ga muči stomak. Ishod je bio poraz posle nekoliko sati borbe. Njegov finalni meč protiv Rafaela Nadala 2012. na istom takmičenju sasvim je druga priča: Đoković je igrao s lakoćom, sa samopouzdanjem i kontrolisao je igru - rečju, bio je briljantan. Kako je ta transformacija bila moguća? Prosto. Đoković je uklonio prepreke koje su ga onemogućavale da dosegne vrhunac i na fizičkom i na mentalnom planu radeći upravo suprotno od onoga što nam se u uobičajenim savetima o ishrani uporno ponavlja: izbacio je iz ishrane „zdrave integralne žitarice”.

Kao rezultat toga, 2011. godine osvojio je tri grend slem turnira (Otvoreno prvenstvo Australije, Vimbldon i Otvoreno prvenstvo Amerike - *US Open*), za dvanaest meseci ostvario je neverovatnih pedeset pobeda u pedeset jednom odigranom meču i izbio na prvo mesto na svetu u muškom tenisu. Njegova dostignuća te godine zaprepastila su ostale vrhunske igrače i navela jednog Rafaela Nadala da izjavi kako je Đokovićeva igra „najviši nivo tenisa koji sam ikad video”.

Kako izbacivanje jednog sveprisutnog sastojka ljudske ishrane - pšenica se nalazi u gotovo svakoj prerađenoj hrani - može da vine učinak jednog sport iste do neslućenih visina i omogući mu da ostvari svoj pun mentalni i fizički potencijal? Poslednjih nekoliko godina svog rada posvetio sam upravo tom pitanju i njegovom razumevanju: Zašto savremena pšenica, proizvod genetskih manipulacija genetičara i agroindustrije, potencijalno umanjuje mentalne i fizičke performanse, bez obzira na talenat, sposobnost i motiv?

Video sam neverovatne razmere njenog dejstva. Savremena pšenica može da vam uništi zdravlje digestivnog trakta, izazove razna stanja i bolesti od gastroezofagusnog refluksa do ulceroznog kolitisa i drugih stomačnih tegoba. Može da izazove upale (česta ukočenost i bol u zglobovima) i autoimune

bolesti (reumatoidni artritis i Hašimotov tireoiditis). Može da dovede do ispoljavanja ili pogoršavanja psihijatrijskih bolesti poput paranoje i šizofrenije i izazove ispade i poteškoće u učenju kod dece koja pate od poremećaja autističnog spektra. Može da dovede do gojenja, naročito u

predelu stomaka, zbog svog posebnog efekta pojačavanja apetita, te čak i sportisti koji satima svakodnevno treniraju mogu da imaju prekomernu težinu. Može da umanja sportska dostignuća izazivajući bilo koju od ovih bolesti kao i mnoge druge, a povrh svega toga da dovede i do „zamagljenog” uma, zamora i hormonskih promena, i naposljetku izazove fizičke i emocionalne „klackalice”, što može da pogodi bilo koga i bilo kad.

Kao otac profesionalne teniserke, mogu da vidim koliko se vremena i neverovatnog truda ulaže da bi se dospelo do vrha teniskog sveta. Od svih prepreka sa kojima se jedan sportista mora suočiti da dosegne svoj mentalni i fizički vrhunac, kako jedna obična pogreška u ishrani može da ga omete? Zato što je konzumiranje pšenice oduvek bilo neupitno, čak i najvišim visinama sveta profesionalnog sporta, a zapravo može da drastično umanja učinak, zamagli koncentraciju i baci šampiona na kolena.

Nastupila je nova era u sportskim ostvarenjima. Nastupila je nova era u preobražavanju sebe u svim sferama života. Nastupila je nova era u kojoj odbacujemo uobičajene savete da konzumiramo više „zdravih integralnih žitarica”. Iskustvo Novaka Đokovića istovetno je sa onim što sam primetio kod stotina hiljada ljudi, pa čak i miliona, koji su poslušali savet da potpuno izbacе sve vidove savremene pšenice iz ishrane: a to je zapanjujuće poboljšanje zdravlja i života uopšte.

Oduševljen sam što je jedna tako ugledna javna ličnost kao što je Novak Đoković, kome se dive i kome veruju milioni ljubitelja tenisa, odlučio da progovori na ovu temu i da odličan primer šta se sve može postići izuzetnom predanošću i vrednim radom, kao i pravim uvidom u to kako se ishranom može ostvariti sopstveni maksimum.

Dr Vilijem Dejvis [www.wheatbellyblog.com](http://www.wheatbellyblog.com)

Autor knjiga *Wheat Belly: Lose the Wheat, Lose the Weight and Find Your Path*

*Back to Health* (Pšenični stomak: Izbacite pšenicu, smršajte i pronađite put do zdravlja), bestseler broj 1 na listi *Njujork tajmsa*, i *Wheat Belly Cookbook*, takođe na listi bestselera *Njujork tajmsa*

## UVOD

### Ishrana koja me je transformisala

#### OD IVICE PROPASTI DO PRVAKA SVETA -ZA OSAMNAEST MESECI

Baš kad sam krenuo na uspon ka vrhu, dotakao sam dno. Imao sam devetnaest godina i bio nepoznati klinac iz ratom razorene zemlje koji se iznenada pojavio na profesionalnoj sceni. Imao sam niz od devet pobeda i trebalo je da povedem u finalnom meču Otvorenog prvenstva Hrvatske (*Croatia Open*) u Umagu 2006. Publika je bila na mojoj strani; tim me je bodrio.

Ja ih, međutim, nisam čuo. Čuo sam samo buku u glavi. Osećao sam samo bol. Nešto mi je zapušilo nos, stezalo pluća, ulilo olovo u noge.

Pogledao sam preko mreže u svog protivnika Stanislasa Vavrinku. Pogledao sam u tribine, gde mi je sedela majka. A onda me je odjednom sila teže povukla na crvenu šljaku i gledao sam u široko hrvatsko nebo dok su mi se grudi nadimale. Prokletstvo - ona tajanstvena sila koja mi je isisavala snagu bez upozorenja - ponovo me je napalo.

Ma koliko da sam snažno udisao, vazduh mi nije dopirao do pluća.

Moj otac Srđan dotrčao je na teren sa doktorom, uhvatio me za ruke i podigao, pa poseo na stolicu pored terena. Pogledao sam u majku, koja je jecala na tribinama, i znao - s ovim turnirom je gotovo. A možda je gotovo i sa mojim životnim snom.

Većina ljudi ne odlučuje sa šest godina šta hoće od života, ali ja jesam. Trinaest godina pre toga, sedeo sam u dnevnom sobičku iznad picerije mojih roditelja, u zabačenom mestu na planini Kopaonik, u unutrašnjosti Srbije, i gledao Pita Samprasa kako osvaja Vimbldon i znao sam: jednog dana to ću biti ja.

Nikad pre toga nisam igrao tenis. Nisam znao nikoga ko igra tenis. U Srbiji je to tad bio malo poznat sport, kao recimo mačevanje. Glamur Londona nije se mogao više razlikovati od puste planinske varošice gde je moja porodica živela. A ja sam ipak istog trenutka znao šta želim više od ičega na svetu: da podignem vimbldonski trofej iznad glave, čujem klicanje publike i znam da sam postao najbolji teniser na svetu.

Roditelji su mi, kad sam imao četiri godine, kupili mali reket duginih boja i plastične loptice i ja sam umeo satima da se zabavljam udarajući lopticu o zid restorana. Ali kad sam video Samprasa tog dana, odmah sam znao i narednih trinaest godina svaki dan svog života posvetio sam postizanju tog cilja. Moji roditelji, koji su se beskrajno odricali, moji prijatelji koji su me podržavali od samog početka, moji fizioterapeuti, treneri i navijači - svi su mi zajedno pomogli da dođem što bliže ostvarenju životnog sna.

Ipak, bilo je u meni nečeg što nije bilo dobro, zdravo, snažno. Jedni su to nazivali alergijama,

drugi astmom, treći su pak govorili da je to prosto nedovoljna fizička sprema. Ali kako god da su to nazivali, niko nije znao kako to da izleči ili ispravi.

Nije to bilo prvi put da kolabiram na velikim turnirima. Godinu dana pre toga, kao tek 153. na

svetu, šokirao sam Giljerma Koriju, osmog nosioca, kad sam uzeo prvi set na svom prvom pojavljivanju na Rolan Garosu. Ali do trećeg seta noge su mi se pretvorile u kamen i nisam mogao da dišem, pa sam naposljetku predao meč. „Očito se posle izvesnog vremena umorio”, kazao je Korija posle toga. „Kad si fizički spreman, onda možeš da izdržiš da igraš dug meč po vrućini.”

Tri meseca kasnije, u meču prvog kola mog prvog Otvorenog prvenstva Amerike protiv Gaela Monfisa, doslovce sam kolabirao na terenu. Ležao sam na leđima kao nasukan kit, na temperaturi od 27 stepeni i velikoj vlazi, borio se za dah i čekao fizioterapeuta. Posle četiri tajm-auta, zbog čega me je bilo sramota, uspeo sam nekako da dobijem taj meč, ali me je publika zvižducima ispratila s terena, a na celom turniru pričalo se samo o mojoj fizičkoj nespremnosti. „Možda bi trebalo ponešto da promeni”, predložio je Monfis.

Pokušao sam. U današnjem profesionalnom tenisu i najmanja promena u veštini, fizičkoj kondiciji i stavu ima ogromnog efekta. Trenirao sam svakog jutra i svakog popodneva, dizao tegove, vozio bicikl i trčao satima bez prestanka svakog dana. Bilo je besmisleno da nisam fizički spreman. Menjao sam kondicione trenere, tražio nov režim vežbanja. Menjao sam trenere misleći da će me promena u tehnici osloboditi tog prokletstva. Operisao sam nos u nadi da će mi to olakšati disanje. Svaka mi je promena malo pomogla; iz sezone u sezonu bivao sam sve jači i spremniji. Godine 2007. postao sam tek drugi teniser koji je uspeo da pobedi i Rodžera Federera i Rafaela Nadala otkako su se uspeli u sam vrh.

Ipak, svaki put kad bih napravio veliki korak ka ostvarenju svog sna, kao da bi me nekakvo uže vezano oko tela povuklo nazad. Sezona u profesionalnom tenisu je duga, traje uzastopnih jedanaest meseci, i sposobnost da se brzo oporavite od jednog meča za drugi ključna je za konzistentnost. Ja bih osvojio jedan turnir, a onda neočekivano pao na drugom; dobio jedan čudesan meč, pa predao u sledećem kolu.

Možda moj problem nije fizičke, već mentalne prirode: zato sam krenuo da meditiram, potom i da vežbam jogu kako bih smirio um. Počeo sam opsesivno da treniram: po četrnaest sati dnevno, svakog bogovetnog dana, bio sam usredsređen samo na to da popravim svoje mentalno i fizičko stanje, i ni na šta drugo. I pri tome sam postao jedan od deset najboljih tenisera na svetu.

Ali ja sam imao san, a to nije bilo da postanem *jedan od* najboljih. Na svetu su tad dvojica njih bila najbolja - Federer i Nadal - i ja sam za njih bio tek povremena smetnja, neko ko bi mogao da preda meč u svakom trenutku čim malo zagusti. Ti su momci bili elita; a ja sam bio negde u drugoj klasi.

U januaru 2008. osvojio sam svoj prvi grend slem turnir - i to je bio veliki pomak. Ali godinu dana kasnije, protiv Endija Rodika, ponovo sam morao da predam meč. Branim titulu, a predajem meč?! Šta je to sa mnom? „Grčevi, ptičji grip, antraks, SARS, kašalj i prehlada”, kazao je Rodik za mene podsmevajući mi se što se tako često razbolevam. Čak i Federer, inače džentlmen koji retko komentariše, omalovažio me je u razgovoru s novinarima: „Mislim da je on sprdnja, znate, s tim njegovim povredama.”

Krajem 2009. godine prešao sam čak u Abu Dabi da treniram u nadi da će mi treninzi po uzavreloj jari Persijskog zaliva pomoći da se bolje pripremim za Otvoreno prvenstvo Australije u Melburnu. Možda ću, ako se bolje aklimatizujem, konačno pobediti ono prokletstvo.



Ispočetka se činilo da sam konačno dokučio u čemu je stvar. Do 27. januara 2010. stigao sam do četvrtfinala Otvorenog prvenstva Australije lako savladavši protivnike u prethodnim kolima. Na drugoj strani mreže u četvrtfinalnom meču čekao me je Džo-Vilfrid Gongga, tada desetoplasirani igrač na svetu. Ja sam tad bio treći na ATP listi. Dve godine pre toga tačno u dan pobedio sam ga na istom tom terenu i osvojio svoj prvi grend slem turnir sa dvadeset jednom godinom. A tog dana morao sam da budem jednako dobar. Ne, još bolji.

Conga je kršan momak od devedeset kilograma suvih mišića, jedan od najkrupnijih i najsnažnijih tenisera, a servis mu dostiže brzinu i do 225 km/h. Kad svu težinu unese u ritern, loptica se vrati „teška”, uz takvu kombinaciju brzine i topspina da vam se čini da će vam izbiti reket iz ruke. A opet, kreće se izrazito brzo po terenu. Tog dana, u svojoj fluorescentnožutoj majici, bio mi je velik kao sunce, i jednako nemilosrdan. Uzeo je prvi set sa 7:6, posle iscrpljujućeg taj-brejka koji je publiku neprestano dizao na noge.

U drugom setu, međutim, moje opsesivne pripreme konačno su počele da pokazuju rezultate. Dobio sam taj set sa 7:6, a onda sam počeo da kontrolišem poene, terao Congu tamo-amo duž osnovne linije. Tereni za singl široki su 8,23 metra i ja sam tu dužinu odlično pokrивao.

Lako sam dobio treći set, sa 6:1. Bio je moj.

A onda se ono ponovo dogodilo. Pri vođstvu Conge od 1:0 u četvrtom setu, nevidljiva sila opet je udarila. Nisam mogao da dišem. Kad sam dobio naredni gem, nešto mi je zapelo u grlu; molio sam glavnog sudiju da mi dozvoli da odem do toaleta. Nisam želeo da moj protivnik vidi ono što ću uraditi.

Otrčao sam u svlačionicu, upao u toalet i pao na kolena. Uhvatio sam se za WC šolju, a stomak mi se grčio i imao sam osećaj da ću isповraćati svu svoju snagu.

Kad sam se vratio na teren, bio sam sasvim drugi igrač.

Conga je video da me telo izdaje, sačuvao je svoj servis i šetao me tamo-amo po terenu kao da sam igračka. Osetio sam da publika staje na njegovu stranu, a njegov servis kao da je bio sve brži, sve teži - ili sam to ja bio sve sporiji, sve slabiji. Kao da sam igrao protiv džina. Ne jednom, od njegovih udaraca noge su mi ostajale zalepljene za plavu *plexicushion* podlogu; jednostavno nisam mogao da ih pomerim. Dobio je četvrti set sa 6:3.

Na početku petog seta svima je u Melburn parku bilo jasno kako će se ovaj meč završili. Servirajući na 0 -40, pri vodstvu Conge od 3:1, pao sam najniže u svojoj karijeri. Bio je to brejk poen i prelomna tačka u svakom smislu.

Morao sam savršeno da odserviram, da ga izbacim iz ravnoteže, povratim kontrolu. Ako uopšte postoji šansa da se vratim u meč, onda je ovaj servis morao da bude bolji od svih bezbroj stotina hiljada koje sam dotle odservirao.

Tap-tap. Bacio sam lopticu uvis. Pokušao sam da duboko udahnem da proširim torzo i maksimalno se istegnem, ali cele grudi su mi se stegle. Kao da sam zamahivao Torovim čekićem a ne teniskim reketom.

Telo mi se slamalo.

Servis greška.

Duh mi se slamao. Tap-tap. Servis. Dvostruka servis greška. Gem za Congu.

Kraj je, srećom, došao brzo poput pogubljenja. Pošto smo se rukovali na mreži, on je igrao po terenu i raspaljivao publiku, pun snage i energije. A ja sam bio isceden. Sedamnaest godina treniranja svakog bogovetnog dana, a ipak nisam ni fizički ni mentalno bio dovoljno jak da se nosim sa najboljim igračima.

Imao sam znanje, talenat, motiv. Imao sam sredstava da isprobam sve poznate vrste mentalnog i fizičkog treninga i pristup najboljim doktorima sveta. Nikad nisam ni posumnjao šta me zapravo sputava. Vežbao sam i trenirao ispravno.

Ali sam se sasvim pogrešno hranio.

### **Ishrana koja mi je promenila život**

Najgori trenutak u mojoj profesionalnoj karijeri bila je ta dvostruka servis greška 27. januara 2010. godine.

Ipak, do jula 2011. - samo godinu i po dana kasnije - bio sam sasvim drugi čovek. Pet kilograma lakši, jači nego ikad i zdraviji nego kad sam bio sasvim mali, ostvario sam svoja dva životna cilja: osvojio sam Vimbldon i postao najbolji teniser na svetu. Dok sam gledao kako poslednji, očajnički bekhend Rafaela Nadala pada daleko u aut i donosi mi vimbldonski trofej, video sam sebe kao šestogodišnjeg dečaka, onog što je ponikao ni iz čega i naivno težio nemogućem snu.

Pao sam na zemlju. Podigao sam ruke. Klekao sam, počupao malo trave s vimbldonskog terena i pojeo je.

Imala je ukus znoja. Mog znoja. Ali nikad ništa slađe nisam okusio.

Nisam zbog novog programa treniranja od dobrog igrača postao najbolji na svetu za samo osamnaest meseci. Nije mi nov reket, nov metod vežbanja, nov trener, pa ni nov način serviranja pomogao da oslabim, steknem koncentraciju i budem zdraviji nego ikad pre u životu.

### **Bila je to nova ishrana.**

Život mi se promenio zato što sam počeo da jedem hranu koja odgovara mome telu, onako kako je to moje telo iziskivalo. Za prva tri meseca nove ishrane spao sam sa osamdeset dva kilograma na sedamdeset osam - moja porodica i prijatelji zabrinuli su se da sam previše mršav. Ali ja sam se osećao sveže, bodro, pun energije kao nikad dotad. Bio sam brži, gipkiji i stizao sam loptice koje drugi igrači nisu mogli da stignu, a opet, bio sam jači nego ikad pre, a koncentracija mi je bila nosalomiva. Uopšte se nisam zamarao niti gubio dah. Alergije su mi se povukle; astma je nestala; nisu me više mučili strahovi i sumnje, već sam bio pun samopouzdanja. Za gotovo tri godine nijednom nisam navukao težu prehladu ili nabez.

Pojedini novinari proglasili su moju sezonu iz 2011. najboljom godinom profesionalnog igrača u istoriji tenisa. Osvojio sam deset turnira, od toga tri grend slem titule, i ostvario niz od četrdeset tri uzastopne pobede. A jedino što sam promenio bilo je kako se hranim.

Najviše me zaprepašćuje koliko su jednostavne te izmene bile, a kako su posledice drastične. Posle samo nekoliko dana otkako sam izbacio gluten - protein koga ima u pšenici - fizički sam se mnogo bolje osećao. Bio sam lakši, brži, bodriji, krepkijeg uma i čilijeg duha. Posle dve nedelje znao sam da mi se život izmenio. Uveo sam još nekoliko izmena - smanjio sam unos šećera i izbacio mlečne proizvode - i svakoga jutra čim bih se probudio, osećao sam da sam drugačiji nego pre, kakav nisam bio možda još od detinjstva. Iskakao sam iz kreveta spreman da se bacim u novi dan. I shvatio sam da to što sam naučio moram da podelim s drugima.

Ne morate da budete profesionalni sportista da biste primenili proste izmene u ishrani navedene u ovoj knjizi, a svakako ne morate da budete profesionalni teniser da bi vam one poboljšale telo, zdravlje i pogled na život.

Zapravo, ono što ću da podelim s vama nije dijeta u strogom smislu reči, pošto ta reč nagoveštava da ćete jesti samo ono što vam budem rekao da jedete. To ne bi imalo smisla. Većina dijeta polazi od toga da je isti plan ishrane jednako dobar za svakoga i da „morate” da jedete određene namirnice bilo da ste dvadesetsedmogodišnji teniser, tridesetpetogodišnja majka dvoje dece ili pedesetogodišnji zamenik generalnog direktora. To je glupo. „Morati” nije dobra reč. Vaše telo je u potpunosti drugačije od mog. Pogledajte svoje prste: niko na svetu nema iste otiske kao vi. To je dokaz da se i vaše *telo* razlikuje od svih drugih tela na svetu. Ja ne želim da jedete ono što je najbolje za *moje* telo, već ću vam pokazati kako da pronađete najbolju ishranu za vas kao jedinstvenu osobu.

## **Proste izmene, ogromni rezultati**

Ako vežbate da održite kondiciju, očuvate telesnu težinu i povećate nivo energije, onda ste verovatno nešto već uvideli: to je stvarno teško.

Ja sam vam živi dokaz za to. U toku cele svoje karijere igram tenis od tri do pet sati svakoga dana. Odigram i po devedeset sedam profesionalnih teniskih mečeva u toku godine protiv najvećih igrača današnjice. Onih dana kad ne igram, ja i dalje treniram na terenu više od tri sata, vežbam narednih devedeset minuta u teretani, potom radim jogu ili taj-či i, ako mogu, ubacim i malo trčanja, voženja bicikla ili veslanja u kajaku. Pa opet sam, čak i uz takav program treniranja, bio spor i pretežak i brzo ostajao bez daha. Hoću da kažem, ako mislite da ćete samo vežbanjem rešiti sve svoje probleme, dobro se zamislite.

Trenirao sam najmanje pet sati dnevno, a opet nisam bio dovoljno spreman. Jesam li vukao četiri kilograma viška zato što nisam dovoljno vežbao?

Ne. Bio sam težak, spor i umoran zato što sam se hranio onako kako se većina nas hrani. Jeo sam kao Srbi (i kao Amerikanci) - mnogo italijanske hrane poput pica, testenina i naročito hleba, kao i teška jela s mesom bar dvaput na dan. Jeo sam čokoladice i druge slatkiše za vreme mečeva misleći

da će mi podići nivo energije i verovao da sam teškim treninzima zaslužio da pojedem pregršt kolačića sa svake tacne koju vidim. Ali nisam uviđao da takav način ishrane dovodi do fenomena zvanog zapaljenje. U suštini, telo reaguje na hranu koja mu ne prija tako što vam šalje signale: zapušen nos, bolni zglobovi, grčevi u stomaku. Doktori su te upale povezivali sa svim mogućim bolestima, od astme i artritisa do srčanih oboljenja i Alchajmerove bolesti.

Zamislite da ukucavate ekser u dasku i slučajno se udarite čekićem po palcu. Boli, je l' da? Palac vam otekne, pocrveni i bridi. E to vam je upala. Sad zamislite da se to zbiva u vašem telu, gde se ne vidi. Do toga dolazi kad jedemo ono što ne prija našem telu. Kad sam se raspao na Otvorenom prvenstvu Australije, telo mi je govorilo da uništavam sebe iznutra.

Morao sam da naučim da ga slušam.

A kad sam počeo da ga slušam, sve se promenilo. I ne mislim pritom samo na svoju tenisku karijeru. Ceo život mi se izmenio. Mogli biste reći da je to magija - a ja sam se baš tako osećao. Ipak, to nije bilo ništa drugo do isprobavanje razne hrane da pronađem onu koja mi najviše odgovara i primenjivanje tog znanja u svakodnevnoj ishrani.

Ukratko: Ustanovio sam koja mi hrana škodi, a koja prija. To nije naročito teško; pokazaću vam kako se to radi (vidite četvrto poglavlje). Kad ustanovite koja vam hrana odgovara i naučite kad treba da jedete i kako da je maksimalno iskoristite, imaćete šemu kako da obnovite telo - i život.

Evo kako to ide. Počnete najpre tako što ćete na dve nedelje izbaciti gluten iz svoje ishrane. (To je jednostavnije nego što mislite kao što ćete videti malo kasnije.) A posle toga napadnete višak šećera i mlečnih proizvoda u ishrani, takođe na dve nedelje, pa ćete videti kako ćete se osećati. (Evo nagoveštaja: Osećaćete se sjajno.)

Kad promenite šta jedete, tu ipak nije kraj. Naučićete i *kako* da jedete. Naučićete da uskladite hranu sa vašim telesnim potrebama, da dajete telu tačno ono što mu treba i kad mu treba. A naučićete i kako kombinovanje pravilne ishrane sa podesnim tehnikama kontrole stresa poboljšava funkcionisanje i tela i uma. Bićete opušteniji, usredsređeniji i bolje ćete upravljati sopstvenim životom.

U stvari, ono što me je zaista inspirisalo da napišem ovu knjigu jeste saznanje da mogu da vam pokažem kako da izmenite ne samo svoj život već i čitav doživljaj življenja za samo četrnaest dana. Budićete se lakše i imati više energije i primetićete razliku u svom izgledu. Ubrzo ćete naučiti da slušate svoje telo, da pratite šta traži i razumete šta želi da izbegavate.

Da ne bude greške: Vaše telo neće vam govoriti isto što i meni moje. Svi smo mi različiti - svi imamo jedinstvene otiske prstiju, sećate se? Ali najvažnije što svi možemo da uradimo jeste da slušamo.

Tog januarskog dana 2010. godine teniski komentatori mislili su da znaju šta je sa mnom. „Ponovo ima napade astme”, govorili su. A opet, kad sam napravio onu dvostruku servis grešku i nisam mogao da dišem, nisam mogao ni da naslutim da mi se dešava nešto sasvim drugo.

Od trinaeste godine stalno sam se gušio, naročito noću. Budio sam se sav grogi i trebalo mi je dugo da se pokrenem. Neprestano sam bio umoran. Osećao sam se naduto iako sam trenirao tri puta na dan.

Patio sam od alergija, koje su se pogoršavale po vlažnom vremenu ili u proleće, kad procveta cveće. Ono što mi se dešavalo nije, međutim, imalo nikakvog smisla. Napad astme dobijate čim počnete da vežbate; on se ne javlja posle tri sata igranja meča. Moj problem nikako nije mogao biti ni loša kondicija. Vežbao sam jednako naporno kao i ostali igrači na Turu. A opet, u važnim mečevima, protiv najboljih igrača, dobro bih se držao prva dva seta, a potom naglo pao.

Ja ipak nisam bio ni hipohondar niti astmatičar niti sportista koji predaje mečeve čim počne da gubi. Ja sam bio čovek koji se pogrešno hranio. Uskoro će mi se, međutim, ceo život promeniti. Ko je mogao znati da će mi najgori trenutak u karijeri postati zapravo i najsrećniji?

Pukom slučajnošću, jedan nutricionista iz moje otadžbine Srbije, dr Igor Četojević, vrteo je kanale u svojoj kući na Kipru i naleteo na moj meč na Otvorenom prvenstvu Australije. On nije bio ljubitelj tenisa, ali njegova žena jeste, pa mu je predložila da odgledaju meč. I tad su videli moj slom.

Znao je da to nije astma. Nešto drugo nije bilo u redu sa mnom. A problem se, pretpostavio je, krije u hrani. Tačnije rečeno, pretpostavio je da moje teškoće sa disanjem potiču od nakupljanja toksina u crevima nastalog usled disbalansa u digestivnom traktu. Bila je to bogami đavolski dobra dijagnoza sa udaljenosti od 14.000 kilometara.

Doktor Četojević i moj otac imali su zajedničke prijatelje - Srbija je ipak mala zemlja - i pola godine posle one bruke u Australiji dogovorili smo se da se sastanemo za vreme meča Dejvis kupa u Hrvatskoj. Doktor Četojević mi je kazao da smatra kako preosetljivost na hranu nije samo uzrok mog fizičkog slamanja već i da ima veliku ulogu i u mom mentalnom stanju. Kazao je da može da me uputi i da mi smernice kako da kreiram sopstvenu ishranu - onu koja odgovara mome telu. Pitao me je kako se hranim, kako spavam, kako živim i kako sam odrastao.

Kao moj zemljak, doktor Četojević je odlično znao i razumeo kakav mi je bio život u detinjstvu - šta je moja porodica nekad imala, šta smo izgubili, šta smo sve uz tešku muku prevazišli. Dečak poput mene, koji je odrastao u Srbiji, da postane teniski šampion? To je i pod najboljim okolnostima bilo malo verovatno.

A postalo je još manje verovatno kad su bombe počele da padaju.

# PRVO POGLAVLJE

## Bekhendi i skloništa od bombi

### NE STVARA SE SVAKI TENISKI ŠAMPION U KANTRI-KLUBOVIMA BOGATAŠA

Glasan prasak uzdrmao mi je krevet, a zvuk lomljave stakla kao da je dopirao sa svih strana. Otvorio sam oči, ali to ništa nije izmenilo - ništa nisam video. U celom stanu bio je mrkli mrak. Nova eksplozija, a onda su se, kao da su i one trgnute iz sna, oglasile sirene za vazдушnu opasnost, pa se bučna crna noć zaorila od njihovog zavijanja.

Kao da smo živeli u snežnoj kugli, a neko ju je bacio na pod. „Nole! Nole!”, dozivao me je otac po nadimku koji mi je porodica nadenula još od malih nogu. „Tvoja braća!” Moja majka, koja je iskočila iz kreveta kad je prasnula eksplozija, okliznula se, poletela unatraške i udarila glavom o radiator. Moj otac ju je pridržavao dok je pokušavala da dođe sebi. Ali gde su mi braća?

Marku je tad bilo osam godina, a Đorđu četiri. Sa jedanaest godina ja sam bio najstariji brat i smatrao sam sebe odgovornim da ih zaštitim otkako je NATO počeo da bombarduje moj rodni grad Beograd.

Bombardovanje nas je sve iznenadilo. U to doba, kad sam još bio mali, u Srbiji je i dalje vladala komunistička diktatura i do javnosti je malo toga dopiralo šta se stvarno događa. Šušalo se da će NATO napasti, ali niko to nije zasigurno znao. Čak i dok se naša vlada pripremala za bombardovanje, nama i dalje ništa nije govoreno.

Ipak, glasine su se pronele, i moja je porodica, poput većina porodica u Beogradu, imala plan. Trista metara dalje od nas moja letka je sa porodicom živela u zgradi koja je imala sklonište. Ako uspemo da stignemo do tamo, bićemo bezbedni.

Nad nama se ponovo začu glasan fijuk i nova eksplozija zaljulja zgradu. Moja je majka povratila svest, pa smo se sjurili niz stepenice i izašli na neosvetljene gradske ulice. Grad je bio u potpunom mraku, a uz zavijanje sirena za vazдушnu opasnost jedva da smo išta i videli i čuli. Moji roditelji su potrčali niz mrklu ulicu držeći moju braću za ruke, a ja sam bio tik iza njih - a onda odjednom nisam. Supleo sam se o nešto i poleteo glavačke u mrak.

Prosuo sam se po trotoaru i izgrebao ruke i kolena. Ležao sam na hladnom betonu sasvim sam.

„Mama! Tata!”, povikao sam, ali oni me nisu čuli. Video sam njihove prilike, sve manje i bleđe, kako nestaju u noći.

A onda se to desilo. Negde iza mene. Čuo sam kako nešto cepa nebo kao da neka ogromna lopata struže led sa oblaka. I dalje prostrt na zemlji, okrenuo sam se i pogledao ka našoj kući.

Iznad krova naše zgrade uzdizao se čeličnosivi trougao, bombarder F-117. Sa užasom sam posmatrao kako se njegova ogromna metalna utroba otvara tačno iznad mene i iz nje ispadaju dve laserski navođene rakete naciljane na moju porodicu, moje prijatelje, moj kraj - na sve što sam ikad znao.

Ono što se potom desilo pamtiću do kraja života. I dan-danas se prepadnem od glasnih zvukova.

## Sasvim neverovatan susret

Pre NATO bombardovanja moje detinjstvo je bilo čarobno.

Svako detinjstvo je čarobno, ali moje je bilo naročito srećno. Imao sam sreće kad sam onog dana video Pita Samprasa kako osvaja Vimbldon, pa žarko pozeleo da i ja pođem njegovim stopama. Ali imao sam još više sreće kada se, iste te godine, dogodilo nešto nezamislivo: vlada je rešila da sagradi tenisku akademiju u malom planinskom mestu na Kopaoniku, tačno preko puta picerije *Red Bull* koju su držali moji roditelji.

Kopaonik je skijaški centar, ali moja je porodica tamo provodila leta da pobjegne od beogradske jare. Mi smo se u porodici oduvek bavili sportom - otac mi se takmičio u skijanju - a voleli smo i fudbal. Ali ova ravna zelena površina bila nam je sasvim nepoznata.

Kao što rekoh, nisam znao nikoga ko igra tenis. Niti je iko koga sam poznao ikad bio na nekom teniskom meču. To jednostavno nije bio sport koji je u Srbiji bio zanimljiv. I zato je i sama činjenica da se uopšte negde grade teniski tereni bila izuzetna; ali da se grade tačno preko puta ulice gde ja provodim leta? E, tu je sigurno bila neka viša sila na delu.

Kada je škola tenisa otpočela s radom, ja bih stajao kraj ograde viseći na žici i satima gledao polaznike kako igraju. Nešto u ritmu i poretku igre sasvim me je opčinjavalo. Naposljetku mi je, pošto me je nekoliko dana viđala kako se tu smucam, prišla neka žena. Zvala se Jelena Genčić i bila je glavni trener na akademiji. Svojevremeno je i sama profesionalno igrala tenis, a trenirala je i Moniku Seleš.

„Je l' ti znaš šta mi ovde radimo? Želiš li da igraš?” pitala me je. „Dođi sutra, pa ćemo videti.”

Sutradan sam došao sa velikom teniskom torbom. U njoj je bilo sve što je potrebno jednom profesionalcu: reket, flašica s vodom, smotan peškir, majica, znojnice i loptice, sve uredno spakovano.

„Ko ti je pakovao ovu torbu?”, pitala me je Jelena.

Uvredio sam se. „Ja”, kazao sam joj ponosno koliko to može jedan šestogodišnjak.

Već kroz nekoliko dana Jelena me je prozvala svojim „zlatnim detetom”. Kazala je mojim roditeljima: „Ovakav talenat nisam videla još od Monike Seleš.” I tako je moj lični razvoj postao njena misija.

Svakog dana posle škole jurio sam kući da treniram ne obazirući se na ostalu decu i njihove igre. Svakoga dana udarao sam stotine forhenda, stotine bekhenda i stotine servisa sve dok mi osnovni pokreti u tenisu nisu postali prirodni kao hodanje. Roditelji me nikad nisu pritiskali, trener mi nikad nije zvicao - niko nije morao da me tera da treniram kad to nisam hteo. Jer ja sam to uvek hteo.

Jelena me nije učila samo o sportu. Zajedno sa mojim roditeljima pomagala je u mom intelektualnom razvoju. Svet oko nas se menjao, a komunizam u kome smo rođeni polako je propadao. Moji su roditelji uvideli da će budućnost biti sasvim drugačija i da je važno da im deca postanu

svetski ljudi. Jelena me je terala da slušam klasičnu muziku i čitam poeziju - Puškin joj je bio omiljen pesnik - da bih se smirio i usredsredio. Porodica me je terala da učim strane jezike, pa sam uz maternji srpski naučio još i engleski, nemački i italijanski. Lekcije iz tenisa i lekције iz života postale su jedno, a ja sam želeo samo da izađem na teren sa Jelenom i naučim još o tenisu, o sebi i o svetu. A sve to vreme ostao sam usredsređen na svoj cilj. Uzeo bih neku šolju, činiju ili nešto plastično kao trofej, stao ispred ogledala i povikao: „Nole šampion! Nole je najbolji na svetu!”

Imao sam ambicije. Imao sam mogućnosti. A prema Jeleninim rečima, imao sam i talenta. Zaista sam bio blagosloven.

A onda je izbio rat.

## **Od magije do masakra**

Gledao sam kako dve rakete izašle iz utrobe „nevidljivog” bombardera paraju nebo nad mojom glavom i prodiru kroz zgradu samo nekoliko ulica dalje - u jednu bolnicu. Odmah je usledila eksplozija, a kako se zgrada pružala u dužinu, izgledala je kao džinovski sendvič filovan vatrom.

Sećam se peščanog, prašnjavog, metalnog mirisa vazduha i kako je ceo grad blesnuo obasjan svetlošću boje zrele mandarine. Sad sam video roditelje u daljini kako pognuti beže, pa sam se digao sa zemlje i jurnuo ulicom po crvenkastozlatnoj svetlosti. Stigli smo do tetkine zgrade i zabarikadirali se u betonskom skloništu. Tamo je bilo još ljudi iz zgrade, oko dvadesetak porodica. Svi su poneli sve svoje dragocenosti, ćebad, hranu i vodu pošto niko nije znao koliko ćemo tu ostati. Deca su plakala. Ja sam cele noći drhtao.

Sedamdeset i osam noći zaredom moja porodica i ja krili smo se u tetkinom skloništu. Svake večeri u osam sati oglasila bi se sirena da najavi opasnost, pa bismo svi pošli u skloništa. Po celu noć slušali smo detonacije, a kad bi avioni nisko leteli, čuo bi se jeziv zvuk kao da nebo puca. Sve nas je obuzeo osećaj bespomoćnosti. Ništa nismo mogli sem da sedimo i čekamo, nadamo se i molimo. Obično su napadali noću, po slaboj vidljivosti. Tada se osećaš najbespomoćnije; ne vidiš ništa, ali znaš da dolazi. Čekaš i čekaš, pa zaspiš, a onda te probudi grozan zvuk.

Rat me ipak nije omeo da treniram tenis. Preko dana bih se našao s Jelenom negde u gradu da treniramo; uvek je bila uz mene i pokušavala da mi pomogne da normalno živim, čak i kad joj je sestra stradala kad se zid obrušio na nju. Odlazili smo na mesta koja su poslednja napali misleći da ako su juče nešto gađali, danas to verovatno neće. Igrali smo bez mreže, po ispucalom betonu. Moja drugarica Ana Ivanović morala je čak da igra u bazenu koji se više nije koristio. A kad bismo se odvažili, došunjali bismo se do našeg lokalnog kluba Partizan.

Partizan se nalazio blizu vojne gimnazije. Kad nas je NATO napao, gađao je, naravno, najpre vojne baze da oslabi odbranu zemlje - i stoga Partizan i nije baš bio najbolje mesto da na njemu boravite. Ipak, ljubav prema tenisu svaki put bi prevladala, pa sam se tamo, uprkos stvarnoj pretnji, bezbedno osećao. Naš teniski klub postao je pravo utočište i meni i mnogim mojim teniskim vršnjacima. Trenirali smo svakog dana po četiri do pet sati; za vreme bombardovanja igrali smo čak i amaterske turnire, a mi smo se silno veselili što možemo čak u vreme rata da igramo tenis.



Dok smo se mi pitali hoćemo li preživeti rat ili ne, moji roditelji su davali sve od sebe da živimo što normalnije. Moj otac je pozajmljivao novac gde god je mogao samo da živimo životom na koji smo navikli. Okruživala nas je smrt, ali on nije želeo da mi to znamo niti je hteo da znamo koliko smo siromašni. A moja majka je bila izuzetno jaka, uvek je nalazila načina da nam spremi nešto za jelo i omogući nama deci da bezbrižno živimo. Struju smo obično imali samo nekoliko sati u toku dana, pa je morala da bude spremna da počne da kuva čim bi je uključili i zgotovi jelo pre nego što je opet isključe. Trudila se da nam skuva makar supu i napravi sendviče.

Moji roditelji, naravno, nisu mogli sasvim da sakriju od nas koliko nam se život zapravo izmenio. Svakog jutra zaticali smo novi krater, još jednu razrušenu zgradu, još jedno zgarište gde je nekad bio nečiji dom, nečiji auto, nečiji život. Moj dvanaesti rođendan proslavili smo u Partizanu. Dok su mi roditelji pevali „Danas nam je divan dan”, glasove im je progutala huka bombardera što su preletali preko nas.

## **Rođen iz vatre**

Na početku rata živeli smo u strahu. Ali negde u toku bombardovanja nešto se promenilo - u meni, u mojoj porodici, u mom narodu. Odlučili smo da se više ne bojimo. Posle tolikih smrti i tolikog razaranja jednostavno smo prestali da se skrivamo. Kad shvatiš da si sasvim nemoćan, to te nekako oslobodi. Šta bude - biće, i ti to nikako ne možeš da izmeniš.

Moji zemljaci su zapravo počeli da se sprdaju sa tom besmislenom situacijom. NATO je gađao mostove na Dunavu, pa su se ljudi povremeno okupljali na mostovima sa metom naslikanom na majicama i čekali bombe da ih pogode. Jedan moj drugar je čak ofarbao kosu tako da liči na metu.

Ta iskustva su mi životni nauk. Zaista vas neverovatno oslobađa kad iskreno prihvatite da se nemoćni. Kad god sam užasno nervozan, nezadovoljan nečim ili frustriran, kad god osetim da sam razmažen i da hoću više nego što zaslužujem, samo se prisetim kako sam odrastao, kako mi je bilo tad. I tad sve jasno sagledam. Setim se šta je to što najviše cenim: porodica, zabava, radost, sreća, ljubav.

Ljubav.

Ono što najviše vrednujem u životu nedvosmisleno je ljubav. Za njom sam oduvek tragao i nikada je nisam uzimao olako. Zato što život može u tren oka da se preokrene. I ma koliko da vam je put do zvezda bio trnovit i težak, ma koliko godina da vam je trebalo da stignete do tamo, sve to možete da izgubite u jednom trenu. Ima jedna izreka u mom narodu: „Kad ti je sve potaman, stavi kamen u cipelu da te žulja.” Čovek to uvek mora da ima na umu jer mora da bude svestan teškoća sa kojima se drugi suočavaju. Na kraju krajeva, mi nismo stvoreni da budemo sami na ovoj planeti; stvoreni smo da učimo jedni od drugih u zajedništvu i da pokušamo da od naše planete stvorimo lepše mesto.

Odrastanje u ratno doba naučilo me je još nečemu od presudnog značaja: koliko je važno ostati otvorenog uma i neprekidno tragati za novim načinima na koje se nešto radi. Nas je, kao narod, kontrolisala vlada koja se skrivala informacije od nas. Posledice toga osećaju se i danas. Iako smo se

oporavili od rata, nismo se oporavili od stava koji nam je komunizam usadio: da postoji samo jedan način razmišljanja, samo jedan način življenja, samo jedan način ishrane. Tenis i moje učenje s Jelenom otvorili su mi um i ja sam bio odlučan da tako i ostane. U proleće 2013, dok sam se takmičio na Rolan Garosu, javljeno mi je da je Jelena umrla. Ipak, ono čemu me je naučila zauvek je ostalo u meni.

Baš zato sam, 2010. godine, kad mi je jedan mršav, sedokosi neznanac s brkovima prišao sa suludom pričom kako me je video na TV-u i kako može da mi pomogne, obratio pažnju. Mnogo toga što mi je doktor Igor Četojević kazao - o zdravlju, životu, a ponajviše o hrani - učiniće vam se sasvim neverovatno. Ali, takvi su bili i rezultati.

# DRUGO POGLAVLJE

## Sladak ukus pobede

JEDNOSTAVNE IZMENE U NAČINU ISHRANE DOVELE SU DO OSTVARENJA DVA MOJA DAVNAŠNJA SNA

Bio je 3. jul 2011, a nebo nad Sveengleskim klubom (*All England Club*) bilo je već po tradiciji bezbojno kao što je i naša vimblonska oprema bela. Ipak, iako se sasvim naoblačilo, nisu najavljivali kišu. Pokretni krov ostaće otvoren na ovom finalu, mom prvom vimblonskom. Istrčao sam na travnati teren, a za mnogi moj protivnik Rafael Nadal, branilac titule.

Prošlo je osamnaest meseci od mog sloma u Australiji i samo godinu dana otkako mi je doktor Četojević izneo pretpostavku da je netolerancija na hranu možda uzrok mojih problema, a već je svima u svetu tenisa bilo jasno da sam odjednom, naizgled neobjašnjivo, postao sasvim drugi igrač. Udruženje profesionalnih tenisera (ATP) rangira igrača na osnovu njihovog učinka u prethodnih dvanaest meseci. Igračima se, u zavisnosti od toga do kog kola turnira stignu, dodeljuje određen broj poena, koji oni naredne godine na istom turniru moraju da brane. Od januara 2011. pobedio sam u pedeset mečeva od pedeset i jednog odigranog i moj je uspeh - uključujući tu i niz od četrdeset tri uzastopne pobede u jednom trenutku - bio toliki da sam prethodnog dana, pobedivši Džo-Vilfrida Congu i plasiravši se u finale Vimblona, obezbedio prvo mesto na ATP listi. Tom pobedom postao sam prvi čovek posle sedam i po godina koji je dospao na mesto broj jedan a da se ne zove Rodžer ili Rafael. Posle samo godinu dana otkako sam promenio način ishrane, san mi se ostvarivao.

Možda. Evo me, prvi igrač na svetu, sa rekordnim nizom pobeda, i uz to sam pobedio Nadala u sva četiri prethodna susreta te godine. Pa kad smo izašli na vimblonski teren, svima je bilo očigledno ko je favorit za osvajanje turnira.

On.

Da, istina je.

Uprkos mom mestu na rang-listi, Nadal - branilac titule sa dvadeset uzastopnih pobeda u Sveengleskom klubu - ipak je bio favorit. Već je dvaput osvajao Vimblon. A još važnije od toga, dotad me je pobedio u svakom meču koji smo odigrali na grend slem turnirima.

Svi su se stručnjaci u tome slagali. Pre meča Džon Mekinro izjavio je da će Nadal pobediti. A to je izjavio i Bjern Borg. I Pet Keš. I Tim Henman. I gotovo svi ostali poznavaoци profesionalnog tenisa. Ja možda jesam prvi igrač sveta po statistici, ali u svačijoj glavi i dalje sam bio onaj šašavi klinac iz Srbije koji bi poklekao na velikim turnirima čim bi zagustilo. A nikad nije teže nego kad ti je Rafa s druge strane mreže.

Dok ne osvojim Vimblon, nikada me neće smatrati pravim brojem jedan.

## Kockom do pobede

Nadal je najsnažniji igrač na Turu i najtemeljniji, ali i opsednut sitnicama - ima čitav niz nervoznih tikova i sujevernih rituala. Čak se zapravo malo i ljutnuo kad sam ga, nekoliko godina ranije, imitirao pred publikom na Otvorenom prvenstvu Amerike. Pre nego što servira, mora da povuče čarape da budu jednake visine. Potom izvlači gaće iz zadnjice, a onda tapka lopticu do iznemoglosti -po dvadeset, trideset pa i pedeset puta. Dovoljno je bilo samo da se uhvatim pozadi za šorc, pa da ceo stadion zna koga imitiram. Nadal još izbegava da nagazi na linije po terenu osim za vreme igranja poena, i uvek ih preskače najpre desnom, pa levom nogom.

Dok on sebe smiruje tim ritualima, protivnicima ipak remeti koncentraciju, a to nikako ne želite ukoliko igrate protiv igrača kakav je on.

Jedan od razloga je njegov forhend. Prirodna snaga većine tenisera je njihova forhend dijagonala, a najveća sila kad udare lopticu u punom zamahu, pa ruka prede preko i iza tela, a loptica dijagonalno na suprotnu stranu terena. Nadal udara forhend jače nego iko; brzina mu je čak i do 153 km/h.

Čak ni to nije ono najstrašnije. Nadal igra levom rukom, što sve komplikuje. Vidite, kada se dva desnoruka igrača nadmeću, njihove forhend dijagonale idu na protivnikov forhend. A Nadal, pošto igra levom rukom, svoj silovit forhend od 153 km/h šalje u protivnikov bekhend. To znači da njegov najjači udarac pada na najslabiji udarac većine igrača.

Dok su bacali novčić, ja sam nervozno stajao, a Rafa je skakutao i trčao u mestu kao bokser, što je takođe deo njegove rutine. Možda se zagreva, možda je to do njegovog sujeverja, ili možda pokušava da me zastraši svojim trbušnim mišićima što poskakuju. Da ja imam takve trbušnjake, i ja bih sve vreme tako skakutao.

U meču protiv Rafe cilj mi je bio da ne pravim neiznuđene greške i da držim lopticu u pokretu, brzo i uporno; u prošlosti sam ja bio taj koji je pravio greške. Ali ovog puta imao sam plan da igram vrlo agresivno i ne pružim Nadalu šansu da diktira poene. Snažni igrači poput Nadala tipično teraju protivnika da se povlači; loptica doleće s takvom brzinom da se prosečan igrač povlači iza osnovne linije kako bi dobio delić sekunde više da reaguje. Ali moja strategija bila je sasvim suprotna od toga: pozicionirao sam se tik iza osnovne linije da smanjim vreme reakcije i sebi i njemu. Kladio sam se na to da ću zbog svoje brzine i gipkosti uspeti da stignem i Nadal ove najbolje udarce i da ću ga, time što ću ubrzati igru, sprečiti da diktira ritam. Ako budem uspeo da uhvatim energiju njegovih udaraca, vraćaću ih istom brzinom i tako u suštini koristiti Nadalovu snagu protiv njega.

Bila je to kocka, naročito protiv takvog forhenda. Iako je Nadal možda bio u prednosti zbog jedinstvene fizičke snage, i ja sam imao nekih prednosti. Otkako sam oslabio, postao sam neverovatno gibak. Malo je igrača, čak i među onim vrhunskim, koji mogu toliko da se istegnu kao ja, a vimbldonska trava omogućava mi da tu prednost u potpunosti iskoristim. Jedna od stvari po kojoj sam postao poznat jeste moja sposobnost da klizim tamo-amo po terenu - da bukvalno otklizam s jedne na drugu stranu i pognem se izuzetno nisko da vratim lopticu. Zbog te gipkosti mogu da pokrivam veći prostor na terenu od većine igrača. Ne moram toliko da se približim loptici kao drugi igrači, a mogu silovito da je vratim ma koliko da sam se istegao.

A sad će mi za pobedu biti potreban svaki milimetar.

## Umeće discipline

Šta je potrebno da bi se postao najbolji igrač na svetu?

Svakog jutra kad se probudim, popijem čašu vode i dvadeset minuta radim vežbe istezanja, uz možda malo joge ili taj-čija. Za doručak jedem savršeno izbalansiran i prilagođen obrok - isto doručkujem gotovo celog svog života - da nahranim telo za predstojeći dan. Oko pola devet nalazim se sa trenerom i fizioterapeutom, koji će provesti sa mnom svaki trenutak, gotovo do pred sam odlazak na spavanje, paziti na sve što jedem i pijem i motriti na svaki moj pokret. Uz mene su svakog dana tokom cele godine, bilo da je maj u Parizu, avgust u Njujorku ili januar u Australiji.

Sat i po vremena svakog jutra treniram sa sparing-partnerom rehidrirajući se mlakom vodom. Pijuckam naročito spravljeno sportsko piće koje mi trener meša, pažljivo odmeravajući vitamine, minerale i elektrolite u zavisnosti od mojih potreba tog dana. Ponovo se istežem, odlazim na sportsku masažu, pa ručam - izbegavam šećer i proteine, a unosim samo one ugljene hidrate koji odgovaraju mojoj ishrani bez glutena i mlečnih proizvoda.

Sledi vreme za vežbanje. Narednih sat i nešto vremena provodim dižući tegove ili razvlačeći ekspandere -po jedna serija vežbi s malim težinama i velikim brojem ponavljanja za svaki od različitih pokreta koje moram da pravim, najviše do dvadeset vežbi. Sredinom poslepodneva pijem proteinski napitak koji mi je spremio fizioterapeut, koji sadrži proteine dobijene iz graška. Ponovo se istežem, a onda je vreme za još jedan trening, za još devedeset minuta udaranja loptice, gde pazimo na svako, i najmanje, zapinjanje reketa ili grešku pri serviranju ili riterniranju. Zatim po četvrti put radim vežbe istezanja, i odlazim na možda još jednu masažu.

Posle toga, pošto sam trenirao gotovo osam sati bez prekida, imam malo vremena da se posvetim poslovnim aspektima moje karijere. To najčešće znači da odlazim na konferencije za štampu ili na neki kraći događaj u dobrotvorne svrhe. Potom večeram - visokoproteinski obrok, salata, bez ugljenih hidrata, bez desert. Provodim možda još sat i nešto vremena čitajući, najčešće knjige o izvedbi ili svesnoj meditaciji, ili vodeći dnevnik. Onda napokon odlazim na spavanje.

Tako izgleda moj „slobodan dan”.

Za razliku od većine ostalih sportova, u tenisu gotovo da i nema prave „mrtve sezone”. Jedanaest meseci godišnje moram da budem spreman da igram protiv najboljih na svetu - možda i najboljih igrača svih vremena<sup>1</sup> Da se uverim da se hranim najbolje moguće, dajem krv na analizu na bar svakih šest meseci, da proverim nivo vitamina i minerala i vidim proizvodi li moje telo više antitela, što može biti znak da sam razvio netoleranciju prema određenoj hrani. Ponekad koristim i biofidbek aparate da testiram nivo stresa. Svuda putujem sa svojim timom: sa menadžerom Edoardom Artaldijem, koji pazi da svuda stignem na vreme i da sačuvam zdrav razum; sa fizioterapeutom Miljanom Amanovićem, koji prati moje telesno stanje; sa glavnim trenerom Marjanom Vajdom i pomoćnim trenerom Dušanom Vemićem, koji se stara da mi tehnika nikad ne varira; i sa svojom devojkom Jelenom Ristić, koja kuva sa mnom, trenira sa mnom i pruža mi stabilnost i uravnoteženost. Najuzi krug mojih prijatelja uglavnom su Srbi - imamo zajedničku prošlost, i oni su kao i ja preživeli užase ratova i razumeju koliko mi je trebalo da stignem ovde gde sam sada - i koliko je to nekad

nemoguće izgledalo.

Kad počne turnir, može da se desi da u periodu od dve nedelje provedem i po dvadeset sati na terenu igrajući tenis, i to na vrhunskom nivou. A taj turnir može se održavati u Melburnu, Majamiju ili Monte Karlu, u Kaliforniji, Hrvatskoj ili Kini, a ja imam možda samo nekoliko dana između turnira da stignem s kraja na kraj sveta. Svaki tren svakog dana mog života posvećen je tome da ostanem na poziciji broj jedan. To se može samo disciplinom; nema mesta ni za šta drugo.

A koliko je discipline potrebno? U januaru 2012. pobedio sam Nadala u finalu Otvorenog prvenstva Australije. Meč je trajao pet sati i pedeset tri minuta - što je najduži meč u istoriji tog takmičenja i najduže singl finale grend slem turnira u otvorenoj eri. Mnogi komentatori nazvali su taj meč najboljim teniskim mečom svih vremena.

Posle pobeđe sedeo sam u svlačionici u Melburnu. Želeo sam samo jedno: da okusim čokoladu. Nisam je jeo još od leta 2010. Miljan mi je doneo čokoladicu. Odlomio sam jednu kocku - jednu jedinu kockicu - ubacio je u usta i pustio da mi se otopi na jeziku. Samo sam toliko sebi dopustio.

E, to je potrebno da se postane najbolji na svetu.

## **Podizanje trofeja**

Da bih osvojio Vimbldon 2011, bilo mi je potrebno još nešto osim discipline. Bio mi je potreban svaki trun treninga i veštine koju sam sticao u prethodne dve decenije.

Bio sam užasno nervozan - kao i ceo moj tim. Marjan je morao pre meča da ode da trči četrdeset pet minuta da bi izbacio tu nervozu iz sebe.

Ja sam servirao na početku meča. Kad god bih osvojio poen, moj tim bi skočio na noge i klicao - i moja porodica bila je sa njima, a naročito Marko i Đorđe nisu imali mira. A kad god bi Nadal osvojio poen, njegov tim je mirno sedeo kao porota u klupi. Možda i jesam bio broj jedan, ali sam i dalje bio skorojević.

Već na početku prvog gema Nadal mi je pokazao svu silinu svog forhenda ispalivši dve identične forhend paralele i povevši sa 15-30. Pošteno me je upozorio: morao sam da ga teram daleko tamo-amo da ne bi hvatao te nemoguće uglove. Početkom prvog seta, pri mom vođstvu od 4:3, bilo je jasno da je moja strategija da se držim osnovne linije upalila; stizao sam Nadalove žestoke forhende i vraćao mu ih s takvom brzinom da sam ga hvatao na pogrešnoj nozi. Nadal nije navikao na igrače koji uspevaju da mu pariraju u dugim poenima, ali ja sam se odlično nosio s njim i dobio prvi set sa 6:4.

Sad sam već osećao Rafinu zbuđenost. Loptica je letela munjevitom brzinom, a ja sam ipak stizao udarce za koje je bio uveren da će biti vineri. Kad sam u drugom setu poveo sa 2:0, osetio sam kako publika na stadionu prelazi na moju stranu. Mnogi u publici govorili su pre toga kako je moje prvo mesto na listi samo anomalija. Ovde, na najčuvenijem teniskom terenu, osećao sam da ceo svet shvata da sam konačno stekao priznanje. S lakoćom sam uzeo drugi set sa 6:1.

Vrlo je retko da jedan singl igrač na ovom nivou preokrene meč posle izgubljena dva seta, ali

Nadal je to već radio, i to dvaput na Wimbledonu. A nad terenom je visio i mračni oblak sumnje: Hoće li Nole kolabirati? Hoće li opet dobiti napad „astme”? Hoće li ga izdati snaga, popustiti mu koncentracija? Nadalov servis, sa kojim sam dosad uspevaio da se izborim, odjednom kao da je doletao još većom brzinom, a njegov forhend postajao je sve precizniji. Servirajući pri rezultatu 1:4, napravio sam dvostruku servis grešku i Nadal mi je uzeo gem. Sad je u potpunosti preuzeo kontrolu i trebalo mu je samo četiri servisa da dobije set, 6:1. Osetio sam kako publika ponovo staje na Nadalovu stranu. Navijali su za skorojevića, ali Nadal će im pokazati ko je pravi šampion.

U četvrtom setu sve je i dalje išlo u Rafinu korist. U prvom gemu nisam uspeo da osvojim nijedan poen i vrlo brzo sam gubio 0:2. Nadal me je šetao po terenu, ali ja sam ipak stizao njegove riterne, klizio po terenu kao skejtborder. Osvojio sam treći gem i usporio njegov nalet. A onda sam osvojio i sledeći i poveo sa 4:3, a onda mi je sinulo šta može da se desi. Uzeo sam i naredni gem, 5:3, i odjednom sam servirao da osvojim Wimbledon.

To je bio taj trenutak. Sve ono za šta sam radio bilo mi je nadohvat ruke, ali Nadal to nije hteo da mi da. Brzo je poveo, a posle 15 oba upustili smo se u dugu i žestoku razmenu udaraca, publika se raspomamila dok smo mi jedan drugog iznova i iznova terali do krajnjih granica sve dok Rafa nije poslao forhend u mrežu. Ali vratio se i izjednačio na 30 oba još jednim brutalnim forhendom.

Mogli smo još dugo tako da se nosimo, ali nešto u meni mi je govorilo da zabatalim tu igru s osnovne linije i pošaljem Rafi upozorenje da mu predstoji ono neminovno. Servirao sam, pa iznenadio Nadala odjurivši na mrežu - servis i volej! - i lopticu koju mi je vratio raspalio dijagonalno i napravio poen.

A nije očekivao ni ovo: Đoković servira da osvoji turnir. Servirao sam, razmenili smo udarce. A onda se desilo: Nadal je udario bekhend paralelu, a ja sam, i pre nego što je loptica poletela s njegovog reketa, znao da ide u aut.

Pao sam na leđa na travu, a dok sam padao, ponovo sam bio onaj šestogodišnji dečak. Samo ovog puta trofej nije bio od plastike. Sad je bio pravi.

U prethodna dvadeset i četiri časa ostvarila su mi se dva davnašnja sna: da osvojim Wimbledon i postanem najbolji teniser na svetu.

Uopšte nije loše. Ali ništa od toga ne bi bilo moguće da nisam otkrio kako da se hranim.

# TREĆE POGLAVLJE

## Kako sam promenio telo otvorivši um

DOSEGNITE NOVI NIVO USPEHA ODBACIVANJEM „PRAVOG” NAČINA DA NEŠTO URADITE

Ovo je test koji će ti pomoći da utvrdiš je li tvoje telo preosetljivo na određenu hranu”, kazao mi je doktor Četojević.

Nismo bili ni u bolnici ni u laboratoriji niti u ordinaciji. Nije mi vadio krv. Nije bilo nikakvih skenera niti drugih, velikih i strašnih, medicinskih uređaja. Bilo je to u julu 2010, za vreme turnira u Hrvatskoj. Doktor Četojević mi je kazao da veruje da zna što sam se toliko često u prošlosti prosto raspadao, i objasnio kako da promenim ishranu, telo i ceo svoj život nabolje. Onda mi je kazao da uradim nešto vrlo čudno.

Rekao mi je da stavim levu ruku na stomak, a desnu da pružim u stranu.

„Hoću da se odupreš pritisku”, kazao je dok mi je gurao nadole desnu ruku. Posle nekoliko trenutaka je stao. „Takvo tvoje telo treba da bude”, kazao je.

Potom mi je dao parče hleba. Treba li da ga pojedem?

„Ne” - nasmejao se. „Drži ga uz stomak i ponovo ispruži desnu ruku.” Ponovo je počeo da mi pritiska ruku objašnjavajući mi da će ovaj prost test pokazati jesam li preosetljiv na gluten, protein kog ima u žitu, ječmu, raži i drugim žitaricama od kojih se najčešće pravi hleb.

Meni je to bilo sasvim suludo.

Razlika je, međutim, bila primetna. Sa hlebom pritisnutim uz stomak, jedva sam se odupirao pritisku doktora Četojevića. Bio sam vidno slabiji.<sup>2</sup>

„Ovo je znak da ti telo odbacuje pšenicu iz hleba”, kazao je. Nikad dotad nisam čuo za izraz „netolerancija na gluten”, ali sam upravo počeo da saznajem koliko bitnu ulogu hrana ima u mom životu, koliko me je moja tradicionalna ishrana zasnovana na pšenici sputavala - i koliko je toga u mojoj moći da to izmenim.

(Uzged: Otkrio sam da to može biti sjajan trik za zabave. Recite nekome u prostoriji da zauzme isti stav - leva ruka na stomak, desna ispružena sa strane - i testirajte mu snagu.

Onda mu recite da stisne mobilni telefon uz stomak, pa ga testirajte ponovo. Radijacija iz telefona navodi telo da reaguje negativno i slabi otpor ruke isto kao i hrana na koju ste netolerantni. To vam zaista otvara oči i navodi vas da se dobro zamislite hoćete li i dalje nositi mobilni telefon u džepu pantalona.)

Doktor Četojević mi je potom objasnio da postoje i drugi, naučni i precizniji, metodi da se ispita moja preosetljivost na određenu hranu. Najbolji i najprecizniji je imunoadsorpcioni enzimski test, ili kraće ELISA test. To je obična analiza krvi koja se koristi za sve i svašta - od testiranja na drogu i utvrđivanja prisustva malarije i HIV virusa do testiranja na alergiju na hranu. (Čitaćete više o tome u narednom poglavlju.)



Iz ELISA testa možemo da saznamo specifične stvari o preosetljivosti našeg tela na hranu. Ljudi su najčešće preosetljivi na gluten, mlečne proizvode, jaja, svinjsko meso, soju i orašaste plodove. Neki od nas preosetljivi su na neuobičajene stvari ili neočekivane kombinacije; na primer, ispostavilo se da je moj fizioterapeut Miljan Amanović preosetljiv na ananas i belance. Kad ustanovite, međutim, na šta ste preosetljivi, sasvim lako možete da sprovedete drastične promene. (Kad je izbacio iz upotrebe te dve stvari, Miljan je izgubio četiri i po kilograma za samo nekoliko nedelja.)

Dao sam krv na analizu, a rezultati su bili šokantni: bio sam izrazito netolerantan na pšenicu i mlečne proizvode i blago preosetljiv na paradajz.

„Ako želiš da ti telo reaguje onako kako ti hoćeš, moraćeš da prestaneš da jedeš hleb”, kazao mi je Četojević. „Prestani da jedeš sir i smanji paradajz.”

„Ali, doktore”, odgovorio sam, „moji roditelji drže piceriju!”

## **Izbacivanje hleba**

U poslednje tri godine mnogo sam naučio o ishrani i ljudskom telu, ali moje traganje za informacijama počelo je mnogo pre toga. Čitavog života tragao sam sa saznanjem, ne samo o tenisu već i o tome kako funkcionišu ljudsko telo i um.

To je možda delimično bilo i stoga što mi je saznanje vrlo dugo uskraćivano.

Rođen sam 22. maja 1987. u zemlji koja više ne postoji: u komunističkoj Jugoslaviji. Kad generacijama živite pod komunizmom kao moja porodica, naučite da prihvatate da postoji samo jedan način na koji se nešto radi. Vlada i društvo u kome živite govore vam da postoji samo jedan način oblačenja, jedan način obožavanja, jedan način vežbanja, jedan način mišljenja. I, naravno, jedan način ishrane.

Odrastajući u Srbiji - posle raspada Jugoslavije moja zemlja je povratila svoje ime - jeli smo vrlo tradicionalnu hranu. Srpska hrana je teška: mnogo mlečnih proizvoda, mnogo mesa i naročito mnogo hleba. Hleb je važan deo srpske tradicije, od česnice, pogače koju lomimo za Božić, do kifli i pogačica. A u ratno doba hleb doslovce znači život; mnogi od nas ponekad su imali samo to da jedu. Ja znam kako je to imati petočlanu porodicu i samo deset evra da od njih preživite; kupiš ulje, šećer, brašno - ono najjeftinije - i umesiš hleb. Jedan kilogram hleba može da se razvuče na tri-četiri dana. Iako moja porodica nikad stvarno nije gladovala, mesecima smo vodu i struju imali na samo sat ili dva dnevno. Hleb nas je održao.

Čak i u dobra vremena hleb i testo uopšte uvek su bili prisutni. Pošto je Srbija blizu Italije, uticaj italijanske kuhinje je jak, pa kad nismo jeli hleb, jeli smo testenine i, naročito moja porodica, picu. Picerija Đokovića bila nam je glavni izvor prihoda gotovo celog mog detinjstva, a za nju su, naravno, vezani i moji počeci na teniskom terenu preko puta ulice, odatle je otpočeo moj životni put.

Drugim rečima, možda vi volite pšenicu, raž i druge žitarice od kojih se tradicionalno prave hleb, testenine i peciva. Ali kunem vam se, ne volite ih više od mene.

Vrlo je moguće da mi je telo, baš zato što sam kao mali jeo toliko hleba i mlečnih proizvoda, postajalo sve osetljivije na njih. Kad smo mladi, naše telo može da prevaziđe mnoga iskušenja koja pred njega stavljamo. To je blagoslov, ali i prokletstvo. Kad smo mladi i snažni, možemo da se izborimo sa lošom hranom i stresom a da se ne razbolimo ili ne zamaramo. Ali kako starimo, a držimo se istog načina ishrane i života, javljaju se problemi. Moramo da menjamo način ishrane. Te promene nisu naročito teške. A boljitak je neverovatan.

## **Nova ishrana, nov život**

Najveći dar koji sam dobio od tenisa nisu ni bogatstvo ni slava, ni mogućnost da živim od onog što volim, pa čak ni prilika da inspirišem druge, naročito svoje zemljake Srbe. Najveći dar tenisa je mogućnost da putujem. To mi je omogućilo da se otvorim prema drugim kulturama i onome što one imaju da ponude.

Kao što rekoh, kad odrastate u komunizmu, ne uče vas da budete širokog uma. A za to postoji i razlog: ko nije prijemčiv i slobodouman, njime se lako manipuliše. Ljudi s vrha marljivo se staraju za to da ne dovodimo u pitanje ono u šta nam je rečeno da verujemo. Bilo da je to komunistička vlada ili, za mnoge od nas, vladari prehrambene i farmaceutske industrije, oni na vrhu dobro znaju da većinom ljudi upravlja strah.

Ne morate da živite pod diktaturom da bi vama vladao strah. To se dešava i danas, u svakoj zemlji na svetu. Plašimo se da nećemo imati dovoljno - dovoljno hrane, novca ili bezbednosti. Radimo, radimo i radimo i trpamo u sebe brzu i prerađenu hranu jer se plašimo da usporimo. A onda nam se telo pobuni. Zato odemo kod lekara jer nas bole stomak, glava, leđa. Tražimo leka. Dobijemo pilule da izlečimo simptome, ali one samo guraju pravi problem pod tepih.

Tako sam ja nekad živeo. Morao sam iznova da naučim ne samo kako da se hranim nego i kako da razmišljam o ishrani.

Kad sam bio mlad, nisu me učili da se u drugim kulturama različito gleda na hranu. Nisam znao za suši, za kinesku hranu, za to kako Istočnjaci planiraju obroke - ništa od onog što je danas od presudnog značaja za moj plan ishrane. U srpskoj kulturi mnogo je toga lepog, ali zbog dugih godina komunističke vladavine mnogo toga nismo znali. Za sve ove godine putovanja, učenja, istraživanja i prihvatanja, naučio sam sledeće: kulture se međusobno razlikuju, a čovek može iz svake da uzme najbolje ideje i primeni ih u svom životu.

Na primer, jedno od stanovišta kineske medicine kojim se vodim jeste ideja telesnog časovnika - shvatanja da telo ima dnevni raspored i da svaki unutrašnji organ ima vreme u kome se isceljuje. Prema tradicionalnoj kineskoj medicini, svi organi obnavljaju se otprilike ovim redosledom u ovo doba dana:

Pluća: 3-5. Neki ljudi veruju da je razlog tome što se mnogi od nas bude kašljući, čak i ako ne pušimo i vodimo računa o telu, taj što nam se pluća čiste dok spavamo i izbacuju štetni otpad. Ako se loše hranimo, posao pluća je daleko teži.

Debelo crevo: 5-7. Od presudne je važnosti popiti vodu čim se probudimo, jer je to doba dana

kad debelo crevo radi na tome da izbaci toksine iz tela. Voda pomaže tom procesu.

Želudac: 7-9. Ovo je savršeno vreme za doručak jer vam je želudac tad najefikasniji.

Slezina: 9-11.

Srce: 11-13.

Tanko crevo: 13-15. Ako u telo unosite neodgovarajuću hranu, telo vam u ovo doba dana šalje najjače signale. Ako vas u rano popodne muče loša probava, bolovi u stomaku ili nadimanje, to je očit znak da vam je telo preosetljivo na jednu ili više vrsta hrane koju uzimate, pa morate pažljivo da preispitate svoju ishranu.

Bubrezi i bešika: 15-19. Ustaljeno je verovanje da je, ako se u ovo doba dana osećate umorno i tromo, to još jedan jasan pokazatelj da jedete previše neke hrane na koju vam je telo preosetljivo. Trebalo bi da ste posle podne puni energije, a ne željni da odremate.

Pankreas: 19-21. Pankreas luči insulin, koji reguliše nivo šećera u krvi. Loša ishrana može da vam izazove glad za slatkišima, naročito u ovo doba dana.

Krvni sudovi i arterije: 21-23.

Jetra i žučna kesa: 23-3. Loš san može biti još jedan znak preosetljivosti na hranu. Ako vam je u ovom periodu teško da zaspate, to je možda zato što se jetra muči da očisti telo od toksina.

Sama ideja da organi rade po nekom strogo određenom rasporedu čini se apsurdna, nemoguća kao i ideja da testiramo hranu tako što ćemo je prisloniti uz stomak. Međutim, nije važno da li vi verujete u takav pristup i držite li ga se ili ne. Važno je da budete otvorenog uma. Kao što sam kazao na početku knjige, ja vam ne prepisujem ništa; nisam ni doktor ni nutricionista. Ja vam samo preporučujem da otvorite um i isprobate ove raznovrsne ideje, i da oslušujete signale koje vam telo šalje. Pokušajte da se odmaknete i sa distance analizirate šta vam se događa u telu. Budite objektivni. Samo vi možete znati koja vam hrana odgovara; samo vi možete protumačiti šta telo pokušava da vam kaže.

## **Četrnaest dana koji će vam promeniti život**

Imao sam šest godina kad sam rekao da želim da budem najbolji na svetu i Jelena Genčić, moj prvi trener, nekim čudom shvatila me je ozbiljno. Takođe je verovala i da biti najbolji znači učiti još o mnogo čemu a ne samo o tenisu. Slušanje klasične muzike, čitanje poezije, duboko promišljanje čoveka i života - i to je bio deo mog treninga u početku, i kod kuće sa roditeljima, i na terenu sa Jelenom. Nije mi ona samo otvorila um; dala mi je i oruđe da ga očuvam otvorenog. Delom i zbog nje, tokom cele mladosti neprestano sam istraživao sve vrste vežbanja do kojih sam došao, od taj-čija do joge, i uporno tragao za novim veštinama i saznanjima. Ako hoću da budem najbolji, nijednu mogućnost neću ostaviti neistraženu.

I stoga sam, kad mi je doktor Četojević prišao sa teorijom koja bi mnogima od nas zvučala neverovatno, bio spreman da ga saslušam. U tom bizarnom i šokantnom trenutku kad mi je ruka jedva izdržavala njegov pritisak, shvatio sam da je hleb koji držim uz stomak kao kriptonit. Bio sam

spreman da unesem neke promene.

Ipak, pomisao na to da ću se odreći hleba i ostale hrane koja sadrži gluten - hrane koja mi je tako dragocena, toliko utkana u moj život, porodicu, kulturu - bila je zastrašujuća. Onda mi je doktor Četojević objasnio da ne moram zauvek da se odreknem hleba. Kako se kaže, zauvek predugo traje.

„Dve nedelje”, kazao je. „Izbaci hleb na dve nedelje, pa mi se javi.”

U početku mi je bilo teško. Žudeo sam za mekim, utešnim ukusom hleba. Užasno su mi se jeli hrskavo testo pice, slatke rolnice i druga hrana za koju sam saznao da sadrži pšenicu, što ni slutio nisam. (Na stranicama 68-69 imate čitav spisak namirnica koje sadrže pšenicu a da to i ne znate.) Prvih nedelju i nešto dana žudeo sam za tom hranom, ali svakoga dana usredsređivao sam se na to da ostanem disciplinovan i, na sreću, porodica i prijatelji su me podržali u toj nameri iako su mislili da sam lud. Kako je koji dan odmicao, počeo sam da se osećam drugačije. Osećao sam se lakše, krepkije. Ona noćna gušenja sa kojima sam živeo petnaest godina naprasno su nestala. Već krajem prve nedelje nisu mi se više jeli ni hleb ni keks ni rolnice; kao da me je nekim čudom sasvim prošla želja za onim što sam celog života voleo da jedem. Svakog dana naredne nedelje budio sam se sa osećajem da nikad u životu nisam bolje spavao. Počeo sam da verujem.

A tad mi je doktor Četojević predložio da pojedem đevrek.

To je pravi test, objasnio mi je. Izbaciš neku hranu na četrnaest dana, a onda je pojedješ i vidiš šta će biti. Neverovatno, sutradan pošto sam ponovo uneo gluten u ishranu, osećao sam se kao da sam cele noći pio viski! Jedva sam ustao iz kreveta, kao i kad sam bio tinejdžer. Vrtelo mi se u glavi. Ponovo sam se zapušio. Imao sam osećaj kao da sam se probudio s mamurlukom.

„Eto ti dokaza”, kazao mi je doktor. „Tako ti telo pokazuje da je netolerantno.”

A ja sam se zakleo da ću od tog trenutka slušati sve što mi telo kaže.

# ČETVRTO POGLAVLJE

## Šta vas usporava?

### HRANA KOJA VAM U POTAJI SABOTIRA TELO I UM

Život profesionalnog tenisera može biti vrlo lep, ali i veoma naporan. Tenis se znatno razlikuje od košarke, fudbala i drugih timskih sportova. Takav život može biti izuzetno samotnan, a i sumoran - kao da ste muzičar a ne sportista. Postoji gotovo dve hiljade tenisera rangiranih na ATP listi. Mnogi od nas se u početku muče da nabave novac da bi uopšte mogli da se bave tenisom i da plate putovanja od jednog do drugog turnira, jer ako ne pobeđujete, niste ni plaćeni.

Čim, međutim, postignete neki uspeh, počnete da živite u izobilju. Tenis je, tradicionalno, kao i golf, sport koji više zavisi od treninga, veštine i urođenog talenta nego od fizičke kondicije. Na vrhuncu svoje karijere igrači poput Andrea

Agasija i Pita Samprasa bili su fizički pripremljeni, ali su više bili usredsređeni na veštinu nego na ishranu i fizičku spremu. Čak i danas mnogi od igrača među prvih dvesta na svetu i dalje jedu šta hoće, ne razmišljaju mnogo o treningu osim onda kad su na terenu i punim plućima uživaju u svom uspehu i svim čarima uspeha koje mogu da se kupe. Možete da putujete po svetu, da zarađujete milion dolara godišnje i živite zaista lepim životom ukoliko ste prirodno nadareni i posvećeni da budete vrhunski profesionalni teniser.

Ali kad uđete u prvih četrdeset, stvari se menjaju. Današnji teniseri takvi su profesionalci da su im fizička pripremljenost i ishrana od fundamentalnog značaja. Najbolji teniseri serviraju brzinom većom od 220 km/h i redovno udaraju forhend brzinom od preko 130 km/h. Glavni nosioci na turnirima poput Nadala, Federera, Conge i Endija Marija verovatno su jači, brži i spremniji od svih tenisera koji su ikad pre izlazili na teren.

Mi smo vam kao precizni instrumenti: Ako sam i najmanje poremećen - ako mi telo loše reaguje na pojedenu hranu - jednostavno ne mogu da igram na nivou nužnom da se ti momci pobeđe.

Još važnije od svega, ne mogu da budem ni prijatelj ni brat ni sin ni momak niti čovek kakav želim. Odgovarajuća hrana da je mi više fizičke snage i izdržljivosti; daje mi strpljenje, usredsredenost i pozitivan stav. Omogućava mi da budem u potpunosti posvećen na terenu, ali i kad sam s ljudima koje volim. Omogućava mi da igram na vrhunskom nivou na svakom polju života.

Kladim se da i vi želite da igrate na najvišem nivou na kom možete.

Evo vam onda jedan predlog: Počnite od toga što ćete promeniti šta jedete.

### **Testiranje na preosetljivost/alergičnost na hranu**

Doktori koriste nekoliko metoda da otkriju preosetljivost ili alergije na hranu.

Anamneza: Doktor će ispitati pacijenta o načinu njegove ishrane da pokuša da utvrdi koja vrsta hrane uzrokuje problem. Pacijent će možda morati da vodi detaljan dnevnik ishrane u koji će uneti

sve što je u određenom periodu pojeo i popio, uključujući tu i vodu.

**Eliminacija:** Na osnovu anamneze i ishrane, doktor će kazati pacijentu da iz dnevnog jelovnika izbaci određene namirnice na koje sumnja. Ukoliko pozitivno reagujete, to bi moglo značiti da ste otkrili koja vam to hrana smeta.

**Kožni ubodni test:** Ovo je uobičajeni metod za utvrđivanje brojnih alergija (na polen, prašinu, životinjske dlake, hranu itd.). Doktor pacijentu malom iglom unese ekstrakt potencijalnog alergena pod kožu sa unutrašnje strane podlaktice. Crvenilo i otok na mestu uboda ukazuju da je pacijent alergičan. Doktor će postaviti dijagnozu na osnovu rezultata tog testa i istorije vaših reakcija.

**ELISA test:** ELISA, ili imunoadsorpcioni enzimski test, jeste laboratorijska analiza krvi kojom se u organizmu pacijenta utvrđuje prisustvo određenih supstanci. Najčešće se koristi za otkrivanje pojedinih bolesti i virusa (hepatitisa B, recimo, ili HIV-a), droge u krvi i, naravno, utvrđivanje alergije na hranu. U tom slučaju, analiza pokazuje nivo antitela vezanih za hranu (imunoglobulin E, ili IgE) u krvi pacijenta.

**Oralni provokacijski test:** Ovo je najtačniji od svih testova za alergiju na hranu, ali iziskuje najviše vremena i truda. Doktor pacijentu daje da jede hranu koja mu možda smeta i posmatra reakciju (ako je ima). To se po pravilu radi tako da ni doktor ni pacijent ne znaju šta sadrži koji uzorak hrane, kako bi i jedno i drugo bili nepristrasni.

Ukoliko sumnjate da ste preosetljivi ili alergični na neku hranu i želite da saznate to sa sigurnošću, raspitajte se kod lekara za testove.

Tome će biti posvećena naredna dva poglavlja: Pokazaću vam koja mi je hrana sve promenila. Šta sam naučio da izbegavam, a šta sam uneo u svoju optimalnu dijetu. Videćete kako i šta jedem. Iako vam ne preporučujem da kopirate moju dijetu do poslednje kalorije, možete da koristite ove informacije da postavite sopstvena pitanja i otkrijete koja vas hrana najbolje pokreće, koji su vam najbolji metodi, koji su vam najbolji rezultati. I možete da upotrebite moje iskustvo - i naučne informacije iz ove knjige - da izvršite neophodne izmene.

Treba samo da pokušate. Za mene, najgori poraz nije ne uspeti - već ne pokušati uopšte.

Što se tiče onoga što ćete pročitati u ovom poglavlju, sa osmehom ću vam reći da nisam ni doktor niti stručnjak za nutricionizam. Imao sam, naravno, pomoć u istraživanju, a evo kako su mi moje probleme s hranom objasnili ljudi koji su mi pomogli da izmenim ishranu, telo i, naposletku, život.

## **Problematicni gluten**

Danas se o glutenu zna mnogo više nego pre samo nekoliko godina, što je poboljšalo zdravlje miliona ljudi. Gluten je protein koji sadrže žitarice kao što su pšenica, raž i ječam. To je onaj „lepak” u pšenici koji hlebu daje elastičnost; bez glutena ne biste mogli da bacite testo za picu u vazduh niti da razvaljate testo. Svi pšenični proizvodi sadrže gluten, pa čak i oni zdravi integralni. To znači da se gluten nalazi u većini namirnica koje jedemo. A kojim to tačno? Evo vam nekoliko primera:

Hleb, naravno. Tu spadaju i engleski mafini, zemičke za hamburger, tortilje od brašna, razne lepinje, pa čak i beskvasni hleb maca.

Sve vrste rezanaca i testenine od pšeničnog brašna. To znači i testenina sa spanaćem i testenina od integralnog pšeničnog brašna i uopšte testenina koja sadrži pšenicu.

Slatkiši poput torti, mafina, krofni, medenih rolnica i voćnih kolača.

Krekeri, perece i sve ostale grickalice od pšeničnog brašna.

Žitne pahuljice, pa čak pahuljice od kukuruza za koje se misli da ne sadrže pšenicu (sadrže je).

U to spadaju i one zaslađene vrste za decu i one „zdrave” nezaslađene za odrasle.

Alkoholna pića poput piva i sva ostala pića dobijena od slada (neki kokteli od vina i voćnih sokova prave se na bazi slada). Određene vrste votke dobijaju se destilacijom pšenice.

Ponavljam, ovo su samo neki od primera. Činjenica je da ljudi u razvijenom svetu jedu mnogo ugljenih hidrata, a posebno žitarica. Koliko ste puta videli veknu hleba ili kutiju žitnih pahuljica na kojima se „integralne žitarice” reklamiraju kao zdrav izbor?<sup>3</sup>

\* Od dvadeset šest mogućih dnevnih „porcija” svih vrsta hrane na staroj piramidi ishrane Ministarstva poljoprivrede SAD (USDA), gotovo polovina - jedanaest - bile su žitarice. Danas USDA koristi tanjir ishrane da ilustruje koliko ljudi treba da jedu, mada se nije mnogo toga izmenilo: više od tri četvrtine tanjira zauzimaju žitarice, voće i povrće. Ostavite voće i povrće, ali izbacite žitarice!

A to je baš ona hrana koja se preporučuje za zdravu ishranu. Pomislite samo na svu onu brzu hranu i grickalice koje jedemo, a koje su prepune pšenice. Danas, dvadeset procenata svih kalorija koje unesemo potiče od pšenice. Što je još gore, današnja pšenica i druge žitarice genetski su modifikovane i to tako da još više smetaju našem organizmu. Naučnici koji proučavaju poljoprivrednu genetiku pronašli su da se većina glutena u genetski modifikovanoj pšenici - koja čini gotovo stotinu procenata pšenice što se jede u celom svetu - razlikuje po strukturi od svega što se javlja u prirodi.\*<sup>4</sup>

Kao što sam već rekao, ako vam um nije otvoren, lako vas je navesti da poverujete da postoji samo jedan način da se nešto radi - u ovom slučaju to rade proizvođači hrane i lekova, koji žele da jedemo što više pšenice. Proizvodnja pšenice je jeftina i najčešće subvencionisana od strane države, pa je industriji hrane u interesu da pothranjuje shvatanje da je naročito pšenica zdrava. Veća upotreba pšenice izaziva i veće zdravstvene probleme - gojaznost, dijabetes, srčane bolesti - što znači i više lekova, koje uzimamo povrh „zdrave” integralne pšenice. Proizvođači hrane se sve više bogate. A mi sve više obolevamo.

Tužno je to. Za vreme bombardovanja Srbije, hleb je za moj narod i mene bio uže za spašavanje. A sad nam krade kvalitet života.

**Koliko vam je telo osetljivo?**

Pa... u čemu je uopšte problem sa glutenom? Ima ih zapravo više.

Telo nekih ljudi jednostavno ne može da preradi gluten, a fizičke reakcije koje iz toga nastaju mogu biti vrlo ozbiljne. Najozbiljnije od tih stanja jeste *celijakija*, netolerancija na gluten. Kod ljudi obolelih od celijakije unošenje glutena može da dovede do zapaljenske reakcije u tankom crevu

- koju karakterišu nadimanje, grčevi, dijareja i zamor. Mogu da se jave i osipi po koži. Uz to, u prisustvu glutena creva ne mogu valjano da prerade vitamine i minerale, te celijakija može dovesti do gubitka telesne težine, anemije, osteoporoze i pothranjenosti.

Celijakija je priznato oboljenje i zahteva stručnu dijagnozu i lečenje. Ne morate da se rodite da celijakijom

- možete da je razvijete u toku života. Ljudi kojima je ustanovljena ova bolest moraju da pređu na bezglutensku ishranu, a slučajno unošenje čak i male količine glutena (koji se može kriti i u prehrambenim proizvodima kao što su soja-sos i aditivi poput boje karamele) može da dovede do užasnih simptoma koji traju i po nekoliko dana.

Većina ljudi je ipak kao ja: mi smo preosetljivi na gluten iz pšeničnih proizvoda. Čak jedan od pet ljudi ima netoleranciju na gluten u manjoj ili većoj meri, mada je taj broj teško tačno odrediti jer simptomi variraju od blagih do teških i često se javljaju tek nekoliko sati pošto smo uneli gluten. (A kolikom broju ljudi se desilo da im se netolerancija na gluten pokaže u međunarodnom TV prenosu dok to gleda jedan nutricionista sa Kipra?) Ako dvadeset procenata unetih kalorija potiče od pšenice, sasvim je moguće da većina od nas tokom celog života ima stalne reakcije na gluten - da se oseća naduto, umorno i malaksalo - i pretpostavlja da je svakodnevni život prosto takav!<sup>5</sup>

Izbacivanje glutena može dovesti do brzog gubitka prekomerne telesne težine, povećanja nivoa energije, pa čak i do nestanka alergija i drugih reakcija imunog sistema. Ali izbacivanje glutena nije vezano samo za to da se bolje fizički osećate. Onog dana na Otvorenom prvenstvu Australije nije se samo moje telo bunilo; bunio mi se i mozak. Nisam mogao da se usredsredim niti da kontrolišem emocije. A to je tajni dar moje nove dijete: Razmišljam i osećam jasnije i pozitivnije. A verujem da ćete i vi isto.<sup>6</sup>

## **Da li me je pica stvarno sprečavala da postanem broj jedan?**

Kako je moja porodica držala piceriju *Red Bull* dok sam odrastao, godinama sam živio na pici. Bilo mi je sasvim lako da uzmem parče pice (ili tri) kad god ogladnim. U to vreme to mi je bilo logično, ne samo jer mi je bilo zgodno već i iz perspektive treniranja. Pica ima paradajz u sosu, kalcijum i proteine u siru i ugljene hidrate u testu. A upravo je to i bio problem: sir i testo. Godinama sam jeo toliko pice da sumnjam da sam sam sebi izazvao preosetljivost na gluten i mlečne proizvode.

Kakva šteta! Moja porodica pravi *baš dobru* picu.

Ali kraj je ipak srećan. Danas, pošto je videla uspeh mog novog načina ishrane, moja je porodica otvorila lanac restorana bezglutenske hrane u Srbiji. Zove se sasvim jednostavno - *Novak*.



## Gde se sve krije gluten

Neko poput mene, ko se oslanja na telo da zaradi za život, mnogo lakše može prepoznati preosetljivost na recimo svinjsko meso ili jagode, jer mi obično ne jedemo šunku i jagode svakog dana, niti se takva hrana često javlja kao skriveni sastojak u drugim prehrambenim proizvodima. Ali pšenica se svuda krije. Čak i onih dana kad nisam jeo hleb ili testenine, nisam osećao nikakvo olakšanje. A razlog tome je ogroman broj namirnica koje sadrže pšenicu, što je i jedan od najvećih problema ljudi koji su netolerantni na gluten. Može da prođe i pet i više sati pre nego što se simptomi jave, pa ako izbegavate hleb, žitne pahuljice i testeninu celog dana, moguće je da nikad nećete povezati nadimanje i zamor koji vam se javljaju oko 7 uveče sa cezar salatam i pohovanim škampima koje ste pojeli za ručak (pogodili ste: krutoni u salati i prezle za pohovanje). Ipak, možda je upravo pšenica to što vam smeta. Sledeće namirnice mogu da sadrže pšenične proizvode ili da dođu u dodir sa njima u procesu proizvodnje. Neke će vas iznenaditi...

**Meso sa raznim filerima:** U to spadaju suhomesnate preradevine, rolati od mlevenog mesa, ćufte, viršle, kobasice, piletina obogaćena čorbom od kostiju i štapići od morskih plodova i ribe.

**Određeni proizvodi od jaja i orašastih plodova:** Zamene za jaja, proizvodi od suvih jaja, pečeni orašasti plodovi i puter od kikirikija mogu sadržati gluten.

**Marinade i začini:** Izbegavajte proizvode napravljene od hidrolizovanih biljnih proteina i pazite se marinada, miso paste, soja-sosa, začina za tako i hrane spremljene sa krem-sosovima i umacima. Takođe, pročitajte etiketu na kečapu - neke vrste sadrže sirće od slada, koje se dobija od ječma.

**Određeni mlečni proizvodi:** Klonite se čokoladnog mleka, mlečnih šejkova, poslastica od smrznutog jogurta, voćnih jogurta, sirnih namaza i soseva od sira. Obavezno izbegavajte napitke od mlečnog slada i mlečni slad u prahu.

**Topljeni sirevi:** Izbegavajte topljene sireve, kao i sitan i krem-sir sa dodatkom biljne gume, škroba i navedenih konzervansa.

**Alternativne vrste hleba i žitarica:** Pazite se bulgura, kuskusa, durum pšenice, jednozrne pšenice, dvozrnca, farine, graham brašna, kamuta, semoline, krupnika, pšeničnih mekinja, pšeničnih klica i ječmenih proizvoda uključujući slad, sladne ekstrakte i arome. (Heljda je, međutim, skroz u redu iako je takođe žitarica.)

**Voće i povrće pripremljeno na određen način:** Pomfrit iz restorana brze hrane (u istoj fritezi se prži i pohovana hrana), kupovni prelive i začini za salate, filovi za voćne kolače, gratinirani krompir, povrće u krem-sosu i pohovano povrće mogu sadržati gluten. Uz to, neko sušeno voće valja se u brašno.

**Vegetarijanski proizvodi:** Sve od vegetarijanskih pljeskavica i vegetarijanskog čilija do vegetarijanskih kobasica može da sadrži gluten.

**Poslastice:** Neki sladoledi (naročito one vrste s mrvicama keksa), prelive, bombone i čokoladice, penaste bombone, keks, kolači, torte i krofne prave se od pšenice, raži i ječma. Čuvajte se kohova i pudinga pravljenih s pšeničnim brašnom, sladoleda ili sorbea koji sadrže glutenske stabilizatore, sladoleda u kornetu i bombona od sladića.

**Napici:** Izbegavajte instant čajeve i kafu, zamene za kafu, čokoladne napitke i mešavine kuvanog kakaoa. Takođe se klonite i piva, ejla, lagera, sladnih napitaka, žitnih napitaka, kao i napitaka sa pavlakom biljnog porekla.

**Prženo meso i morski plodovi:** Izbegavajte sve što ima hrskavu koricu, od pržene piletine iz brzih restorana do lignji serviranih u skupom restoranu.

**Razni iznenađujući izvori glutena:** Karamel boja za hranu, hostija, pojedini lepкови za kovertе, plastelin (to se ionako ne jede), određeni lekovi i kozmetički proizvodi poput karmina i balzama za usne mogu biti skriveni izvori glutena.

Shvatam da će vas ova lista zabranjene hrane navesti da pomislite kako je nemoguće izbeći gluten, ali to nije istina. Namirnice sa ove liste većinom su preradevine, veštačka hrana. Prava jaja, pravo meso, pravo sveže voće i povrće - sve se to može jesti. A ni ostale hrane ne morate zauvek da se odreknete. *Samo probajte na dve nedelje.* To vam ja predlažem. Izbegavajte gluten četrnaest dana da vidite kako ćete se osećati. A onda petnaestog dana pojedite malo hleba i pazite šta će se desiti. Malo dalje u ovom poglavlju videćete koliko je raznovrsna bezglutenska hrana koju *možete* da jedete. Ja sam uspeo da izbacim gluten iz ishrane a da jedem zdravu, izbalansiranu i ukusnu hranu koja pospešuje moju profesionalnu tenisku karijeru - a ja verovatno daleko manje od vas upravljam svojim rasporedom i time gde jedem.

*Možete* da upravljate svojom ishranom i svojim životom. Treba samo da pokušate.

## **Mudar sladak život**

Jedna od stvari koju su moji prijatelji primetili otkako sam promenio način ishrane jeste i to koliko sam se uravnotežio - da nemam više padove u nivou energije niti nagle promene raspoloženja. Oduvek sam bio optimista, ali u poslednje dve godine, čak i oni najgori trenuci - kad sam gubio mečeve ili kad mi je otac imao teške respiratorne probleme - prosto su bili manje teški nego što bi se to očekivalo. Nisam više anksiozan, nekoncentrisan niti sklon da lomim reketе kad se razočaram. (Ipak, dajem sebi za pravo da to ponekad uradim - malo vatre uvek je dobro.)

Ta uravnoteženost delom potiče i od toga što ne patim više od zamagljenog razmišljanja što mi je izazvao gluten, a delom i od vežbi koncentracije o kojima ću govoriti u kasnijim poglavljima. Postoji, međutim, i treći element, a to je što tokom celog dana održavam stalan nivo šećera u krvi, a to radim tako što sam eliminisao hranu i namirnice koje dovode do naglog skoka šećera u krvi zvanog glikoza.

Izbacivanje namirnica i hrane koje vam podižu nivo šećera u krvi i izazivaju povećano lučenje insulina - hormona koji reguliše nivo glikoze u krvi - može da vam poboljša zdravlje na više načina. Kao prvo, nemate više one uspone i padove energije u toku dana koje vam izazivaju glad za nečim, navode vas da se prejedate i dovode do pada šećera nakon prejedanja. Kao drugo, ako održavate stabilan nivo šećera u krvi, telo će prestati da skladišti masnoće - a to radi kad ima previše glikoze na raspolaganju. I kao treće, postaje vam mnogo lakše da jedete hranu bogatu hranjivim sastojcima poput povrća i nemasnog mesa jer niste više rob užasne želje da pojedete nešto i žestokih napada

gladi. O ovom poslednjem ću vam uskoro pričati.

Sad, kad razmišljate o hrani koja vam izaziva povećano lučenje insulina, vi obično pomislite na nešto slatko: na bombone, sladoled, med ili kolače. Istina je, i te vam namirnice podižu nivo šećera u krvi i izazivaju pojačano lučenje insulina. Ali znate li šta vam još brže može podići nivo šećera u krvi?

Pšenica. Čak i ona integralna.

Ovako to ide: Pojedete nešto bogato ugljenim hidratima, nešto prepuno šećera ili nešto što se pretvara u glikozu kad ga želudac svari. Vaše telo želi da odmah iskoristi tu glikozu kao energiju, ali većini ljudi nije potrebna brza energija jer neće u narednih sat vremena pokušati da pobede Rodžera Federera i osvoje trofej.

Evo gde nastaje problem: telo mora nekako da se otarasi šećera u krvi jer on izjeda tkiva. (Zato kod dijabetičara, koji imaju problem s regulacijom nivoa šećera u krvi, ponekad dolazi do slepila, oštećenja nerava i srčanih bolesti.) Ono zato luči hormon insulin, koji pokreće ćelije jetre i mišića, kao i masne ćelije u celom telu, da povuku glikozu iz krvi i uskladište je.

Što nam je viši nivo šećera u krvi, to nam je više insulina potrebno i više masnoća skladištimo. To je začarani krug zbog kog receptori insulina u telu s vremenom postaju sve manje osetljivi na insulin, pa pankreas mora sve više da ga luči da bi se regulisao šećer. Tako nastaje dijabetes. U međuvremenu, telo skladišti sve više masnoće, i to ponajviše oko metaboličkog centra: oko vitalnih organa u utrobi, to jest visceri. Takozvano visceralno masno tkivo jeste aktivno tkivo koje oslobađa toksine i izaziva zapaljenja u onim delovima tela koji su vam najvažniji za dugoročno zdravlje (ili loše zdravlje). Ono napada i inhibira funkciju jetre i srca.

Šta se dešava ako ne jedete hranu i namirnice koje izazivaju pojačano lučenje insulina? Imate stabilan nivo šećera u krvi. Nemate napade gladi za slatkišima. Apetit vam se smanjuje jer vas hrana koju jedete - bogata proteinima i vlaknima i hranjivim sastojcima - duže drži sitim. Telo vam ne izjeda višak glikoze, pankreas se ne prenapreže, ne skladištite masnoće. A i mozak vam više ne pati od posledica naglih oscilacija u nivou energije.

Organizam vam je zdrav i dobija pravu hranu. Osećate se bolje i napadate fizičke ciljeve sa više energije i motiva, pa vam je trening - i psihički i fizički - mnogo efikasniji.

## **Pšenica i glikemijski indeks**

Jedan od načina da pratite kako koja hrana utiče na rast nivoa šećera u krvi jeste i glikemijski indeks. Napravljen je pre više od trideset godina, od suštinske je važnosti za dijabetičare i neverovatno koristan svakome ko hoće da kontroliše insulinski odgovor. Što neka hrana brže podiže nivo šećera u krvi, a samim tim i insulina, ima veći indeks. Vrednosti idu od nule (ne izaziva insulinski odgovor) do preko sto (krompir sorte raset ima indeks čak 111). Kao što možete pretpostaviti, kad se pređe indeks 50, govorimo o „slatkim” namirnicama.

A evo i jednog iznenađenja: dosta hrane koja se promovise kao „zdrava” ima veći glikemijski indeks od one koja se univerzalno smatra nezdravom. Pšenični proizvodi dovode do mnogo bržeg

porasta nivoa šećera u krvi nego običan kristal-šećer.

Na osnovu informacija Američkog udruženja za borbu protiv dijabetesa i Medicinske škole na Harvardu, evo poređenja glikemijskog indeksa određene hrane i namirnica:

Pšenični proizvodi

Integralni hleb 71

Pšenična instant kaša *Cream of Wheat* 74

Pahuljice *Grapenuts* 75

Ekspandirana pšenica 80

Perece, pečene 83 Pica, obično testo, sa parmezanom i sosom od paradajza (Đokovićeva osnovna hrana godinama) 80

„Slatka” hrana

Med 61

Saharoza (običan šećer) 65

Pomorandža 40

Breskva, iz konzerve u blagom sirupu 40

Čips 51

Sladoled, običan 57

Koka-kola 63

Snikers čokoladica 51

Kao što vidite, integralni hleb podiže vam nivo šećera u krvi gotovo pedeset procenata brže nego jedan snikers! Zašto? Glavni razlog je u razlaganju ugljenih hidrata iz pšenice.<sup>7</sup> Uz gluten i skokove šećera u krvi, pšenica vam je mešoviti dubl tim iz pakla. A vi ste sasvim sami na drugoj strani mreže. Kad izbacite pšenicu iz ishrane, nestaju i sva neželjena dejstva glutena, naravno, ali uz to gubite i prekomernu telesnu težinu. To pripisujem boljem varenju i boljoj kontroli nivoa šećera u krvi.

I... šta će se desiti ako se odreknete jedne od ovih namirnica ili svih?

Recimo da ste rešili da probate bezglutensku ishranu na dve nedelje. Šta možete očekivati? U zavisnosti od toga koliko je pšenica prisutna u vašoj ishrani - a setite se, prosečna osoba dobija dvadeset procenata unetih kalorija iz pšenice - mogu vam se javiti neki simptomi usled naglog prestanka konzumiranja. Sa tim ćete morati da se borite dve nedelje: nemojte ići u poslastičarnicu i mirisati rolnice sa cimetom. Tako ćete samo mučiti sebe. Planirajte obroke nekoliko dana unapred da vas ne uhvate napadi gladi pa da iz očajja posegnete za sendvičom.

Verujte mi: ubrzo ćete videti poboljšanja, a želja za određenom hranom će vas proći. Kad sam izbacio gluten, bilo mi je to kao da sam sa sebe zbacio teško mokro vuneno ćebe koje mi je prekrivalo celo telo. Oslabio sam. Bio sam lakši i žustrijeg koraka. Um mi se razbistrio. Posle dve

nedelje nisam više želeo da se vraćam na staro.

Ponekad slučajno unesete malo glutena i tek onda stvarno vidite da je vaše telo počelo da odbija takvu hranu. Možete da budete usporeni, da ste ujutru ošamućeni ili da imate vrtoglavicu, sve simptome mamurluka. Tako vam telo daje do znanja da više ne želi takvu hranu ili da mu nije potrebna.

Slušajte svoje telo.

Izbegavam *sve* namirnice i hranu koje izazivaju skok šećera, a to znači ne samo pšenicu već i šećere i sve proizvode koji sadrže šećer poput čokolade i bezalkoholnih pića. Iz tog razloga ishrana mi je sasvim jednostavna: jedem povrće, mahunarke, belo meso, ribu i voće. Većina te hrane je prirodna, neprerađena. Videćete da će vam, kad izbacite pšenicu, pa tako više nemate ni nagle poraste šećera u krvi, biti mnogo lakše da se oduprete i drugoj hrani koja sadrži dosta šećera.

Još jedna važna napomena u vezi sa šećerom koja se posebno odnosi na aktivne ljude i sportiste: Kao što ćete videti u narednom poglavlju, moja ishrana sadrži šećer. Ali to je posebna vrsta šećera - fruktoza, prirodni šećer kog ima u voću i medu. Pazim ipak koliko ga unosim. Cilj mi je da dok treniram ili igram meč održim stabilan nivo šećera u krvi. Na takmičenju ne smem da imam nagle skokove šećera u krvi.

Predlažem vam da iz ishrane izbacite što više šećera. Vrlo je jednostavno: što manje šećera unosite, manje insulina lučite, pa telo skladišti manje masnoća. Ako ste aktivni pa sagorevate uskladištenu energiju, tim bolje.

I opet vas pitam, što ne biste pokušali na dve nedelje i videli kako se osećate?

Faktor mlečnih proizvoda

Iako mi je ELISA test pokazao preosetljivost i na gluten i na mlečne proizvode, bilo je važno pratiti svaku promenu u mojoj ishrani pojedinačno. Na predlog doktora Četojevića počeo sam time što sam se najpre odrekao pšenice na dve nedelje. To mi je promenilo život. Osećao sam se toliko lakše i snažnije da sam rešio da preduzmem i sledeći korak: izbacio sam i mlečne proizvode iz ishrane.

To je već izazvalo podozrenje: kilogrami su mi se topili i moja se porodica sad zabrinula. Kako ću održati energiju? Zar mi mlečni proizvodi nisu potrebni kao izvor proteina? I kako mogu da se odreknem pice?

Svima mogu da preporučim blagotvornu bezglutensku ishranu - čak i ako niste preosetljivi na gluten, skok šećera u krvi koji izaziva pšenica zaista je nezdrav. Ali isto tako vredi eksperimentisati i sa mlečnim proizvodima jer su mnogi od nas netolerantni na laktozu.

Netolerancija na laktozu je nesposobnost razlaganja laktoze, šećera iz mlečnih proizvoda, koja se često javlja. Simptomi uopšte nisu prijatni: nadimanje, gasovi, grčevi u crevima, a ponekad i povraćanje. Ako na dve nedelje izbacite gluten i hranu koja dovodi do naglog porasta šećera u krvi a i dalje imate neke od ovih simptoma, pokušajte da izbacite i mlečne proizvode - mleko, sir i sladoled za početak.

Ukoliko izbacite mlečne proizvode iz ishrane, vodite računa: jedna od najvećih teškoća sa

kojom se suočavaju ljudi koji ne smeju da jedu mlečne proizvode jeste ta da unose dovoljno kalcijuma neophodnog za jačanje tela (naročito kostiju). Ja nisam ljubitelj dodataka ishrani. Više volim neprerađenu hranu i prirodne izvore hranjivih sastojaka. Dobri alternativni izvori kalcijuma jesu brokole i riba poput tunjevine i lososa, i ja upravo odatle unosim kalcijum; volim to da jedem. Obogaćene zamene za mleko, kao na primer bademovo mleko, takođe imaju visok sadržaj kalcijuma.

Neki ljudi netolerantni na laktozu mogu da jedu fermentisane mlečne proizvode jer se procesom fermentacije nivo laktoze u njima smanjuje. Sve čemu na etiketi piše da sadrži „probiotske kulture“ dolazi u obzir. Ako vi spadate u takve ljude, budite obazrivi: jogurt je dobar primer proizvoda koji sadrži probiotske kulture, ali u mnoge jogurte dodato je toliko šećera da su nezdravi gotovo koliko i čokoladice. Obavezno pročitajte etiketu na jogurtu pre nego što ga kupite.

To ipak ništa ne znači: Iako su mlečni proizvodi dobar izvor proteina, često imaju visok sadržaj ugljenih hidrata. Nisu baš u rangu sa čokoladicama i koka-kolom, ali jeste li znali da jedna šolja mleka (250 ml) sa 1% mlečne masti ima 102 kalorije, a da polovina od toga potiče od šećera?

Ponovimo: Polovina kalorija iz šolje mleka sa 1% mlečne masti potiče od šećera.

„To je suludo. Otkud to znaš?“, možda ćete reći. Evo kako znam: nutricionisti računaju kalorijsku vrednost hrane na osnovu toga koliko u njoj ima grama proteina, masti i ugljenih hidrata. Jedan gram proteina ima četiri kalorije. Isto važi i za ugljene hidrate. Gram masti pak ima devet kalorija. Ako saberete grame proteina i ugljenih hidrata, pa ih pomnožite sa četiri i tome dodate broj grama masti pomnoženih sa devet, dobićete ukupan broj kalorija u jednoj porciji. Na osnovu ove formule možete pomoću vrednosti na etiketi da izračunate koliko kalorija u jednoj porciji hrane potiče od šećera.

Da pogledamo tu šolju mleka sa 1% mlečne masti. Prema tabeli nutritivnih vrednosti USDA (Ministarstva poljoprivrede SAD), ona sadrži:

Proteini: 8 grama. Pomnožite to sa 4 i dobićete 32 kalorije iz proteina.

Masti: 2 grama. Pomnožite to sa 9 i dobićete 18 kalorija iz masti.

Ugljeni hidrati: 13 grama. Pomnožite to sa 4 i dobićete

52 kalorije iz šećera. Ukupno kalorija: 102

I to polovina od šećera. Ne kažem da ne treba da jedete mlečne proizvode ni da pijete mleko. Kažem da ja ne treba da ih jedem. A to nas vodi do sledećeg odeljka, i koncepta nužnog za dobru ishranu: a to je umerenost.

Na prvi pogled se čini da ništa nije ostalo da se jede, a zapravo postoji čitavo obilje sveže, zdrave, ukusne hrane

- neka se uzima u velikim količinama, neka u manjim dozama. Ubrzo ćete uvideti da se hranite bolje nego ikad

- i da stvarno uživate u jelu.

Hrana koja vas pokreće

U životu je sve u ravnoteži i umerenosti: u hrani, u vežbanju, u radu, u ljubavi, u seksu, u svemu.

(Dobro, ne baš previše umerenosti u seksu, ali razumete šta hoću da kažem.)

Čuo sam jednu izreku koja kaže da postoje „četiri bele smrti” u hrani: beli hleb, beli šećer, bela so i bela mast. Nije to baš u potpunosti tačno - već sam vam pokazao da je integralni hleb jednako štetan kao i beli, na primer. Najbolji savet vam je ipak, ma kakvog da vam je tipa telo, da izbegavate ove četiri namirnice što više možete i da ih, kad hoćete da udovoljite sebi, jedete u umerenim količinama.

Ja se zapravo trudim da umereno jedem svu hranu i namirnice, čak i one zdrave. A kao što ćete videti u narednom poglavlju, po meni je *kako* jedete i *kad* jedete jednako važno kao i *šta* jedete. Ustanovio sam da gde god da odem tražim sledeću hranu:

Meso, riba i jaja. Ovo je možda i najlogičniji izbor kad iz ishrane izbacite pšenicu i šećer. Volim piletinu, ćuretinu i sve vrste ribe. Nešto od toga pojedem bar jednom ili dvaput dnevno. Kad uračunate na koliko se sve načina mogu spremati meso i riba, imate doslovce na desetine mogućnosti da birate. Iako ja ipak konzumiram i crveno meso, pretežno jedem ribu i živinsko meso da bih što više smanjio unos masti.

Koju god vrstu mesa ili ribe da jedete, vodite računa da bude najboljeg kvaliteta. Ribu birajte iz slobodnog ulova a ne iz uzgoja. Kupujte meso napasanih goveda i piliće iz slobodnog tova. Ogroman broj istraživanja je pokazao da je meso riba i životinja gajenih u što prirodnijim uslovima mnogo zdravije i hranjivije.

Što se tiče jaja, ne jedem ih mnogo pošto ujutru ne unosim mnogo proteina, kao što ćete videti u mom planu ishrane od strane 102 pa nadalje. Na kraju dana, međutim, jaja su zdrav i jednostavan obrok ukoliko vam se ne da da pripremate meso.

Povrće sa niskim sadržajem ugljenih hidrata. Povrće je glavni prirodni izvor gotovo svih hranjivih sastojaka neophodnih čoveku: vitamina, minerala, biljnih vlakana, antioksidanasa. Ali nema svako povrće isti sastav.

Neko povrće sadrži mnogo škroba i ugljenih hidrata - cvekla, krompir, paškanat i drugo korenasto i krtolasto povrće, kao i tikva i bundeva. Pošto se trudim da najveći deo ugljenih hidrata unesem u toku dana, zarad maksimalne energije, obično ovo povrće izbegavam za večeru jer tad akcenat stavljam na proteine. Lisnato, cvetasto i stabljičasto povrće kao što su zelena salata, brokole, karfiol, boranija i špargla nazivam „neutralnim”. Pošto ono nije bogato ugljenim hidratima, jedem ga u bilo koje doba dana.

Voće. Jedem voće, ali kontrolisano, da ne bih uneo previše šećera. Ipak, ako već hoćete da konzumirate šećer, onda bolje unesite prirodnu fruktozu iz voća. Uz to, voće je puno hranjivih sastojaka. Ja najviše volim svakojako bobičasto voće, ali u malim porcijama.

Žitarice (bez glutena). Najčešće koristim kvinoju, heljdu, integralni pirinač i ovas. Testenina od kvinoje ili heljde veoma je ukusna.

Orašasti plodovi i semenke. Najbolje je jesti ih sirove a ne pečene. Ta hrana mi daje energiju i drži me sitim tokom celog dana treniranja. Daje mi proteine a da me ne opterećuje, kao i druge korisne sastojke kao što su vlakna i mononezasićene masti. Volim bademe, orahe, kikiriki (koji, uzgred, ne možete jesti sirov), seme suncokreta i bundeve, brazilske orahe i pistaće.

Zdrava ulja. Držim se maslinovog, kokosovog, avokadovog i lanenog ulja kad god je to moguće.

Mahunarke. Volim leblebije (koje su glavni sastojak humusa) i sočivo. Crni i crveni pasulj također su dobri jer su bogati vlaknima i hranjivim sastojcima. Izbegavajte one u konzervi jer sadrže nezdrave količine soli.

Dodaci jelima. Ključno je izbegavati dodatke prepune šećera kao što su kečap i sos za roštilj. Senf, ren, sirće, ljuti sosovi i vasabi sos veoma su ukusni. I ne zaboravite sosove, naročito domaće.

Začinsko bilje. Previše ga je da ga ovde navodim. Hrana će vam uz začine imati božanstven ukus, pa vam neće nedostajati korpica s hlebom na stolu.

Ovo vam je pregled onog šta jedem, ali kako jedem i zašto ima velikog udela u mom kako profesionalnom tako i ličnom napretku. Te ću vam aspekte objasniti u narednom poglavlju.



# PETO POGLAVLJE

## Serviraj za pobedu

### BOLJI NAČIN ISHRANE ZA MENTALNU I FIZIČKU SNAGU

Hrana je informacija.

Ako možete da upamtite ove tri reči, promeniće vam način na koji se hranite. Hrana je informacija koja govori telu kako da funkcioniše.

Ako želite da saznate pravu tajnu moje ishrane, ne pitajte me šta jedem. Pitajte me *kako* jedem. Pošto ja verujem da je ono što stavljam u usta samo polovina priče. Druga polovina je kako hrana komunicira s mojim telom i kako moje telo komunicira s hranom. Želim da mi telo i hrana postanu jedno, i to što brže i što delotvornije, bez poteškoća i neželjenih efekata.

U mojoj zemlji postoji izreka: „Snaga ulazi na usta.” Sve što pojedete izmeni vam telo na izvestan način. Govori mu, utiče na njega, navodi ga. Kad postanete svesni te komunikacije i naučite da je unapredite da biste dobili željeni ishod, videćete najbolje fizičke i mentalne rezultate. Evo kako da započnete razgovor.

## Šta za mene znači „spora hrana”

Živimo u kulturi brze hrane, a brza hrana znači brzo jedenje. Je li to trka? Hoće li vam neko dati novac ako završite prvi?

Pre nekoliko godina, u svojim stremljenjima da razumem hranu, otišao sam u jedan londonski restoran po imenu *Dans le Noir*. Sad ima nekoliko tih restorana širom sveta, i oni su sasvim jedinstveni - ne zbog hrane, već zbog atmosfere. To je zato što je deo osoblja tog restorana potpuno slep, pa kad jedete, radite to u potpunom mraku.

Pod time ne mislim da ugase svetlo, pa obedujete uz svetlost sveća. Ne, navučene su crne zavese, mobilni telefon ostavljate na ulazu - potpuni, mrkli mrak. Konobar vas dočekuje u predvorju, navede vam izbor hrane, uvodi u tminu koja budi čula i slepog i bespomoćnog odvodi do stola. Jedete a da uopšte ne vidite hranu.

A hrana ima zaista čudesan ukus. Pooštrena su vam čula ukusa i mirisa, pa vam ukusi prosto eksplodiraju u ustima na nezamislive načine. Jedete polako, prirodno, istražujete jelo nosom i jezikom. Posle tog iskustva u glavi mi se iskristalisala ideja koliko je zapravo važno usporiti i odupreti se današnjem mentalitetu brze hrane.

A to me dovodi do pravila broj jedan: *Jedite polako i svesno.*

Kao sportista imam brz metabolizam. Moje telo iziskuje mnogo energije, naročito dok igram meč. Iz tog razloga želim da što efikasnije varim hranu, da bih pohranio što više energije. Morate se priseliti časova biologije: za varenje je potrebna krv. Ta mi krv treba dok igram. Ako mogu da pomognem digestivnom traktu da brže i bolje radi, brže ću moći da se vratim fizičkim aktivnostima i

imaću više snage za njih. (Uzgređ budi rečeno, iz tog razloga prvenstveno pijem vodu sobne temperature, a nikad s ledom. Led navodi krv u organima za varenje da najpre zagreje tu vodu do telesne temperature, a to usporava proces varenja.)

A ako jedem brzo? Desi mi se isto što bi se i vama desilo da trpate hranu u usta. Moj želudac nema vremena da obradi informacije koje prima jer dolaze u obliku velikih komada podataka u hrani. Ako želudac ne dobije pravu informaciju u pravo vreme, varenje se usporava. Telo vam neće poslati signal da je sito. Možete da dođe do pregrevanja. Uz to, ni ustima ne dajete dovoljno vremena da urade ono što treba da rade - ne dozvoljavate enzimima u pljuvački da razlože hranu u ustima da želudac to ne bi morao. I opet lekcija iz biologije: varenje počinje u ustima. Kako žvaćete, hrana se razlaže, pa želudac ima vremena da se pripremi za hranu.

Ako jedem brzo, u želudac ću poslati krupne polusažvakane zalogaje hrane, pa će se moje telo više napregnuti i koristiti više energije da je svari. Jednostavno rečeno, neću telu dati jasan signal da treba da postane jedno sa hranom.

To vam možda čudno zvuči, ali ponoviću vam: telo i hrana moraju da postanu jedno. Upravo u tome je suština procesa varenja.

Kad sednem za sto da jedem, najpre se kratko pomolim. Ne obraćam se tad nekom određenom bogu niti sledim načela neke određene religije, i ne molim se glasno - to je prosto dijalog koji se odvija u meni. Dok to radim, podsećam sebe da na svetu ima stotina miliona, pa i milijardi ljudi koji se muče da se prehrane. To što sam preživeo ratna vremena verovatno mi je pomoglo da to shvatim na način na koji inače ne bih, ali hranu nikad ne uzimam olako. Podsećam sebe da uvek moram da je doživljavam kao blagoslov.

Kad sednem da jedem, ne gledam televiziju. Ne proveravam poštu, ne šaljem poruke, ne pričam telefonom niti se upuštam u teške razgovore. Kad uzmem zalogaj hrane, često spustim viljušku na tanjir i koncentrišem se na žvakanje. Dok žvaćem, proces varenja već otpočinje. Enzimi iz pljuvačke mešaju se sa hranom, pa hrana stiže do želuca kao potpuno formirana „informacija”. To je isto kao kad objašnjavate nekome kako da stigne do vaše kuće. Što mu više podataka date, on lakše stigne do vas i manje mu vremena treba da se snađe. Ja ne želim da se moje telo ikako muči i snalazi jer znam kako se to odražava na moj želudac i moj nivo energije za naredni deo dana. A to nas vodi do drugog pravila.

Pravilo broj dva: *Dajte telu jasne instrukcije.*

Šta želim da moje telo radi sa hranom koju mu dajem?

Telo koristi hranu iz dva glavna razloga: kao prvo, za energiju, da bi nam se noge kretale, srce pumpalo, ruke zamahivale reketom. Ugljeni hidrati su primarni izvor energije za naše dnevne aktivnosti.

Kao drugo, za oporavljanje i obnavljanje: da popravi štetu nanetu u toku dana, bilo da je ona nastala od dugog vežbanja ili od dugog radnog dana na poslu. Telo koristi proteine (kao i druge hranjive sastojke) da obnovi mišiće, stvori nova krvna zrnca i dopuni hormone.

To vam je isto kao sa zaposlenima - telu morate da zadate listu prioriteta: „Najpre hoću da uradiš ovo, a potom ono.” U toku dana, želim da mi telo bude puno energije koliko je to moguće.

Neću da mi oduzima vreme određeno za naporno treniranje i radi nešto drugo, makar to bio i važan zadatak. Iz tog razloga, najveći broj kalorija koji unosim u prvoj polovini dana, do ručka, potiče od ugljenih hidrata. Kad jedem ugljene hidrate s vrlo malo proteina, govorim telu: „Potrebna mi je energija. Uradi šta treba.” Hranim telo testeninom bez glutena, pirinčem, ovsenom kašom i drugom bezglutenskom hranom bogatom ugljenim hidratima za energiju potrebnu u toku dana.

Uveče mi energija nije potrebna. Iscrpljen sam i hoću dobro da se naspavam. I zato ću za večeru telu reći: „Hoću da popravim štetu koju sam napravio. Molim te uzmi ove proteine i uradi sve što je potrebno.” Tad na scenu stupaju meso, piletina i riba.

Kao što sam pomenuo u četvrtom poglavlju, voće i povrće čine važan deo moje ishrane, ali ono u različito doba dana služi u različitu svrhu. Za doručak jedem mnogo bobica i drugog slatkog voća jer hoću tu energiju koja brzo sagoreva. Za ručak i dalje jedem sve vrste i voća i povrća. Ali za večeru gledam da unesem što manje ugljenih hidrata. Zato opet jedem povrće, samo ono lisnato, zeleno, kao i ono koje sadrži visok procenat vode, a izbegavam većinu voća (naročito belo voće poput jabuke i kruške) i većinu korenastog i krtolastog povrća, koje je bogato ugljenim hidratima.<sup>8</sup>

Hraneći se na ovaj način, staram se da moje telo dobije sve hranjive sastojke koji su mu potrebni, kao i da dobije neophodne informacije. U planu obroka koji sledi videćete da je takva ishrana sasvim jednostavna.

Pravilo broj tri: *Budite pozitivni.*

Postoji još jedan razlog zašto ne gledam televiziju dok jedem: tamo ima malo toga pozitivnog da se vidi.

Verujem da hrana može da vam da ili pozitivnu ili negativnu energiju u zavisnosti ne samo od toga koju hranu jedete već i kako se prema njoj odnosite. Pre nego što vam objasnim zašto, upamtite šta sam vam rekao: „Imajte otvoren um.” Jednom sam video *neverovatan* test koji je u vezi sa istočnjačkom medicinom. Jedan istraživač je napunio dve čaše vodom - istom količinom iste vode. Jednoj čaši vode poslao je pozitivnu energiju: ljubav, radost, sreću, sve ono dobro i lepo u životu. Podstakao ju je.

Drugoj čaši dao je svu svoju negativnu energiju: bes, strah, kivnost. Opsovao ju je.

Onda je obe čaše ostavio da odstoje nekoliko dana.

Razlika u vodi posle nekoliko dana bila je ogromna. Voda koja je upila negativne misli i uticaje koji su joj upućeni poprimila je mutnu zelenkastu boju kao da u njoj rastu alge. Voda u drugoj čaši i dalje je bila svetla i kristalno bistra.<sup>9</sup>

Zvuči šašavo, je l' da? Znam. Ali meni je taj test dokaz da sve na svetu deli istu vrstu energije - ljudi, životinje, materija, sve.

I hrana. *Naročito hrana.*

Ako jedete ispunjeni strahom, brigom ili ljutnjom, verujem da vam ukus hrane i energija koju iz nje dobijate neće biti tako moćni. Šta daš, to i dobiješ. To je još jedan razlog što se ritualno pomolim pre jela. Ponizan sam pred hranom. Sad je cenim više nego ikad pre. Jer hrana i ja nismo se uvek baš najbolje slagali.

Pravilo broj četiri: *Idite na kvalitet, ne na kvantitet.*

Sportisti se uvek plaše da im nečeg manjka - da nisu uneli dovoljno tečnosti, dovoljno hrane. Kao i većina sportista i ja sam neprestano brinuo da nisam dovoljno jeo. „Šta ako se istrošim?” većito sam se pitao. „Hoću li imati dovoljno energije da izdržim ceo dan treninga?” Stalno sam nešto jeo - jeo sam čak i kad sam bio sit do grla, i na silu trpao u sebe za vreme treninga „energetske” štanglice prepune aditiva i šećera. Na kraju bih uneo previše hrane u želudac i dao mu previše informacija da ih obradi. Kad sam izbacio tu visokokaloričnu hranu iz ishrane, mnogi ljudi oko mene posumnjali su u to što radim. Nema više proteinskih šejkova od surutke? Nema više prepunih tanjira testenina? Nema više pice? Upozoravali su me: Tako nikad nećeš imati dovoljno potrebne snage i energije.

Ja sam, međutim, naučio da je daleko važnije usredsrediti se na to kakav je kvalitet hrane koju jedete nego na to jedete li premalo ili previše.

Ja vam sad ne govorim samo o „zdravoj” hrani. Mnogi od nas znaju šta je zdrava hrana. Ipak, ni ona nije zdrava u jednakoj meri. Postoji razlika između svežeg paradajza i prerađenog konzervisanog sosa od paradajza. Trudim se da što više jedem organsku, prirodnu, neprerađenu hranu. Energija koju dobijate iz takve hrane čistija je, pa je samim tim i proces varenja brži. Setite kad ste, na primer, bili u hotelu ili u banji. Sigurno je na stolu stajala činija jabuka -sjajnih, rumenih, savršenih. Ali te jabuke zapravo niko ne jede; verovatno tamo stoje danima, možda i nedeljama. A uopšte ne trule. To je stvarno uznemirujuće, kad razmislite o tome. Previše je onoga što jedemo prskano pesticidima i fungicidima, a mi u stvari ne znamo šta se zbiva kad nam te hemikalije dospeju u organizam. Šta tačno one govore telu da radi? U mnogim studijama došlo se do zaključka da nalažu telu da se ugoji.<sup>10</sup>

U početku je sve organsko jer sve to daje zemlja. Ali mi to onda tretiramo pesticidima, antibioticima ili specijalno napravljenim đubrivima. Nešto je i genetski modifikovano, kao pšenica na primer. Razumem ja to - to je biznis. Uzgajivači žele da im voće i povrće bude veće i lepše. Žele da ga prodaju što više. Akcenat stavljaju na kvantitet a ne na kvalitet.

Organska hrana je skuplja, naravno, kao i ulovljena a ne tovljena riba i meso napasane stoke i živine iz slobodnog tova. Meni su svi ti proizvodi vredni svake pare. Nema svako novca da ga troši na „specijalnu” hranu, ali ako možete da je priuštite sebi, ja vam kažem da to uradite. Pouzdan način da vam organska hrana bude dostupnija jeste da radite ono što ja radim: kuvajte. Iako sam svake druge nedelje u drugom gradu (ili čak u drugoj zemlji!), ja gotovo svako jelo sam sebi kuvam.

Nastojim da nađem hotel koji ima apartman s kuhinjom, da možemo sami da spremamo jela. Moja porodica često putuje sa mnom, pa se moja majka ili devojka staraju da frižider i police budu puni zdrave hrane. Na taj način mogu da kontrolišem sastojke i porcije jela, kao i vreme obroka. Takođe uvek imam i visokokvalitetnu hranu i namirnice za ostale moje potrebe: sveže voće u frižideru, orašaste plodove, semenke, kokosovu vodu, kokosovo ulje, avokado, svežu ribu... Više o ovome i jelima koja od toga spravljam govoriću vam malo kasnije.

**Ono si šta jedeš**

Moje izmene u načinu ishrane - i uspeh koji sam postigao otkako sam ih uveo - privukle su dosta publiciteta. Kad sam svoj uspeh pripisao ishrani, ljudi su počeli da obraćaju više pažnje i eksperimentišu. Sad, kad igram na nekom turniru, i kad odem do šatora sa hranom, kuvari stave na plotnu moju bezglutensku testeninu čim vide da dolazim. Pre nekoliko godina bio sam jedini koji sam to jeo, a sad viđam dosta drugih tenisera da jedu bezglutensku testeninu. Ne znam je li to zbog mene, jer su i sami netolerantni na gluten, ili prosto zato što uviđaju da im bezglutenska ishrana pospešuje varenje (već sam kazao da je gluten kao lepak: hrana koja sadrži gluten slepi se, pa se sporije vari od one koja ga nema u sebi). Jedno je ipak sigurno: kad sam počeo da jedem bezglutensku testeninu, nisam viđao nijednog tenisera da je jede. A sad ih viđam - i igrače i igračice.

Danas se sve vrlo lako raščuže. Sve više ljudi, čini mi se, postaje svesno značaja ne samo bezglutenske dijeta već zdrave hrane i bolje ishrane uopšte. Ljudi danas više nego ikad pre znaju šta je za njih dobro, a šta nije. Shvataju da je prerađena, brza hrana štetna, da im to što je „zgodna” unosi zapravo više stresa u život, a ne manje.

Tu ipak postoji nesklad. Ja ga vidim, a kladim se da ste ga i vi svesni. Znati i činiti nije isto. Ljudi znaju šta treba da jedu, a opet biraju nezdravu hranu.

Iz tog je razloga važno gledati na hranu kao na informaciju. Zapitajte se: *Kako se osećam kad pojedem nešto nezdravo?* Ne odmah, dok još u ustima osećate ukus šećera/soli/masnoće, već posle toga. Kad jedete lošu hranu, telo to zna. Šalje vam jasan i glasan signal: „Ova hrana je loša i platićeš zbog toga!” A koji su to signali? Osećate se letargično ili „bljak”, ili vas muči loša probava. Glava vam možda nije najbistrija ili vas boli.

Ako se dugoročno loše hranite, telo vam šalje ozbiljnije signale. Dobijate na težini. Povećava vam se rizik da dobijete dijabetes, rak ili neko srčano oboljenje. Telo vam se i na taj način obraća. Ako vam se ne sviđa kako izgledate i ako se loše osećate, dobili ste sledeću informaciju: telo vam govori da se izmenite ili će nastati problemi.

A sad se zapitajte: *Kako se osećam kad pojedem nešto što je dobro za mene?* Kod mene je to prosto: Osećam se sjajno. To sam naučio, pa mi je odabir hrane sasvim lak.

### **„Nego... koliko jedeš?”**

To mi pitanje vrlo često postavljaju. I to je dobro pitanje. Vraća nas na ono što sam prethodno naglasio, da je svako od nas jedinstven. Sva je prilika da se vaše potrebe u ishrani znatno razlikuju od mojih. Jedno ipak važi za svakoga: Ako jedeš previše, loše ćeš se osećati.

Kao i većina profesionalnih sportista, i ja sam se nekad brinuo unosim li dovoljno energije hranom. Međutim, to nastojanje da „dovoljno” jedem iscrpljivalo me je. Osećao sam to čim bih uzeo reket u ruke. Nisam bio dinamičan niti dovoljno svež na terenu jer nisam blagovremeno svario hranu. Bombardovao sam želudac sa previše informacija.

Ljudi koji se ne bave sportom strahuju verovatno upravo iz suprotnog razloga: *Jedem li previše?* Iz toga proishodi stalno merenje porcija, brojenje kalorija, silne brige oko hrane.

Sad, ja se profesionalno bavim sportom, i da hoću, mogao bih da unajmim nekoga da mi

priprema jela i broji kalorije umesto mene. Ali niko ne može bolje od mene poznavati moje potrebe u ishrani baš kao što niko ne može bolje od vas razumeti vaše potrebe u ishrani.

To što sporo jedem pomoglo mi je da naučim koliko mi je hrane potrebno. Ovo može zvučati vrlo neodređeno: „Vodim se osećajem”, ali ima smisla, a kladim se da se i vi bar malo vodite osećajem. Zar ne osećate i vi u toku dana da morate nešto da pojedete da povratite energiju? Zar ne osećate i sami kad ste se prejeli? Ili da ste se najeli loše hrane? Sigurno da osećate. Budete li samo malo više pažnje obraćali na te osećaje, ako budete sporije jeli i usredsredili se na hranu, razvićete pravo šesto čulo za to koliko vam je hrane potrebno.

Kad čujete priče vrhunskih sportista, kako se hvališu da za vreme treninga unose ogromne količine kalorija, pa, njima tako odgovara. Ja pojma nemam koliko kalorija unosim. A kladim se da biste i vi mogli tek da nagađate koliko ih dnevno unosite. Meni je mnogo važnije da poznajem svoje telo i poštujem hranu koju jedem.

## **Moji dnevni obroci**

Sad ću vas upoznati sa tim kako se obično hranim u toku dana. Unapred ću vam reći: ovo nije šablonski plan ishrane. Svaki primer koji ću vam navesti podložan je izmenama; nekih dana ga pratim, nekih ne. Ponavljam, suština je u tome da oslušujem i razumem svoje telo. Nadam se da će vam ovaj dnevnik ishrane pomoći da uvidite dve stvari: prvo, kako uvek pazim da unesem onoliko hrane na osnovu toga kako se osećam; i drugo, da postoji *ogroman* broj ideja sa kojima možete da eksperimentišete.

Sećate se da sam vam u trećem poglavlju pomenuo teoriju iz kineske medicine po kojoj određeni organi traže određenu hranu u određeno vreme. Dopada mi se ta teorija i nastojim da je se držim. Ipak, to čak ni meni ponekad nije lako. Zbog tenisa sam neprekidno na putu, stalno prelazim iz jedne vremenske zone u drugu, neprestano se prilagođavam novim mestima i novim kulturama. Tu teoriju uvek imam na umu i trudim se koliko mogu da je sprovedem u delo.

Ono pak čega se slepo pridržavam jesu ona četiri pravila koja sam vam već naveo:

Jedite polako i svesno. Dajte telu jasne instrukcije.

Budite pozitivni.

Idite na kvalitet, ne na kvantitet.

Evo kako ih primenjujem u svojoj ishrani.

## **Dobro jutro, medeni**

Većina od nas ima neke jutarnje rituale, samo ja se svojih verovatno pridržavam daleko strože.

Čim ustanem iz kreveta, najpre popijem veliku čašu vode sobne temperature. Prošlo je osam sati otkako ništa nisam pio i moje telo mora da se rehidrira da mi moglo da počne maksimalno da

funkcioniše.

Kao što sam već kazao, izbegavam vodu s ledom, i to s razlogom. Moj dnevni raspored sastoji se iz neprestanog treniranja i vežbanja. Gotovo svaki dan započinem serijom vežbi istezanja i položaja iz joge (saznaćete o tome u sedmom poglavlju). Sve vežbe, pa čak i proste vežbe istezanja, iziskuju dobar dotok krvi u mišiće. Kad popijete hladnu vodu, telo mora da pošalje više krvi u organe za varenje da bi se ta voda ugrijala do temperature od 37 °C. Taj proces ima i svojih dobrih strana - zagrevanjem hladne vode troši se i koja kalorija više - ali isto tako usporava varenje i ne šalje dovoljno krvi tamo gde mi je potrebna: u mišiće. I zato ujutru, i u toku celog dana, pijem isključivo mlaku vodu.

(Ako dosta čitate o ishrani, onda verovatno znate da je sporo varenje dobro - želite da vam hrana što duže ostane u želucu i drži vas sitim. To je možda dobra ideja ako ćete da sednete i gledate teniski meč koji traje četiri sata. Ali uopšte nije dobra ako ćete ga igrati. Sporo varenje znači i da ćete biti tromi i ne preterano raspoloženi da se krećete, a to onda znači i manje vežbe, a više nadimanja i zamora. Zato ne prihvatajte baš oberučke plan ishrane uz koji ćete se „dugo osećati sito“.)

Sledeće što radim možda će vas iznenaditi: pojedem dve kašike meda. Svakog dana. Trudim se da nabavim med od manuke. To je tamni med koji prave pčele što se hrane polenom i nektarom cveta manuke, ili čajnog drveta, koje raste na Novom Zelandu. Dokazano je da med od manuke ima još bolja antibakteriološka svojstva od običnog meda.

Znam šta te pomislili: med je šećer. Da, jeste. Ali telu je potreban šećer. Posebno mu treba fruktoza, šećer koji se nalazi u voću, nekom povrću i naročito medu. Ne treba mu prerađena saharoza, koje ima u čokoladi, gaziranim sokovima, kao i u većini energetskih pića, od kojih vam zbog šećera dolazi do naglog porasta energije pa se osećate „vau!“.

Ja ne volim to „vau“ jer nije dobro. Ako se sad osećate „vau“, kroz pola sata osećaćete se „jao“. Zbog tog lošeg šećera glikoza u krvi vam raste i opada, raste i opada. Ako ste sportista, tako ne možete da ostvarite maksimalni učinak.

Dobri šećeri, kao što su prirodni šećeri kojih ima u voću i medu (fruktoza) nemaju tako veliki glikemijski indeks. U stvari, kao što ste pročitali u četvrtom poglavlju, med će vam zapravo izazvati manji skok šećera u krvi nego integralni tost, koji će većina ljudi „koji paze na zdravlje“ pojesti.

Posle malo istezanja i blagih gimnastičkih vežbi, spreman sam za doručak. Najčešće doručkujem „super pahuljice“. Činiju napunim sledećom mešavinom:

Bezglutenske pahuljice ili ovsena kaša

Šaka mešanih orašastih plodova - bademi, orasi, kikiriki

Malo semenki suncokreta ili bundeve

Voće zasebno ili naseckano u zdelu, na primer banane i sve vrste bobica. Kašičica kokosovog ulja (volim ga zbog elektrolita i minerala)

Pirinčano mleko, bademovo mleko ili kokosova vodica

Kao što vidite, možete se poigravati raznim sastojcima i količinama. Meni je obično dovoljna

jedna činija ovih sastojaka. Ako mislim da će mi trebati više - a to je retko - onda sačekam dvadesetak minuta, pa pojedem malo bezglutenskog prepečenog hleba, tunjevine i avokada. Volim avokado; spada mi u omiljeno voće.

Postoji određen razlog zašto sačekam da prođe dvadeset minuta pre nego što, posle onakvog „normalnog” doručka, pojedem nešto puno proteina. Kao što već možete pretpostaviti, to ima veze sa varenjem i sporim jedenjem. Želudac različito vari ugljene hidrate i proteine. Ako u isto vreme jedete proteine iz mesa i ugljene hidrate, automatski usporavate proces varenja, a želucu znatno otežavate jer mora da koristi više energije. Zato se ja trudim da želucu dam vremena da se prilagodi. Najpre mu pošaljem ugljenohidratne signale, a potom one teže, proteinske.

Setite se: hrana je informacija.

### **Kako dan odmiče...**

Moj tipični ručak sastoji se od bezglutenske testenine i povrća. Testenina je napravljena od kvinoje ili heljde. Što se povrća tiče, izbor je velik i raznovrstan. Rukola, pečene paprike, svež paradajz, ponekad krastavac, dosta brokola, dosta karfiola, boranija, šargarepa. Kombinujem povrće sa testeninom, malo maslinovog ulja i malo soli. Takav spoj namirnica mi prija. Ne jedem teške sosove poput paradajz-sosa. Sos od paradajza - čak i onaj koji vam mama sama napravi - obično se sprema od sastojaka iz konzerve, što znači da ima i aditiva. Osim toga, teški sosovi usporavaju varenje.

(Trebalo bi da kažem da za vreme takmičenja, onih dana kad znam da ću oko podne trenirati, a igrati meč oko tri sata po podne, za ručak unesem i dosta proteina, kao podlogu za meč. Testenina mi je inače sasvim dovoljna.)

U toku običnog dana potrebna mi je snaga da izdržim treninge i vežbanje. Evo šta radim, mada se ono što mi je konkretno potrebno u određeno vreme znatno razlikuje.

Za vreme treninga popijem dve flašice energetskog pića koje sadrži ekstrakt fruktoze. Ne pada previše teško na želudac, a zasiti me i okrepi. Sastojci koje tražim u napitku jesu elektroliti, magnezijum, kalcijum, cink, selen i vitamin C. Magnezijum i kalcijum pospešuju rad srca i mišića i sprečavaju nastanak grčeva. Ako je tog dana velika vlaga, popijem i rastvor elektrolita da se rehidriram jer gubim mnogo tečnosti.

Rehidracija je, naravno, vrlo važna stvar tokom celog dana. Ma šta da radim, vodim računa da uvek imam vodu uz sebe. Već mi se dešavalo da dehidriram, a signali za to su mi jaka žeđ, vrtoglavica, nedostatak snage i energije, a ponekad čak i utrnulost. Pazim i da ne preteram sa unosom vode. Ne želim da sperem sve minerale i vitamine koje sam uneo. Ako mi je mokraća previše svetla, malo sam preterao s vodom. Volim da mi mokraća ipak ima malo boje. (Jesam li sad previše zašao u pojedinosti?)

Posle treninga pijem proteinski šejk od koncentrisanog graška ili pirinča u prahu razmućenog u vodi (takozvani proteinski prah) i malo evaporisanog soka od šećerne trske. Ne pijem šejkove od surutke i soje. Ustanovio sam da se na ovaj način najbrže povratim.



Pred meč, kad baš želim da se raspalim, obično pojedem jedan energetski gel sa dvadeset pet miligrama kofeina. Ali pazim - nikad ne jedem više od toga. To mi podiže nivo energije, ali ne želim da mi poremeti koncentraciju. Neki ljudi misle da će im pet šolja kafe ili velika flaša koka--kole dići energiju. Takvi će se upropastiti.

Za vreme meča jedem suvo voće, na primer urme. Uz sebe imam i kašičicu-dve meda. Uvek se držim samo šećera dobijenih iz fruktoze. Uz navedene primere, najveći deo šećera koje unosim dobijam iz pomenutih napitaka koje pijem za vreme treninga.

Kasnije, kad dođe vreme za večeru, unosim proteine u vidu mesa ili ribe. Obično jedem biftek, piletinu ili lososa, ali samo ako je meso organskog porekla, od napasanih goveda, živine iz slobodnog tova, ribe iz slobodnog ulova i slično. Naručujem meso pečeno ili grilovano, ribu spremanu na pari ili, po mogućstvu, poširanu. Što je hrana bliža prirodi, to je hranjivija. Kao prilog jedem povrće spremano na pari, recimo šargarepu ili tikvice. Uzmem ponekad i malo leblebija ili sočiva, a povremeno i supu.

Mnogo me ljudi pita još i za alkohol. Ne smem da pijem pivo niti votku destilovanu iz pšenice, te to i ne uzimam u obzir. Za vreme turnira uopšte ne pijem alkohol - i tačka. Povremeno popijem koju čašu crnog vina, ali vino ne smatram alkoholnim pićem. Smatram ga svetim pićem, koje može biti i lekovito. Svi smo čuli za razna istraživanja koja su pokazala da je crno vino dobro za srce. Ipak, ne preterujem. Vino mi pojačava kiselinu u želucu, a to može da bude neprijatno.

Čajevi divno prijaju u svako doba dana. Volim čaj od sladića, koji me skroz razbudi a da ne sadrži kofein. Dobar je i za cirkulaciju. Volim još i dobar čaj od dumbira i limuna.

## **Nedeljni plan ishrane**

Upravo ste pročitali dosta toga o mom pristupu hrani. Stalno unapređujem svoj način ishrane i nikad neću prestati da ga usavršavam. Primer nedeljnog jelovnika koji ću vam navesti, bez glutena i mlečnih proizvoda, zasad mi daje odlične rezultate, a nadam se da će vama pomoći da sastavite svoj jelovnik. Recepte za jela čiji su nazivi ispisani kurzivom pronaći ćete u osmom poglavlju.

### **PONEDELJAK**

#### **Doručak**

Voda, čim ustanem iz kreveta Dve kašike meda

*Super pahuljice* sa nezaslađenim bademovim ili pirinčanim mlekom

#### **Voće**

#### **Prepodnevna užina (po potrebi)**

Bezglutenski hleb ili krekeri sa avokadom i tunjevinom

#### **Ručak**

Mešana zelena salata *Bezglutenska pasta primavera*

### **Popodnevna užina**

Jabuka s puterom od indijskih oraha Lubenica, ananas-dinja ili neka druga dinja

### **Večera**

*Cezar salata od kelja i kvinoje Supa minestrone jednostavan začinjen losos*

## **UTORAK**

### **Doručak**

Voda, čim ustanem iz kreveta Dve kašike meda

Banana s puterom od indijskih oraha Voće

### **Prepodnevna užina (po potrebi)**

Bezglutenski tost s puterom od badema i medom

### **Ručak**

Mešana zelena salata

*Začinjena salata s rezancima od heljde*

### **Popodnevna užina**

Štanglica od voća i orašastih plodova (na primer *kind bar*) Voće

### **Večera**

*Salata od tunjevine a la nisoaz*

Paradajz-čorba

*Pečeni paradajz*

## **SREDA**

### **Doručak**

Voda, čim ustanem iz kreveta Dve kašike meda

*Bezglutenske ovsene pahuljice s puterom od indijskih oraha i bananama Voće*

### **Prepodnevna užina (po potrebi)**

*Domaći humus sa jabukama/štapićima svežeg povrća*

### **Ručak**

Mešana zelena salata

*Bezglutenska testenina sa super pesto sosom*

### **Popodnevna užina**

Avokado sa bezglutenskim krekerima Voće

### **Večera**

Sveža mešana zelena salata sa avokadom i domaćim prelivom Čorba od šargarepe sa đumbirom

*Pečeno pile s limunom*

## **ČETVRTAK**

### **Doručak**

Voda, čim ustanem iz kreveta Dve kašike meda

*Super pahuljice sa nezaslađenim bademovim ili pirinčanim mlekom*

Voće

### **Prepodnevna užina (po potrebi)**

Jabuka i šaka indijskih oraha ili badema

### **Ručak**

Mešana zelena salata sa kvinojom, piletinom, jabukama, avokadom i domaćim prelivom

### **Popodnevna užina**

*Pečeni badem s tamari sosom* Voće

### **Večera**

Sveža mešana zelena salata sa avokadom i domaćim prelivom *Domaća pileća supa s pirinčem*

*Brancin s mangom i sosom od papaje*

## **PETAK**

### **Doručak**

Voda, čim ustanem iz kreveta Dve kašike meda

### **Prepodnevna užina (po potrebi)**

Bezglutenski hleb ili krekeri sa tunjevinom i humusom

### **Ručak**

Banana s puterom od indijskih oraha Voće

**Prepodnevna užina (po potrebi)**

Bezglutenski hleb ili krekeri sa tunjevinom i humusom

**Ručak**

*Frape od manga i kokosa Bezglutenska pasta primavera*

### **Popodnevna užina**

Štanglica od voća i orašastih plodova (na primer *kind bar*) Voće

### **Večera**

Francuska supa od luka

Sveža mešana zelena salata sa kvinojom, avokadom, ćurećim prsima i domaćim prelivom

## **SUBOTA**

### **Doručak**

Voda, čim ustanem iz kreveta Dve kašike meda

*Bezglutenske ovsene pahuljice s puterom od indijskih oraha i bananama*

### **Prepodnevna užina (po potrebi)**

*Frape od borovnica s puterom od badema*

### **Ručak**

*Cezar salata od kelja i kvinoje*

### **Popodnevna užina**

Začinjena suva govedina Voće

### **Večera**

Sveža mešana zelena salata sa avokadom i domaćim prelivom Čorba od graška *Začinjeni goveđi file Punjeni pečeni krompir*

## **NEDELJA**

### **Doručak**

Voda, čim ustanem iz kreveta

Dve kašike meda

*Frape od jagoda i banana*

Voće

### **Prepodnevna užina (po potrebi)**

Bezglutenski tost s puterom od badema i medom

### **Ručak**

*Salata od sušenog paradajza i kvinoje*

## **Popodnevna užina**

*Pečeni badem s tamari sosom Voće*

## **Večera**

Sveža mešana zelena salata sa avokadom i domaćim prelivom Paradajz-čorba

*Hrskav pomfrit od slatkog krompira Super burger bez zemičke*

# ŠESTO POGLAVLJE

## Vežbe za um

### VEŽBE KONCENTRACIJE I METODI OSLOBAĐANJA OD STRESA ZA POSTIZANJE VRHUNSKIH REZULTATA

Vežbanje za mene nije samo to da trčim do iznemoglosti ili da godinama iznova ponavljam teniske udarce dok mi ti pokreti ne postanu prirodni kao disanje. Dobro, jeste, od toga mnogo toga zavisi, ali ipak ne sve. Ima mnogo starih i otrcanih izreka o tenisu, a ova mi je omiljena: Čini se da se igra odvija između linija na terenu, a zapravo se odvija između ušiju.

Ovo se tačno poklapa sa svim onim što sam govorio o hrani jer pravilna ishrana ne pokreće samo telo. Dok sam imao poteškoće, pre nego što sam otkrio kako da se odgovarajuće hranim, nisam ja zakazivao u presudnim trenucima samo fizički. I mozak mi se grčio kao i telo. Čak i u najkritičnijim situacijama ja sam bio smućen i dekoncentrisan. Čovek bi pomislio da je već to što Rafael Nadal servira lopticu ka tebi brzinom od 235 km/h dovoljno da budeš sasvim usredsređen, ali ja sam osećao da nešto nije u redu, i mentalno i emocionalno. Problem: „žitni mozak”, kako to danas mnogi doktori nazivaju.

Hrana koja sadrži gluten povezuje se sa depresijom, letargijom, pa čak i demencijom i drugim psihičkim poremećajima.<sup>11</sup> Iz tog razloga morate da se odnosite prema umu kao i prema telu - morate pravilno da ga hranite.

A isto tako morate i da ga vežbate.

Ljudi me često pitaju: „Kako se psihički pripremaš za meč?” Kao što rekoh, jedem tako da nahranim i um i telo. Postoje i mentalne vežbe uz koje lakše možete postići smirenost i jasnoću. Neću vam odati sve svoje tajne -želim ipak da i dalje imam uspešnu karijeru - ali služim se raznim mentalnim tehnikama da ostanem budan, usredsređen i u potpunosti uključen i na treninzima i na mečevima. Ja ih, međutim, više i ne smatram „metodama treniranja”.

To mi je postao način života.

## Okrenite natpis sa „zatvoreno” na „otvoreno”

Često govorim o otvorenosti uma i o tome kako su se i moji pogledi menjali kako sam putovao po svetu, a sad želim da vam pokažem kako zatvorenost uma u svakodnevnom životu utiče na to kako se osećate, kako funkcionišete i šta postižete svakog dana.

Uzmimo na primer da vas boli glava.

Kažete doktoru: „Muči me glavobolja.” On vam kaže: „Dobro, imamo nešto i za to”, i da vam tablete koje leče simptome, ali ne i uzrok. Zapadnjačka medicina često funkcionise na taj način. Medicina drugih kultura (kineska, ajurvedska) usredsređuje se, s druge strane, na lečenje uzroka problema. Ponekad je „lek” sasvim jednostavan - čaša vode (dehidracija izaziva glavobolje). Ali

doktori sa Zapada uzdaju se u stečeno znanje i iskustvo i to je to. Iz mog iskustva, većina doktora koji izučavaju jednu oblast zapadnjačke medicine ne posvećuju vreme tome da se upoznaju sa alternativnim terapijama, pa čak ni sa aspektima medicine koji ne spadaju u njihovu specijalnost. Nemojte pomisliti da ja sad blatim zapadnjačku medicinu - verujte mi, da povredim koleno i da mi je potrebna operacija, možete se kladiti da ću potražiti najboljeg zapadnjačkog lekara kog mogu da nađem.

Ovo se odnosi na to kako pokušavam da upijem i sakupim iskustva ljudi iz celog sveta koje srećem i iz tih saznanja izvučem ono što mi najviše odgovara. Kad bi svi tako radili, svet bi bio daleko srećniji i mirniji. A mi bismo svi bili zdraviji. Život je neprekidan razvoj, ali do razvitka dolazi samo onda ako ste otvorenog uma i srca. Ako niste, onda ste lako podložni manipulaciji.

Već sam se osvrtao na tu ideju, ali valja joj posvetiti više pažnje: Ljudi misle da, ako su skeptični, ne mogu biti izmanipulisani. Danas je najvažnije biti logičan, racionalan, moderan: „Daj mi dokaz da to uspeva.” A skepticizam je često opravdan: na primer, internet nam omogućava pristup raznoraznim „pouzdanim” i „stručnim” informacijama, ali kako možete znati da su one zaista tačne? Shvatite da svaki savet „stručnjaka” ima nekakvu pozadinu i da većina ljudi, čak i kad zaista žele da vam pomognu, ipak time pomaže i sebi. Važno je proveravati i „dokazane” i nove informacije - kakvu korist izvor ima od toga - a da opet ne budemo zbog skepticizma zatvoreni za nove ideje. Kao što sam kazao na početku knjige: samo vi možete biti najbolji stručnjak za sebe. Ponekad morate da isprobate i nešto novo i postavite nova pitanja da biste pronašli *svoj* dokaz: „Da li ovo uspeva *kod mene?*”

Znate li šta to znači? Morate tad da objektivno analizirate sebe, a to iziskuje otvorenost uma.

Malo ljudi je sposobno i spremno da to uradi.

Da se vratimo na onaj primer sa glavoboljom. Pilula je možda najbrži način da vas glavobolja prođe. Ali vi tu pilulu unosite u telo. U zavisnosti od toga koji ste lek uzeli, možete naškoditi jetri i želucu. Šta ako vas uveče opet zaboli glava? Ili sutradan? Hoćete li piti još pilula? U međuvremenu, ako ste voljni da budete otvoreni i postavite sebi neka pitanja, počnite od sledećih:

*Koliko vode pijem?*

*Kolikom sam stresu izložen?*

I najvažnije od svega: *Šta jedem?*

Ako postavite sebi ta pitanja i ako poradite na tim problemima, to vam može i te kako pomoći da ublažite glavobolju a da ne popijete ni jednu jedinu pilulu. Hoću da kažem, kompanije koje proizvode pilule i vitaminske dodatke ishrani stalno mi se obraćaju. Za sve postoje pilule i suplementi. Ali rešenje nije u pilulama.

Sve se svodi na svest o nečemu. Ja zavisim od svog tela. Možda mislite da vi od vašeg ne zavisite u toj meri jer radite u kancelariji. Ali zavisite. Na poslu morate biti u svom najboljem izdanju. A kod kuće? Zar vaši ukućani ne zavise od vas? Ako se ne starate o svom telu, ono će vam slati signale, a to su: umor, nesanica, grčevi, prehlade, gripovi, alergije.

Kad se to desi, hoćete li postaviti sebi prava pitanja? Hoćete li odgovoriti na njih iskreno i otvoreno?



Nadam se da hoćete. Ja sam to naučio i sad dovoljno poznajem svoje telo da znam kad nešto nije kako valja i šta treba da uradim da to ispravim. Ta otvorenost je vrlo važna jer vam određuje energiju. Iz mog iskustva, ljudi otvorenih shvatanja zrače pozitivnom energijom, a ljudi zatvorenih shvatanja zrače negativnom. Sećate li se onog eksperimenta s vodom o kome sam vam pričao, u kome se voda obavijena negativnom energijom ukvarila?

Možda ste počeli da uviđate o čemu vam ja to govorim.

Istočnjačka medicina uči vas da uskladite um, telo i dušu. Ako u umu imate pozitivna osećanja - ljubav, radost, sreću - ona utiču na vaše telo. Ja uživam da se srećem sa gomilom ljudi, naročito ako tu ima mnogo dece. Deca imaju samo pozitivnu energiju. Otvorena su za sve. Puna su entuzijazma, radoznala i samo čekaju priliku da se opet smeju. Dajem sve od sebe da se susrećem sa svojim navijačima, delim autograme i poziram za slikanje. Jeste, to je lepo prema navijačima, ali i meni mnogo koristi. Iz takve gomile ja crpem ogromnu količinu pozitivne energije, a ta mi je pozitivna energija nužna za uspeh. Ljudi koji navijaju za mene, koji me zaustavljaju samo da me pozdrave, nemaju predstavu koliko su doprineli mojim dostignućima.

Velikim brojem ljudi, međutim, naročito onima zatvorenog uma, upravlja strah. Strah i bes su najnegativnija energija koju imamo. Čega se to boje ljudi zatvorenog uma? Mogu se bojati svačega: da greše, da neko nešto ume bolje, da nešto mora da se menja. Strah vas onemogućava da živite svoj život.

Još nešto sam uvideo na svojim putovanjima: Neki ljudi sa vrha hrane se negativnošću. Kako ja to shvatam, farmaceutske i prehrambene kompanije *žele* da se ljudi plaše. *Žele* da ljudi pobolevaju. Koliko je na televiziji reklama za brzu hranu i lekove? A šta je u osnovi tih poruka? *Mi ćemo vas našim proizvodima navesti da se osećate bolje.* Ali još dublje ispod toga leži ovo: *Mi ćemo vas navesti da se plašite da nemate dovoljno onoga što vam mi kažemo da vam je potrebno.* To je sumanuto - čak i kad ste potpuno zdravi, oni kažu da su vam potrebni vitaminski dodaci da tako i ostane.

Evo obrasca koji ja radije prihvatam: valjana hrana, vežbanje, otvorenost, pozitivna energija, sjajni rezultati. Po tom obrascu živim već nekoliko godina. I mnogo mi je bolje nego pre.

Ne plašite se da prihvatite sopstvenu istinu, da se menjate, da analizirate. Sagledajte pitanja u celini. Nastojite da budete objektivni ali ne i skeptični. I ostanite pozitivni. Ta energija će vam ispuniti telo i doslovce poboljšati zdravlje, kondiciju i celokupni učinak.

## **O čemu razmišljate?**

Postoji jedan važan metod kojim se koristim da očuvam pozitivnu energiju čak i kad se u mene uvuku negativna osećanja.

U emotivnom smislu, i kad sam loše raspoložen, to nije tako strašno. Čak i onih dana kad se ne osećam baš najbolje, kad otpočnem svoju rutinu, ja se unesem u nju i svaku lopticu udaram sa ciljem. Kako uspevam da sprečim loše raspoloženje da me svlada? Trik je samo u tome kako razmišljam, ili bar kako se uglavnom trudim da razmišljam. Taj trik nije savršen niti nepogrešiv, ali ipak čini čuda.

Psiholozi to nazivaju „svesnošću”. To je oblik meditacije pri kome, mesto da učutkate um i pronađete „unutrašnji mir”, vi puštate misli da naviru i prihvatate ih kako vam nadolaze, objektivno, bez prosuđivanja, a sve vreme ste prisutni, svesni trenutka u kome ste. Objektivnost je od ključne važnosti - na taj način se povezujem s telom, znam šta se u njemu u određenom trenutku dešava i kako moje misli imaju direktnog uticaja na to. Tako mogu da analiziram svoje misli bez osude. Taj mi proces daje jasnoću.

Ovo radim oko petnaest minuta svakog dana, i to mi je jednako važno koliko i telesno vežbanje. Sasvim je jednostavno. Počnite od toga što ćete izdvojiti pet minuta (podesite alarm na telefonu ako vam to pomaže). Samo mirno sedite, usredsredite se na disanje, na sadašnji trenutak i na fizičke senzacije koje osećate. Pustite misli da navru. Da vam kažem, iskaču naokolo kao lude. Ali to tako i treba. Vaš zadatak je da im dopustite da dolaze i odlaze. Trudite se da imate na umu da su fizičke senzacije koje doživljavate stvarne, ali da misli u vašoj glavi nisu -izmišljene su. Cilj vam je da naučite da razlikujete to dvoje.

Tišina je vrlo važan deo ove vežbe. Kao što sam pomenuo, sad volim da jedem polako, u tišini, uglavnom iz istog razloga. Sve to spada u to kako se trudim da u telo dok jedem unesem i valjanu hranu i pozitivnu energiju. U našem je životu toliko uporne buke koja je i smišljena da izaziva stres. Svesnost je način da od toga pobegnute i prosto... budete.

Ako ovo redovno radite, čak i na kratko vreme, spoznaćete neverovatne stvari o sebi jer ste svesni trenutka i konačno *opazate*. Što se mene tiče, ja sam tako uvideo koliko mi negativne energije zapravo struji mozgom. Kad sam se usredsredio na to da se odmaknem i objektivno sagledam svoje misli, jasno sam to video: ogromnu količinu negativnih emocija. Sumnju u sebe. Gnev. Brige o životu i porodici. Strah da nisam dovoljno dobar. Da pogrešno vežbam. Da mi je pristup predstojećem meču loš. Da traćim vreme, traćim potencijal. A tu su još i one male bitke: imaginarne rasprave sa ljudima koje tog dana nećete ni videti, o onome što nikada nećete ni pomenuti.

Pitaćete se možda: *Što bih ja vadio svu tu rugobu? Zvuči grozno*. Ali nije grozno. To vas oslobađa. Shvatite, ja se ne unosim u te misli, samo ih puštam da dolaze i odlaze. A pošto sam svestan trenutka, uviđam koliko mi zadržavanje takve energije isisava život iz mene.

Posle nekog vremena vežbanja meditacije, nešto mi je sinulo: moj um prosto tako radi. Verovatno svima um tako radi. Mnogo sam energije i vremena straćio na svoje „unutrašnje nemire”, ili kako god to nazivate. Toliko sam bio usredsređen na unutrašnja previranja da sam izgubio iz vida šta se zbiva oko mene, šta se dešava u trenutku.

Toliko sam vežbao svesnu meditaciju da mi mozak sad mnogo bolje funkcioniše automatski. Nekada bih se sledio kad god bih pogrešio; bio sam uveren da nisam u istom rangu sa Federerima i Marijima. Sad, kad loše serviram ili pošaljem bekhend u aut, i dalje mi se ponekad javi traćak sumnje u sebe, ali znam kako sa time da se izborim: prihvatim negativne misli i pustim ih da prođu, a usredsredim se na trenutak. Ta mi svesnost pomaže da obradim bol i osećanja. Omogućava mi da se usredsredim na ono što je stvarno važno. Pomaže mi da stišam buku u glavi. Zamislite koliko mi je to zgodno usred finalnog meča grend slem turnira. Zato mi je svesnost pomogla da uobličim jednu od filozofija kojima se vodim u sportu: Ako uspeš da se usredsrediš na ovaj meč, na ovaj dan, kao da ti je to ovog trenutka nešto najvažnije, onda će ishod biti najbolji mogući.

Mnogi me pitaju: „Kako meditiraš? To je baš čudno.” Zaista je jednostavno. Počnite pomalo, na kratko vreme. Ne morate da prekrstite noge, zapalite tamjan i zapevate „om”. Samo sedite mirno i tiho i usredsredite se na disanje, ili izađite da se prošetate i usredsredite se na svaki korak koji napravite. Cilj nije videti koliko dugo tako možete. Nije to test izdržljivosti. Cilj meditacije je pronalaženje mira, fokusa i pozitivne energije.

U početku je najteže izdvojiti vreme za sebe. Čini se da sve manje vremena posvećujemo sebi, a rado se posvećujemo svemu onome što nam samo povećava stres, a ne smanjuje ga. Nekada sam verovao da sve vreme u toku celog dana moram da budem „zauzet”, ali sada, kad sam otvorio um, naučio sam da izdvojim vreme koje mi je potrebno. Vreme obroka mi je sveto. Uživam u tišini kad je ima (ponekad nakratko i pobegnem da bih je našao).

Da bi vam ovo pomoglo, pronađite koji trenutak u svom vremenu, pukotinu u svom danu. Pojedite nešto zdravo, izađite na svež vazduh. Nemojte sebi, kad potražite koji trenutak mira, pripisati da ste „sebični” ili „lenji” ili neku drugu sličnu glupost. Mnogi ljudi smatraju da gube vreme ako nisu zauzeti, da su beskorisni ili lenji. Tako sam i ja nekad mislio dok nisam počeo da cenim i poštujem to vreme.

Pomoći će vam i da lovite prilike. Recimo da imate decu i čuvate ih po ceo dan. Odjednom se sve troje dece zaokupilo nečim i vi imate deset minuta za sebe. Umesto da pomislite „Moram da uradim to, to i to...”, pokušajte da iskoristite to vreme da se osamite sa svojim mislima. Prihvatite ih. A onda ih pustite.

Što više vežbate, bolji ćete u tome biti. Ubrzo će vam to vreme postati nužno za vaš dan. A posle toga, tokom celog dana promene u razmišljanju biće osetne. Negativna energija će iščileti. Pozitivna će prevladati.

Osećaćete se sjajno.

## **Najvažniji deo mog dana**

...jeste noć.

Naročito onaj trenutak kad spustim glavu na jastuk. Ozbiljan sam. Prema snu se odnosim sa jednakim poštovanjem kao i prema hrani ili prema rasporedu treniranja ili prema svojim protivnicima. Toliko mi je važan.

Većina ljudi ne poštuje dovoljno san. Često to viđam. Pročitao sam neku statistiku po kojoj bar jedan od četvoro ljudi ne spava dovoljno. A ako i vi spadate u njih, kladim se da to svakodnevno osećate.

Evo zašto nikad ne zakidam sebi od sna: vežbanje i san su kao bračni par koji se nikad ne svađa. Nadopunjuju se. Kako? Kad se noću dobro naspavate, posle bolje vežbate. Vežbanje opet poboljšava kvalitet sna. Vežbate da osnažite telo, a san dopušta telu da se oporavi, pa da sutra bude još jače. Vežbajte da biste bolje spavali; spavajte da biste bolje vežbali.

Ljudi ovo ili zaboravljaju ili zanemaruju. (A ako sad ovo prvi put čujete, onda dobro slušajte!)

Od tri navike koje su najvažnije za dobro zdravlje - prve dve su zdrava ishrana i vežbanje - ljudi najčešće zanemaruju san. Ako pojedete nešto nezdravo ili preskočite vežbanje, možda se i kajete zbog toga, ili bar priznate da ste pogrešili. Ali ako izgubite koji sat sna? I to svake noći? Vi to pripisujete tome što ste zauzeti. Važno je biti zauzet. Niko se nikad ne kaje što je zauzet. Ali ne biti zauzet? E to je strašno.

Ali pogledajte šta je san i kako pomaže aktivnom telu, pa ćete, nadam se, promeniti mišljenje.

Postoje četiri faze sna. Prve dve su prelazne faze iz stanja budnosti i najčešće traju samo po nekoliko minuta. Kad stignete u treću fazu, u fazu dubokog sna, lučite hormon rasta, koji pomaže obnovu mišića i popravlja štetu koju je naneo stres. Četvrta faza sna jeste REM faza, kad sanjate, i ona pospešuje proces učenja i kognitivne funkcije uopšte. U toku noći od četiri do šest puta prođete kroz ovaj ciklus od četiri faze. Telu je potrebno da neometano prođe kroz svaku od njih.

Dovoljno je da samo jednu noć loše spavate da znate da radite nešto loše svom telu. Razmislite o tome. Kad ste neispavani, jeste li puni pozitivne energije? Naravno da niste. Jede li vam se salata? Ne, jede vam se nezdrava hrana, i to na tone. Kad ste neispavani, a pokušate da vežbate, šta se dešava? Manje vežbate ili sporije nego obično, ili pak sasvim preskočite vežbanje.

A sad zamislite kako je sve to kad ste naspavani. Osećate se odlično, motivisani ste da jedete kao šampion i mentalno ste i fizički spremni da dobro vežbate. Otpočinje pozitivan ciklus jer dobro vežbanje doprinosi i mnogo boljem spavanju.

Pošto sam ovo kazao, moram reći i da se mnogo toga uroti da mi remeti navike u spavanju. Putujem. Menjam vremenske zone. A ponekad moram i da spavam manje nego što bih hteo. Spavam zato kad god mogu i gde god mogu. Koristim još i neke trikove da mi kvalitet sna bude što bolji.

1. Držim se rasporeda koliko god je to moguće. Trudim se da svake noći idem u krevet u isto vreme - između jedanaest sati i ponoći - i da svakog jutra u isto vreme ustajem - oko sedam - čak i vikendom. Tako mi je unutrašnji časovnik tačan. Na taj način sam u pravilnim intervalima izložen svetlosti i mraku, a i telo mi se lakše prilagođava novoj vremenskoj zoni. Kad se držim ovog rasporeda, sve je nekako u skladu i trening mi se poboljšava.

2. Ne uzimam kofein. Priznao sam da pojedem jedan energetska gel pre meča, ali to je sve. I alkohol i kofein odmažu telu da reguliše svoj unutrašnji časovnik.

3. Opuštam se uz korisne aktivnosti. Vreme pred odlazak na spavanje odlično je za svesnu meditaciju. U kući vam je tad tišina. Malo istežanja iz joge takođe prija. Ponekad čitam. I moja devojka Jelena i ja vodimo dnevnik, pa koristimo taj večernji mir da zapišemo svoja razmišljanja i osvrnemo se na protekli dan.

4. Isključim se iz sveta. Neki moji prijatelji i rođaci isprobali su one uređaje što ispuštaju umirujuće zvuke i to se pokazalo kao uspešno. To vam može pomoći da ne čujete buku komšija ili televizor u drugoj sobi, pa da možete da zaspate i da se ne budite. Od koristi su i čepići za uši i maska za oči, naročito na dugim letovima.

5. Ako se probudim pre vremena, ostajem u krevetu. Nekad mi je to izazivalo stres, ležao sam u krevetu, zurio u plafon i nervirao se što nisam dovoljno spavao. Ponekad sam ustajao iz kreveta i radio nešto po kući. Sad to vreme koristim za svesnu meditaciju. To mi pomaže ili da ponovo zaspim

ili da se ne nerviram što ne mogu da spavam.

6. Koristim preparate s melatoninom. Melatonin je prirodni hormon koji ublažava efekte promena vremenskih zona i pomaže telu da uspostavi cirkadijalni ritam posle dugih letova. Većina profesionalnih sportista kune se u njih.

7. Ujutru kad se probudim, tražim sunce. Podignem roletne i pustim svetlost u sobu. Ponekad izađem napolje da osetim sunce na licu. Tako se osećam budnije. Svetlost kazuje mom telu i mozgu da je vreme da se počne s radom.

## **Moje tajno oružje - prijatelji**

Ja sam uspešan čovek, a uspeh, ma koliko da to čudno zvuči, može da izvuče gadnu, negativnu energiju kako iz mene, tako i iz drugih. Kad god se govori o uspehu, uvek se pominje novac. Na svakom turniru, teniski komentatori i novinari vole da govore o nagradnom fondu i visini nagrada: „Ako danas pobedi, osvojiće toliko dolara ili evra ili čega već.”

Trudim se da ostanem pozitivan u vezi sa negativnim aspektima novca, ali sam isto tako iskren i koliko je novac važan u životu. Sasvim sam svestan šta novac predstavlja i toga da vam život može biti mnogo lakši ukoliko ga imate u većim količinama. Kao prvo, štedi mi vreme - ne moram da brinem o tome kako ću platiti račune ili kako ću se prehraniti. Uživam u određenom komforu. Moja porodica takođe može da ima kuću, kola, sve osnovne stvari koje pre nismo imali. Ali to nije sve. Ja to znam i ne gubim to iz vida. Moja porodica i prijatelji staraju se da me uspeh ne pokvari.

Vrlo pažljivo biram ljude koji me okružuju. Gotovo svaki trenutak provodim sa fizioterapeutom, menadžerom i trenerima. Devojka je uz mene gotovo sve vreme, a često su i roditelji sa mnom. Sve su to vrlo skromni, obični ljudi koji žive običnim životom. Takođe su sa mnom prošli i dobro i zlo. Tu su da mi pruže ruku, podršku. Kad god mi je teško, znam da mogu da se pouzdam u njihovo iskustvo, mudrost i utehu.

To je neizmerno važno. Ljudi na tenis gledaju kao na individualni sport, gde se jedan čovek bori protiv drugog na drugoj strani mreže. To je bukvalno tumačenje, ali nije tako. To je timski rad. Sve što sam postigao, postigao sam zbog truda celog tima. Svako radi svoj posao, a svi mi radimo u skladu i shvatamo šta oni drugi rade i zašto. Moram tako da radim. Tako se stvara timski duh, pokretačka snaga svakog uspeha.

Ljude oko sebe smatram članovima porodice (a neki to zaista i jesu), i mi naš odnos posmatramo najpre kao odnos prijateljstva, a tek onda kao profesionalno partnerstvo. Drugačije ne mogu da radim. Moram da se povežem sa ljudima koji su uz mene, da mogu da im kažem svoje misli, i dobre i loše, i delim s njima sve snažne emocije u životu: sreću i radost, brige i stres.

Ti ljudi imaju još jedan važan zadatak: staraju se da ostanem onaj isti momak koji sam bio, sa istom životnom filozofijom i karakterom. Ne dozvoljavaju mi da zaboravim ko sam i odakle sam potekao. To im je misija i oni je vrlo ozbiljno shvataju.

Nedavno mi je fizioterapeut Miljan uputio veliki kompliment. Kazao mi je: „Pre dve godine osvojio si sve one silne turnire - grend slemove i ostale - i nastavio si da pobeđuješ, ali tvoj najveći

podvig je taj što se nisi promenio. Ostao si isti.”

I treba tako da mi govori, kum sam njegovoj ćerki.

Šalim se, naravno, ali kao što možete videti, nas dvoje imamo mnogo dublju vezu od one između igrača i fizioterapeuta. On mi je jedan od najboljih prijatelja. A to mi je neprocenjivo.

Možda se obratili pažnju na izreku Vinstona Čerčila na početku knjige: „Preživljavamo od onog što dobijemo, ali živimo od onog što dajemo.” Koliko dajete ljudima oko sebe, toliko vam se duša razvija i toliko se i vi kao čovek razvijate.

Ljubav, radost, sreća i zdravlje: tome uvek stremim i nikad to ne uzimam olako. Želim uvek da budem svestan sebe, života i ljudi i sveta oko mene.

To je najbolja vrsta svesnosti, zar ne?

Sve to doprinosi mom uspehu, ali ima još nešto što me pokreće: nada da će i oni što dolaze za mnom moći da vide šta sam postigao i kako sam to postigao i da će u mom delu pronaći podstrek za sopstveni uspeh. Već i to mi je ogromna motivacija da ostanem pozitivan, ne skrenem s puta i istrajem do kraja. Trudim se uporno da ostanem skroman, ali sam takođe svestan da sam ni iz čega postao ono što sam danas, a to nimalo nije lako. Potičem iz zemlje razorene ratom, iz vremena nestašica hrane, restrikcija struje, sankcija i embarga. Kod nas tad nije postojala razvijena teniska tradicija niti je moja porodica imala novca da me šalje na turnire, a ja sam ipak uspeo da postanem najbolji teniser na svetu.

I zbog toga niko mi ne može reći „nemoguće je”. U ono vreme zaista je delovalo nemoguće, verujte mi. Malo je ko verovao da ću uspeti. Srećan sam što sam sad okružen ljudima koji su verovali u mene i pomogli mi da postanem ono što sam danas. Zato ja i kažem: „S kim si, takav si.” Mislite o tome - i o svemu što ste pročitali u ovom poglavlju - dok pokušavate sami da postignete uspeh. Ta uverenja su mi temelj života.

Održavanje koncentracije može da bude izuzetno teško. Svi se danas nosimo sa stresom, nervozom i frustracijama: Danas se ne osećam dobro i zato me briga za ovo ili ono. To je normalno ponašanje zato što ste ljudsko biće. Ali upamtite: kvalitet života vam određuje upravo to koliko upravljate sobom da nadvladate ta osećanja. Kvalitet mog života poboljšavaju ljudi oko mene i moja ljubav prema njima; oni me svakog dana podsećaju da se usredsredim na ono što je bitno, a zanemarim frustracije i strahove. Ako sutra ostanem bez karijere i ostanu mi samo porodica i prijatelji - to je i više nego dovoljno.

# SEDMO POGLAVLJE

## Vežbe za telo

### JEDNOSTAVAN FITNES PLAN KOJI SVAKO MOŽE DA SPROVEDE

Budan sam oko šesnaest sati dnevno, a najmanje četrnaest sati provedem tako što a) igram tenis, b) treniram tenis ili c) jedem da bih bio bolji u tenisu. Samo to radim svakog dana, jedanaest meseci godišnje - toliko traje profesionalna teniska sezona. (Za onih nekoliko slobodnih nedelja u maju i dalje najviše vremena provodim radeći ono pod a, b i c, ali nađem vremena i da pešačim, veslam i vozim bicikl.)

To je potrebno da biste postali broj jedan uz najspremnije i najborbenije igrače na svetu: neprestano, nepopustljivo mentalno i fizičko pripremanje, četrnaest sati na dan, sedam dana u nedelji. I, jeste li spremni da počnete? Niste?

Sasvim je razumljivo. Moje fizičke potrebe verovatno nisu bliske vašim. (A ako jesu, po svoj prilici imate svoje fizioterapeute i trenere i igrate protiv mene sledeće nedelje u Parizu.)

Ipak, želim da vam pokažem neke od vežbi koje radim a koje bi mogle znatno da vam poboljšaju život. Nije to čitav splet vežbi. To su male vežbe koje možete uneti u svoj postojeći plan vežbanja, a pomoći će svakome bez obzira na nivo kondicije. Shvatite, uz izmene u ishrani koje sam vam predložio u ovoj knjizi osećaćete se sve bolje i bolje. Treba to da iskoristite i povećate i svoju fizičku kondiciju čime god da se bavite. Onda će vam, bilo da volite trčanje na duge pruge, dizanje tegova ili tenis (koji vam ja, naravno, preporučujem), ovi saveti o vežbanju pomoći.

Nisu to samo vežbe da popravite kondiciju, mada će vam i u tome pomoći. Uz njih ćete postizati i bolje rezultate jer ćete se, na primer, bolje zagrejati pre vežbanja. Ove vežbe povećavaju gipkost, ublažavaju stres, a takođe su izvanredne i za jedan vrlo važan aspekt vežbanja koji se često previdi: za oporavak.

Sušтина je sledeća: Ove vežbe mi daju prednost. Bez njih ne bih mogao da igram na ovom nivou kao sada.

## Postignite „pravu” gipkost

Svako moje vežbanje, svaki trening i meč započinjem na isti način: krećem se deset do petnaest minuta. To znači trčanje ili vožnja bicikla u fitness-centru, za čim sledi dinamično istezanje kraj terena. Ništa od toga nije previše intenzivno - tek da zagrejem mišiće. Ako sam na biciklu, podesim na prvi ili drugi nivo. Pošto moram izuzetno da pazim da se ne povredim, čak ni zabavne egzibicione mečeve u dobrotvorne svrhe ne igram bez propisnog zagrevanja. Sigurnost na prvom mestu.

Zatim radim dinamične vežbe istezanja, što mi stvarno razmrda telo. Ako vam ovi termini nisu poznati, znajte da postoje dve vrste istezanja: statično i dinamično. Statično istezanje je ono što smo kao klinci radili u fiskulturnoj sali, istegnute se i zadržite određeni položaj na trideset sekundi. Meni to ne pomaže mnogo. Kad sam naučio dinamično istezanje (koje ću vam podrobno objasniti na

narednim stranama), osećao sam da mi je telo zaista spremno za dobro vežbanje. Osećao sam i neku novu gipkost, postizanu bez iole napora.

Za mene „prava” gipkost nije to mogu li da se savijem i dodirnem prste na nogama (premda mogu). To ne znači biti čovek od gume. Za mene je gipkost mogu li da izvedem pokrete koji su mi nužni da pobedim. Dinamično istežanje mi pomaže da to ostvarim jer je zasnovano na pokretima koje izvodimo u stvarnom životu. Zato ga i volim: olakšava mi sve što radim. Dinamično istežanje stimuliše još i centralni nervni sistem, ubrzava protok krvi i povećava vam snagu i energiju. Stoga je zaista idealan način zagrevanja za sve aktivnosti.

Moja preporuka: Najpre pet minuta lagano trčite ili vozite trenažer da uvedete telo u aktivnost i ubrzate rad srca. Potom pređite pravo na vežbe dinamičnog istežanja. Deset puta ponovite svaku vežbu bez pauze (kad uvežbate telo za ove pokrete, možete i da povećate broj ponavljanja na petnaest, čak i dvadeset). Neće vam trebati više od pet minuta da ih sve uradite, a posle njih trebalo bi da se oznojite. I to je dobro - stvarno ćete se zagrejati.

Poskoci sa raznoženjem i uzručenjem. Ovo verovatno znate da radite, ali ako ne znate: stanite pravo, skupljenih stopala i s rukama uz telo. Istovremeno podignite ruke iznad glave i poskočite u raskorak. Brzo se vratite u početni položaj i sve ponovite.

Koraci sa visokim podizanjem kolena. Stanite u raskorak u širini ramena. Zabačenih ramena i ispravljene kičme iskoračite uz visoko podizanje kolena leve noge. Ponovite isto desnom nogom. Naizmenično ponavljajte vežbu.

Koraci sa visokim podizanjem noge. Stanite u raskorak u širini ramena. U iskoraku podignite desnu nogu uvis ispravljenog kolena, a istovremeno levom rukom dodirnite nožne prste. Čim desnom nogom dotaknete pod, ponovite iste pokrete levom nogom i desnom rukom. Naizmenično ponavljajte.

Čučanj-sklek-čučanj. Stanite u raskorak u širini ramena s rukama uz telo. Spustite se u čučanj. Oslonite se na šake i kroz poskok pređite u položaj pripreme za sklek. Brzo se vratite u čučanj. Uspravite se i ponovite.

Iskorak napred sa otklonom. Iz uspravnog položaja iskoračite desnom nogom i spustite se tako da vam je desno koleno savijeno najmanje pod uglom od 90° (pazite da vam levo koleno ne dodiruje pod). Dok iskoračujete, levu ruku podignite iznad glave i izvijte se udesno. Da održite ravnotežu, možete desnom rukom dodirnuti pod. Vratite se u početni položaj.

Kad završite seriju, zamenite nogu i uradite vežbu sa istim brojem ponavljanja.

Iskorak nazad sa zaklonom. Iz uspravnog položaja zakoračite unazad desnom nogom i spustite se tako da vam je levo koleno savijeno najmanje pod uglom od 90° (pazite da vam desno koleno ne dodiruje pod). Dok iskoračujete, držite trup okrenut napred, a ruke pružite preko levog ramena. Vratite se u početni položaj.

Kad završite seriju, napravite iskorak nazad levom nogom pružajući ruke preko desnog ramena i uradite vežbu sa istim brojem ponavljanja.

Prenos težine s noge na nogu. Stanite u široki raskorak (u dvostrukoj širini ramena) okrenuti pravo napred. Stisnite ruke ispred grudi.



Prebacite težinu na desnu nogu i spustite telo tako što ćete spustiti kukove i saviti desno koleno. Leva potkolenica trebalo bi da vam bude gotovo paralelna s podom. Desno stopalo treba da ostane ravno na podu.

Ne podižući se u uspravan položaj, ponovite pokrete ulevo. Naizmenično ponavljajte vežbu.

Vaga. Stanite na levu nogu i blago savijte koleno. Desnu nogu odignite malo od poda. Ruke treba da budu uz telo. Ne menjajući ugao levog kolena, savijte se unapred tako da vam trup bude paralelan s podom, a desna noga pružena iza vas. Dok se savijate, raširite ruke u stranu u visini ramena, dlanova okrenutih nadole. Desna noga treba da bude u liniji s telom.

Vratite se u početni položaj. Kad završite seriju, ponovite vežbu na desnoj nozi.

„Gusenica”. Stanite i ispravite noge. Pognite se ne savijajući noge i položite ruke na pod (možda ćete ipak morati malo da se povijete u kolenima, ali dajte sve od sebe).

Hodajte napred na rukama što dalje možete pazeći da vam se kukovi ne ulegnu. Kad se opružite, zastanite, pa sitnim koracima privucite noge ka rukama podižući zadnjicu dok se sasvim ne savijete. Ceo niz pokreta podseća na kretanje gusenice. To je jedno ponavljanje. Uradite pet napred, pa još pet nazad. Unazad idete tako što se savijete u struku, položite ruke na pod, pa nogama idete unazad koliko možete. Kad se ispružite, zastanite i polako se rukama privucite do nogu tako da vam se zadnjica podigne i budete sasvim savijeni.

## **A sad malo valjanja**

Za jednog tenisera oporavak je od najveće važnosti -možda ste igrali iscrpljujući meč od četiri sata i završili tek u 11 uveče, a već sutradan po podne morate da igrate sledeći. Zato ja gotovo svakog dana imam nekakvu masažu, da bi mi se mišići oporavili, a telo lakše izbacilo toksine koji su se nakupili za vreme dugog meča ili treninga. Za mene je masaža nužnost, a ne luksuz. Za većinu ljudi je upravo suprotno, i ja to razumem jer košta. Ipak, ako možete makar i jednom mesečno da izdvojite novac za profesionalnu masažu, osetićete dugoročni boljitak.

Ne radi se samo o tome da su vam mišići „napeti”. Ima tu mnogo više od istegnuća mišića, izlečenja, pa ponovnog istežanja. Masaža je, na primer, važan način održite fascije što elastičnije. Fascija je vlaknasta vezivna opna koja obavija, spaja ili razdvaja mišiće i vezivna tkiva. Služi i za potporu i za amortizaciju. (Setite se kad sečete sirova pileća prsa: onaj tanki beli jak omotač oko njih je fascija.) Ako se stegne, mišići ne mogu normalno da funkcionišu, pa možete osetiti bol ili završiti s povredom. Redovna masaža pomaže da mišići, kao i fascija koja ih obavija, ostanu opušteni i zdravi.

A evo jedne zanimljive ideje: Šta ako možete da priuštite sebi masažu svakog svakcatog dana po jednokratnoj ceni od oko 20 dolara?

Ovo me dovodi do još jednog važnog dela mog treninga: valjanja na fitness-valjku. Fitness-valjak može se kupiti u svakoj prodavnici sportske opreme i to je zapravo običan valjak od tvrde polistirenske pene, od oko metar dužine. Koristi se tako što po njemu valjate određene delove tela i tako se zapravo masirate. Opustićete jaka vezivna tkiva (poput fascije) i umanjiti napetost mišića. Rezultat? Veća fleksibilnost i pokretljivost i mišići koji dobro funkcionišu. A možete da se valjate u

bilo koje vreme, čak i dok telefonirate. (Na putu ste i nemate valjak? Upotrebite tenisku lopticu!)

Ako dosad niste koristili valjak, morao bih da vas upozorim: ume da bude bolno. Ali svaki fizioterapeut kog poznajem kaže da ako negde baš boli, tu i treba da se radi. To znači da vam je određeni mišić napet i da ga valja opustiti. Dobra stvar je ta da što više radite na valjku, to vam je lakše jer su vam mišići sve elastičniji.

Pa, kako se radi na njemu? Lako. Za svaki mišić na kome radite, polako se valjajte napred-nazad po trideset sekundi. Ako naidete na neku bolnu tačku, ostanite u tom položaju još pet do deset sekundi, i to je to.

Zadnja loža. Stavite valjak ispod desnog kolena, a nogu sasvim ispružite. Prebacite levu nogu preko desnog članka. Oslonite se dlanovima o pod. Leđa držite prirodno povijena.

Povucite se napred dok vam valjak ne stigne do sedalnih mišića. Zatim se valjajte napred-nazad. Ponovite sve sa valjkom ispod leve butine. Ako vam je valjanje na jednoj nozi preteško, izvodite pokrete sa valjkom ispod obe noge.

Sedalni mišići. Sedite na valjak koji ste postavili ispod desne butine, tik ispod sedalnih mišića. Prebacite desni članak preko desne butine. Dlanovima se oslonite o pod.

Povucite telo napred dok vam valjak ne stigne do krsta. Zatim se valjajte napred-nazad. Ponovite sve sa valjkom ispod leve butine.

Bedrenogolenjačni snop. To je žilasta traka vezivnog tkiva koje se pruža bočno niz butinu, od karlice do ispod kolena. Ukoliko je zategnuta, može vam izazvati burzitis kuka ili bol u kolenu.

Ležite na levi bok, a valjak stavite pod kuk upravno u odnosu na nogu. Spustite ruke ispred sebe o pod. Prebacite desnu nogu preko leve, a desno stopalo spustite na pod.

Povucite telo napred premeštajući ruke po potrebi, sve dok vam valjak ne stigne do kolena. Onda se valjajte gore--dole. Okrenite se na desnu stranu i ponovite sve oslonjeni na desni kuk. (Ako vam ovo s vremenom postane previše lako, stavite desnu nogu preko leve umesto da je spustite na pod.)

List. Stavite valjak ispod desnog članka upravno u odnosu na nogu, a nogu sasvim opružite. Prebacite levu nogu preko desnog članka. Dlanovima se oslonite o pod, a leđa držite prirodno.

Povucite telo napred dok vam valjak ne stigne ispod desnog kolena. Onda se valjajte napred-nazad. Ponovite sve sa valjkom ispod desnog lista. (Ako vam je ovo preteško, izvodite pokrete sa valjkom ispod obe noge.)

Butni mišići i pregibači kuka. Ležite na pod na stomak, a valjak postavite iznad desnog kolena upravno u odnosu na nogu. Prebacite levu nogu preko desnog članka i oslonite se laktovima o pod.

Povucite telo nazad dok vam valjak ne stigne do vrha butine. Onda se valjajte gore-dole. Ponovite sve sa valjkom postavljenim pod levu butinu. (Ako vam je ovo preteško, izvodite pokrete sa valjkom ispod obe butine.)

Prepone. Nije baš zabavno koliko zvuči. Ležite na pod na stomak i oslonite se na laktove. Valjak stavite pored sebe, paralelno s telom. Podignite levu butinu da bude gotovo upravna u odnosu na telo,

a unutrašnju stranu butine, tik iznad kolena, oslonite na valjak.

Povucite telo udesno dok vam valjak ne stigne do karlice. Onda se valjajte napred-nazad. Ponovite sve sa valjkom ispod leve butine.

Donji deo leđa. Lezite na leđa, a valjak postavite ispod sebe, na sredinu leđa. Skrstite ruke na grudima. Kolena treba da su povijena, a stopala čvrsto oslonjena na pod. Kukove blago odignite od poda. Valjajte se napred-nazad preko donjeg dela leđa.

Gornji deo leđa. Lezite na leđa, a valjak postavite pod sebe, ispod lopatica. Skrstite ruke ispod glave, a laktove privucite. Kukove blago odignite od poda.

Polako se povlačite tako da vam se gornji deo leđa previje preko valjka. Vratite se u početni položaj i povucite napred nekoliko centimetara - da vam valjak sad bude malo više - i ponovite sve. Uradite to još jednom. To vam je jedno ponavljanje.

Lopaticice. Lezite na leđa, a valjak postavite ispod gornjeg dela leđa, na vrh lopatica. Skrstite ruke na grudima. Kolena treba da su povijena, a stopala čvrsto oslonjena na pod.

Kukove blago odignite od poda. Valjajte se napred--nazad preko lopatica, sredine i gornjeg dela leđa.

## **Pokrenite i telo i um**

Jogu vežbam iz više razloga. Kao prvo, održavam gipkost. Ponekad mi se leđa i kukovi ukoče, a joga je za to izvanredan lek. Vežbe disanja mi takođe pomažu da razbistim um. Pre nekoliko godina svakodnevno sam vežbao jogu, a sad njome upotpunjujem trening, naročito između turnira. Ako mi telo kaže da je malo napeto, ili ako sam pod većim stresom nego inače, ja vežbam jogu.

Joga je drevni način vežbanja, pa je nemoguće da milioni ljudi hiljadama godina greše. Ovde ću navesti kraći niz od nekoliko osnovnih vežbi, ali vi se možete mnogo dublje uneti u vežbanje. Preporučujem svakome da pronađe dobrog učitelja joga i redovno vežba. (Znam da će neki od vas biti skeptični, ali joga je zaista izuzetno dobra za snagu i gipkost. Većina vrhunskih sportista koje poznajem vežbaju je u određenoj meri.)

Koristim pokrete zasnovane na četiri životinje: na zecu, mački, psu i kobri. Ova četiri pokreta istežu mi gotovo celo telo i veoma me opuštaju. Savršeno vreme za izvođenje jeste neposredno posle vežbanja ili uveče pred spavanje, za oslobađanje od stresa koliko i za gipkost.

Svaku *asanu*, to jest položaj, držite od pola minuta do minut, dišući duboko i polako kroz nos. *Disanje je od ključne važnosti*. Početnici treba da malo prilagode položaje koji su im isprva teški (posle će biti bolje).

Zec: Možda vam je ovo poznato kao „dečji položaj”. Otpočnite tako što ćete se spustiti na ruke i kolena, pravih leđa - kukovi u ravni s kolenima, ramena sa zglobovima. Zatim spustite zadnjicu na pete. Oslonite čelo o pod i ispružite ruke. (Potpomognite se rukama da se povučete unazad i privučete zadnjicu do peta.)

Mačka: Iz položaja zeca vratite se u početni položaj, na ruke i kolena. Udahnite i izvijte leđa u luk, pa izdahnite dok upirete dlanovima o pod i ugibate leđa.

Pas: Ovaj je položaj poznatiji kao „pas koji gleda nadole”. Vratite se u početni položaj na kolena i ruke. Pomaknite ruke nekoliko centimetara ispred ramena. Podvucite nožne prste, odignite kukove i ispravite noge. Pravih ruku uprite šakama o pod, sa svih deset prstiju i dlanovima. Ispravite stopala i pokušajte da ih spustite na pod.

Kobra: Iz položaja psa prebacite težinu napred, tako da vam se grudi nađu iznad ruku, a istovremeno spustite kukove tako da se nađete u položaju za sklek. Polako savijte laktove i spustite telo na pod. Dlanovi treba da vam budu pored rebara. Ostanite tako koji trenutak. Uprite sa svih deset nožnih prstiju o pod i uprite dlanovima o pod da podignete glavu i grudi, pa odignite i grudni koš i stomak od poda tako da blago izvijete kičmu. Povucite ramena da raširite gornji deo grudi. Treba da gledate pravo napred ili blago nagore.

# OSMO POGLAVLJE

## Tanjir šampiona

### RECEPTI KOJI DOPRINOSE MOM USPEHU

Namirnica I jela bez glutena i mlečnih proizvoda danas ima u izobilju, i po restoranima sa uobičajenim menijem i po prodavnicama. Ipak, kao što sam već rekao, gde god da putujem, tražim hotelski apartman sa kuhinjom. Uvek se bolje osećam kad tačno znam šta jedem, a i tako provodim dosta vremena s porodicom u pripremanju jela i zajedničkom obedovanju.

Ovi recepti savršeno se slažu sa mojim preporukama o ishrani. Sastavila je ih Kendis Kumaj, kuvar i autor knjiga o hrani, koja je bila ljubazna da ih osmisli u skladu sa mojim načinom ishrane - koji je, kako se ispostavilo, isti kao njen!

Bilo da spremate ove recepte, kuvate omiljena porodična jela ili naručujete hranu u restoranu, upamtite da je jednako važno kako jedete kao i šta jedete. I ono što unosite u sebe uzmite zaozbiljno jer će to uskoro postati deo vašeg tela.

## RECEPTI

### Doručak

Super pahuljice 141

Bezglutenske ovsene pahuljice s puterom od indijskih oraha i bananama 142

Frapei

Frape od borovnica s puterom od badema 143

Frape od jagoda i banana 144

Frape od manga i kokosa 145

Frape od čokolade i putera od badema 146

Frape od vanile i badema 147

### Ručak

Bezglutenska testenina sa super pesto sosom 148

Bezglutenska pasta primavera 149

Začinjena salata s rezancima od heljde 151

Salata od sušenog paradajza i kvinoje 152

## **Užina**

Pečeni badem s tamari sosom 153

Domaći humus sa jabukama/štapićima svežeg povrća 155

## **Večera**

Brancin s mangom i sosom od papaje 156

Pečeni paradajz 158

Cezar salata od kelja i kvinoje 159

Pečeno pile s limunom 161

Jednostavan začinjjen losos 163

Začinjeni goveđi file 164

Punjeni pečeni krompir 165

Super burger bez zemičke 166

Hrskav pomfrit od slatkog krompira 168

Salata od tunjevine a la nisoaz 169

Domaća pileća supa s pirinčem 170

## **Doručak**

Super pahuljice

2 PORCIJE Sastojci:

1 šolja organskih bezglutenskih ovsenih pahuljica

1/2 šolje suvih brusnica

1/2 šolje belog suvog grožđa

1/2 šolje semenki bundeve ili suncokreta

1/2 šolje seckanih badema

Pirinčano ili bademovo mleko (po želji)

Banane, bobice ili seckane jabuke (po želji)

Prirodni zaslađivač (po ukusu)

## Priprema:

1. Pomešajte ovsene pahuljice, brusnice, groždice, semenke i bademe u činiji srednje veličine ili ih, ako putujete, sipajte u vrećicu s patent-zatvaračem.

2. Poslužite sa pirinčanim ili bademovim mlekom, bananama, bobicama ili seckanim jabukama, i prirodnim zaslađivačem po želji.

Cezar salata od kelja i kvinoje 159

Pečeno pile s limunom 161

Jednostavan začinjjen losos 163

Začinjeni goveđi file 164

Punjeni pečeni krompir 165

Super burger bez zemičke 166

Hrskav pomfrit od slatkog krompira 168

Salata od tunjevine a la nisoaz 169

Domaća pileća supa s pirinčem 170

## **Doručak**

### *Super pahuljice*

2 PORCIJE Sastojci:

1 šolja organskih bezglutenskih ovsenih pahuljica

1/2 šolje suvih brusnica

1/2 šolje belog suvog grožđa

1/2 šolje semenki bundeve ili suncokreta

1/2 šolje seckanih badema

Pirinčano ili bademovo mleko (po želji)

Banane, bobice ili seckane jabuke (po želji)

Prirodni zaslađivač (po ukusu)

## Priprema:

1. Pomešajte ovsene pahuljice, brusnice, groždice, semenke i bademe u činiji srednje veličine ili ih, ako putujete, sipajte u vrećicu s patent-zatvaračem.

2. Poslužite sa pirinčanim ili bademovim mlekom, bananama, bobicama ili seckanim jabukama, i prirodnim zaslađivačem po želji.

## **Bezglutenske ovsene pahuljice s puterom od indijskih oraha i bananama**

4 PORCIJE

Sastojci:

2 šolje organskih bezglutenskih ovsenih pahuljica

2 čvrste ali zrele banane, iseckane na kolutiće

3 kašike prirodnog putera od indijskih oraha ili badema 1 kašika žutog šećera

1/4 šolje seckane crne čokolade (po želji)

Priprema:

1. U šerpicu srednje veličine sipajte 4 šolje vode i pustite da provri, umešajte ovsene pahuljice i kuvajte ih od 3 do 5 minuta, do željene gustine. Sipajte ovsenu kašu u četiri činije.

2. Povrh kaše naredajte seckane banane. Svaku činiju prelijte četvrtinom putera od indijskih oraha, žutim šećerom i crnom čokoladom po želji. Dodajte bademovo ili pirinčano mleko po želji.

## **Frapei**

### **Frape od borovnica s puterom od badema**

4 PORCIJE Sastojci:

2 šolje smrznutih borovnica

1 smrznuta banana

2 kašike putera od badema

1 šolja svežeg spanaća

2 šolje nezaslađenog bademovog mleka

Priprema:

U blender stavite borovnice, bananu, puter od badema, spanać i bademovo mleko i mutite dok se sve ne sjedini. (Ukoliko je potrebno, isključite blender, spatulom skinite sadržaj sa zidova, pa ponovo mutite dok ne bude kremast.) Sipajte u četiri čaše i poslužite odmah.

### **Frape od jagoda i banana**

4 PORCIJE Sastojci:

2 šolje smrznutih jagoda

1 smrznuta banana

1 kašika putera od badema

1 šolja svežeg spanaća



2 šolje nezaslađenog bademovog mleka

Priprema:

U veliki blender stavite jagode, bananu, puter od badema, spanać i bademovo mleko i mutite dok se sve ne sjedini.<sup>12</sup> Sipajte u četiri čaše i poslužite odmah.

### **Frape od manga i kokosa**

4 PORCIJE

Sastojci:

2 šolje smrznutog manga 1 smrznuta banana 1 kašika putera od badema 1 kašika rendanog kokosa

1 šolja listova kelja, bez stabljike

2 šolje pirinčanog mleka

Priprema:

U veliki blender stavite mango, bananu, puter od badema, rendani kokos, listove kelja i bademovo mleko i mutite dok se sve ne sjedini. Sipajte u četiri čaše i poslužite odmah.

### **Frape od čokolade i putera od badema**

4 PORCIJE Sastojci:

3 smrznute banane

2 kašike organskog čokoladnog sirupa

2 kašike putera od badema

1 šolja listova kelja, bez stabljike

1/2 šolje leda šolja nezaslađenog bademovog mleka

Priprema:

U veliki blender stavite banane, čokoladni sirup, puter od badema, listove kelja, led i bademovo mleko i mutite dok se sve ne sjedini.\* Sipajte u četiri čaše i poslužite odmah.

\* Ukoliko je potrebno, isključite blender, spatulom skinite sadržaj sa zidova, pa ponovo mutite dok se sve ne sjedini.

### **Frape od vanile i badema**

4 PORCIJE Sastojci:

- 3 smrznute banane
- 2 kašike putera od badema
- 1 kašičica organskog ekstrakta vanile
- 1 kašika meda
- 1 šolja svežeg spanaća
- 1/2 šolje leda (ili koliko je potrebno)
- 1 1/2 šolja nezaslađenog bademovog mleka

#### Priprema:

U veliki blender stavite banane, puter od badema, ekstrakt vanile, med, spanać, led i bademovo mleko i mutite dok se sve ne sjedini.\* Sipajte u četiri čaše i poslužite odmah.

\* Ukoliko je potrebno, isključite blender, spatulom skinite sadržaj sa zidova, pa ponovo mutite dok se sve ne sjedini.

## **Ručak**

### **Bezglutenska testenina sa super pesto sosom**

4 PORCIJE

#### Sastojci:

- 3 šolje svežeg bosiljka, i još malo za ukras, po želji
- 3/4 šolje krupno seckanih oraha
- 3 čena belog luka, krupno seckanog
- 1/2 kašičice morske soli
- 1/2 šolje ekstradevičanskog maslinovog ulja
- 2 kašike svežeg limunovog soka
- 5 šolja pirinčane testenine Seckani sušeni paradajz (po želji)

#### Priprema:

1. Da napravite pesto sos, stavite bosiljak, orahe, beli luk i morsku so u multipraktik i pulsno promešajte da dobijete zrnastu smesu. Polako dodajte maslinovo ulje i mešajte oko 1 minut, da dobijete sitno seckanu masu, ali ne kremastu. Dolijte limunov sok i pulsno promešajte i začinite po ukusu. Preručite u veliku činiju.

2. U šerpi srednje veličine skuvajte pirinčanu testeninu prema uputstvu na ambalaži. Procedite i ostavite malo vode u kojoj se kuvala testenina. Promešajte testeninu sa pesto sosom i razredite po

potrebi s malo sačuvane vode od kuvanja. Ukrasite listićima bosiljka i sušenim paradajzom, po ukusu.

## **Bezglutenska pasta primavera**

4 PORCIJE Sastojci:

2 kašike ekstradevičanskog maslinovog ulja 2 čena belog luka, sitno seckanog

1 žuta letnja tikva, prepolovljena po dužini, pa isečena na tanke kriške

1 tikvica, prepolovljena po dužini, pa isečena na tanke kriške 1/2 veze špargli (oko 250 g), odsečenih vrhova i iseckanih na kolutiće 4 šolje pirinčane testenine

1/4 šolje sitno seckanog sušenog paradajza, i još malo za ukras, po želji 1/4 kašičice morske soli

2 kašike rendanog veganskog sira, za posipanje (po želji) Seckano začinsko bilje poput peršuna ili bosiljka (po želji)

Priprema:

1. U velik, dubok tiganj sipajte maslinovo ulje i dodajte beli luk, pa ga propržite na umerenoj vatri dok ne zamiriše, oko 5 minuta.

2. Dodajte tikvu, tikvice i špargle i dinstajte uz povremeno mešanje oko 8 minuta, dok povrće ne omekša.

3. U međuvremenu skuvajte testeninu u velikoj šerpi, prema uputstvu na ambalaži. Procedite skuvanu testeninu i vratite u šerpu.

4. Kad povrće omekša, dodajte ga u testeninu i dobro promešajte da se sjedine. Umešajte sušeni paradajz i morsku so. Po želji pospite rendanim veganskim sirom i ukrasite sušenim paradajzom i začinskim biljem.

## **Začinjena salata s rezancima od heljde**

4 PORCIJE

Sastojci:

1 pakovanje od 250 g bezglutenskih rezanaca od heljde (*soba*) 1 crvena paprika babura, prepolovljena, očišćena i isečena na tanke reznjeve

1 šolja rukole

2 kašike tucanih indijskih oraha

2 kašike svežeg seckanog bosiljka Kriške limete (po želji)

*Za začinjeni vinegret:*

2 kašike kremastog organskog putera od kikirikija

1 kašičica soja-sosa sa smanjenim sadržajem soli

2 kašike ulja od pečenog susama 2 kašike pirinčanog sirćeta

2 kašičice ljutog sosa, poput siraše ili tabaska 1 kašičica sirupa od agave ili meda

Priprema:

1. Skuvajte rezance od heljde prema uputstvu na ambalaži. Procedite i isperite hladnom vodom. Odložite.

2. Dok se rezanci kuvaju, u veliku činiju sipajte sve sastojke za vinegret. Dobro promešajte da se sjedine.

3. U činiju sa vinegretom dodajte ohlađene rezance i polako promešajte. Dodajte papriku i rukolu.

4. Pospite rezance indijskim orasima i bosiljkom. Nacedite i malo limete po želji.

## **Salata od sušenog paradajza i kvinoje**

4 PORCIJE

Sastojci:

*Za preliv:*

2 kašike ekstradevičanskog maslinovog ulja

3 kašike balzamskog sirćeta 1 kašičica meda

1/2 kašičice morske soli 1 kašičica dižonskog senfa

*Za salatu:*

4 šolje skuvane i ohlađene kvinoje

1/2 šolje sušenog paradajza u ulju, <sup>13</sup> sitno seckanog 1/2 šolje cepkanih listića bosiljka 1/4 šolje pinjola 1 šolja rukole

Priprema:

1. U velikoj činiji dobro izmešajte maslinovo ulje, sirće, med, morsku so i senf, dok se ne sjedine.

2. Dodajte kvinoju, sušeni paradajz, bosiljak, pinjole i rukolu. Promešajte da se preliv ravnomerno rasporedi.

## **Užina**

Pečeni badem s tamari sosom

## 6 PORCIJA Sastojci:

4 šolje sirovih badema

2 kašike kokosovog ulja, rastopljenog

2 kašike tamarija (bezglutenskog soja-sosa)

2 kašike suvog origana

2 kašičice belog luka u prahu

### *Za kraj:*

1/2 kašičice čilija u prahu

1 kašičica belog luka u prahu

1/2 kašičice sitne morske soli

### Priprema:

1. Zagrejte rernu na 175 °C. Obložite pleh folijom, ravnomerno rasporedite bademe i pecite oko 8 minuta. Izvadite iz rerne i pustite da se prohlade. Smanjite temperaturu na 150 °C.

2. U velikoj činiji pomešajte kokosovo ulje, tamari, origano i beli luk u prahu. Ubacite bademe i dobro promešajte.

3. Izručite začinjene bademe na pleh, vratite u rernu i pecite još otprilike 8 minuta. U toku pečenja promešajte jednom bademe i preokrenite pleh.

4. U maloj činiji pomešajte čili u prahu, beli luk u prahu i morsku so. Izvadite bademe iz rerne i ostavite da se prohlade. Za kraj ih pospite suvim začинима i promešajte. Čuvajte ih u vakuumiranoj posudi najviše dve nedelje.

## **Domaći humus sa jabukama/štapićima svežeg povrća**

12 PORCIJA

### Sastojci:

#### *Za humus:*

2 konzerve od po 400 g leblebija, ispranih i osušenih

2 kašike ekstradevičanskog maslinovog ulja

2 kašike tahinija, paste od susama (po želji)

Sok od 1/2 limuna

4 čena pečenog belog luka

1 kašičica mlevenog kumina

2 kašike tamarija (bezglutenskog soja-sosa)

*Kao prilog:*

4 velike jabuke (slatke i hrskave), prepolovljene, očišćene i sečene na kriške

Priprema:

Sve sastojke stavite u blender i mutite dok ne dobijete glatku masu. Preručite u činiju srednje veličine i poslužite s jabukama ili povrćem po izboru.

## **Brancin s mangom i sosom od papaje**

6 PORCIJA Sastojci:

*Za marinadu za ribu:*

1/4 šolje svežeg soka od limete (od 2 ili 3 limete)

3 kašike i dve kašičice ekstraparičanskog maslinovog ulja

2 kašike sitno seckanog svežeg origana

1/2 kašičice mlevenog kumina

1/4 kašičice čilija u prahu (po želji)

1/4 kašičice morske soli

700 g fileta od brancina, orade ili zubaca<sup>14</sup>

2 limete, isečene na kriške (po želji)

*Za sos od manga:*

1 veliki poluzreo mango, očišćen i isečen na kockice od 1 cm

1 velika zrela papaja, očišćena i isečena na kockice od 1 cm 1/2 glavice crvenog luka, sitno iseckanog

1/4 do 1/2 serano čili papričice, sitno iseckane (po želji)

2 kašike sitno seckanog svežeg korijandera

1/2 šolje oljuštenih i iseckanih pečenih crvenih paprika (sami ih ispecite zarad lepšeg ukusa)

1/2 šolje sveže iscedenog soka od limete Morske soli po ukusu

Priprema:

1. Marinirajte ribu: U činiji srednje veličine smešajte sok od limete, 3 kašike plus 2 kašičice maslinovog ulja, origano, kumin, čili u prahu (ako ga koristite) i so. Ubacite riblje filete i prevrnite ih. Pokrijte činiju providnom folijom i ostavite u frižideru da se hladi 1-3 sata.

2. Napravite sos: U činiji pomešajte mango, papaju, crveni luk, čili u prahu (ako ga koristite), korijander, pečene paprike i sok od limete. Začinite solju i ohladite.

3. Dobro zagrejte roštilj ili gril-tiganj od livenog gvožđa. Pažljivo podmažite roštilj ili gril-tiganj preostalom kašičicom maslinovog ulja. Izvadite riblje filete iz marinade i stavite ih da se peku. Pecite ih 4-5 minuta, dok ne postanu čvrsti i neprozirni. Uklonite kosti po potrebi.

4. Preko ribe stavite sos i kriške limete.

### **Pečeni paradajz**

4 PORCIJE KAO PRILOG UZ JELO Sastojci:

4 šolje čeri paradajza

2 kašike ekstradevičanskog maslinovog ulja 2 kašike balzamskog sirćeta Morske soli po ukusu

Priprema:

1. Zagrejte rernu na 175 °C. Stavite paradajz u pleh dimenzija 20 cm sa 30 cm, dodajte maslinovo ulje i promešajte. Pecite 45 minuta.

2. Izvadite pleh iz rerne, ostavite paradajz da se prohladi, pa začinite balzamskim sirćetom i solju.

### **Cezar salata od kelja i kvinoje**

4 PORCIJE

Sastojci:

*Za preliv:*

1 glavica belog luka

1/4 šolje ekstradevičanskog maslinovog ulja 1 kašika dižonskog senfa 1 kašika balzamskog sirćeta 1/8 kašičice morske soli

1/2 konzerve inćuna ili sardina u maslinovom ulju, ocedenih 1 kašika ulja iz konzerve sačuvana za preliv (po želji)

*Za salatu:*

1 glavica crnog kelja, odsečenih lisnih drški

1 gomolj morača

1 šolja kuvane kvinoje

1/4 šolje pečenih pinjola

Priprema:

1. Zagrejte rernu na 175 °C. Celu glavicu belog luka presecite napola ukoso i stavite u veliki komad folije. Dodajte u njega koju kap maslinovog ulja, pa zatvorite foliju na vrhu da napravite koverat. Pecite 45 minuta. Izvadite iz rerne i ostavite da se ohladi. Istisnite beli luk iz ljuske i

iseckajte.

2. Dok se beli luk peče, iseckajte kelj na tanke rezance. Presecite morač napola i seckalicom iseckajte na tanke kriške.

3. U velikoj činiji smešajte senf, balzamsko sirće i morsku so. Dodajte pečeni beli luk gnječeći ga kašikom da se sjedini. Polako dodajte maslinovo ulje i ulje iz konzerve sardina (ako ga koristite) i dobro sve umutite.

4. Dodajte u preliv kelj, kuvanu kvinoju i morač i polako promešajte. Dodajte incune ili sardine, po želji. Ukrasite pečenim pinjolima.

## **Pečeno pile s limunom**

6 PORCIJA Sastojci:

1 celo pile od oko 2,5 kg

1/4 šolje ekstradevičanskog maslinovog ulja

1 kašičica morske soli

1 limun, isečen na tanke kolutove

3 grančice sveže majčine dušice

3 grančice svežeg origana

1 cela glavica belog luka, neoljuštenog, razdvojenog na čenove

*Za aromatično ulje:* Sok od 1/2 limuna

2 kašike svežeg lišća majčine dušice, krupno iseckanog 2 kašike svežeg lišća origana, krupno iseckanog

2 kašike ekstradevičanskog maslinovog ulja 1 kašičica morske soli

Priprema:

1. Zagrejte rernu na 200 °C. Operite pile, očistite od iznutrica i dobro obrišite papirnim ubrusom.

2. Podmažite činiju za pečenje sa dve kašike maslinovog ulja. Pile iznutra posolite morskom solju i napunite ga kolutovima limuna, grančicama majčine dušice i origana i belim lukom.

3. Položite pile na leđa i dobro ga uvežite koncem, naročito batak i krilca. Stavite ga u činiju za pečenje i premažite sa dve kašike maslinovog ulja.

4. U činiji srednje veličine smešajte sve sastojke za aromatično ulje. Odložite u stranu.

5. Pile prekrijte aluminijumskom folijom i pecite oko sat i po. Sklonite foliju i pecite još 20 minuta. Izvadite pile iz rerne i prelijte aromatičnim uljem. Vratite u rernu i pecite ga još 10 minuta nepokrivenog, dok ne poprimi zlatnosmeđu boju, a temperatura mesa dostigne 74 °C.

6. Izvadite pile iz rerne i ostavite ga da odstoji 10 minuta. Poslužite meso poprskano limunom i



ukrašeno svežim začinskim biljem.

## **Jednostavan začinjjen losos**

4 PORCIJE Sastojci:

4 fileta divljeg lososa s kožicom od oko 200 g Ekstradevičansko maslinovo ulje Kriške limuna

Pečeni paradajz

*Za marinadu:*

2 kašike ekstradevičanskog maslinovog ulja

2 kašike sveže majčine dušice

2 kašike svežeg origana

2 čena belog luka, sitno iseckanog

1 kašika svežeg limunovog soka, plus kriške limuna za posluženje Morske soli po ukusu

Priprema:

1. Zagrejte rernu na 175°.

2. U maloj činiji smešajte sastojke za marinadu.

3. Stavite lososa u marinadu i prevrnite. Prekrijte providnom folijom i stavite u frižider da se hladi 15-20 minuta.

4. Podmažite maslinovim uljem polovinu pleha ili činiju za pečenje dimenzija 20 cm sa 30 cm i stavite u njega filete lososa okrenute na stranu s kožicom.

5. Pecite ih oko 20 minuta, dok fileti ne postanu čvrsti na dodir i neprozirni. Izvadite iz rerne i servirajte sa kriškom limuna i prilogom od pečenog paradajza (vidite stranu 158).

## **Začinjeni goveđi file**

4 PORCIJE Sastojci:

600 g goveđeg filea, očišćen od opne

2 kašičice ekstradevičanskog maslinovog ulja

*Za premaz:*

1 kašičica dimljene aleve paprike 1 kašičica belog luka u prahu 1 kašičica suvog origana 1 kašičica morske soli

Priprema:

1. Za premaz pomešajte u maloj činiji alevu papriku, beli luk u prahu, origano i morsku so. U obe strane filea utrljajte mešavinu začina. Stavite file u najlonkesu sa patent-zatvaračem i stavite u frižider da odstoji bar 1 sat ili preko noći.

2. Izvadite file iz frižidera i ostavite ga da odstoji 15 minuta na sobnoj temperaturi. Podmažite maslinovim uljem roštilj ili gril-tiganj od livenog gvožđa i zagrejte na umerenoj vatri. Stavite file na roštilj ili u gril-tiganj i pecite po 3-4 minuta sa obe strane, dok ne poprime smeđu boju i dobiju tragove rešetki.

3. Prebacite file na dasku za sečenje i pustite ga da odstoji 5 minuta, pa isecite šnicle debljine 1,5 cm, poprečno u odnosu na mišićna vlakna. Poslužite odmah.

## **Punjeni pečeni krompir**

4 PORCIJE

Sastojci:

*Za krompir:*

4 velika krompira (raset)

1 kašika ekstradevičanskog maslinovog ulja

1 kašičica morske soli

*Za nadev:*

1 kašika ekstradevičanskog maslinovog ulja 1/2 glavice crnog luka, krupno seckanog 1 šolja šampinjona, sečenih na tanke režnjeve Vlašac, sitno seckan (po želji) Morska so

Priprema:

1. Zagrejte rernu na 175 °C. Obložite pleh folijom i odložite u stranu. Opran ali neoljušten krompir probodite viljuškom na nekoliko mesta. Stavite ga u činiju i promešajte s maslinovim uljem i solju. Prebacite krompir u pleh i pecite oko 1 sat, ili dok se ne ispeče. Izvadite iz rerne i ostavite da se prohladi.

2. Za nadev, zagrejte maslinovo ulje u tiganju, na umerenoj vatri. Dodajte luk i dinstajte ga 10 minuta, dok ne potamni i ne omekša. Dodajte šampinjone, pa dinstajte i njih još 5 minuta, dok ne omekšaju i ne zamirišu.

3. Prosecite krompire po sredini i stisnite za krajeve da se otvore. U svaki krompir stavite 2 kašike nadeva od pečuraka. Ukasite vlašcem po želji i dosolite po ukusu.

## **Super burger bez zemičke**

6 MALIH PLJESKAVICA / 3 PORCIJE

Sastojci:

*Za pljeskavice:*

2 kašike ekstradevičanskog maslinovog ulja

1 glavica crnog luka, sitno iseckanog 1/2 kg mlevenog mesa od bizona

2 kašike vuster sosa

1 kašičica morske soli

1/2 kašičice sveže samlevenog crnog bibera *Prilozi po želji:*

12 velikih listova zelene salate puterice

Dižonski senf

Organski kečap

1 paradajz, isečen na reznjeve

1/2 avokada, isečenog na tanke reznjeve

Priprema:

1. Zagrejte na umerenoj vatri 1 kašiku maslinovog ulja u velikom nelepljivom tiganju. Dodajte luk i dinstajte ga oko 20 minuta, dok ne potamni, povremeno ga mešajući.

2. Karamelizovani luk preručite u malu činiju i odložite sa strane da se hladi. Operite tiganj da u njemu pržite pljeskavice.

3. Stavite mleveno meso od bizona u veliku činiju. Dodajte vuster sos, so, biber i ohlađeni karamelizovani luk. Dobro promešajte da se sve sjedini. Napravite pljeskavice prečnika 9 cm, i debljine 1,5 cm.

4. Na umerenoj vatri zagrejte preostalo ulje u nelepljivom tiganju. Stavite pljeskavice i pecite ih dok obe strane ne potamne i meso se ne ispeče, oko 10 minuta ukupno. Spatulom prebacite burgere na veliki tanjir i pustite da odstoje 5 minuta.

5. Pljeskavice stavite na list salate. Bogato zalijte senfom i kečapom. Preko stavite kolut paradajza i avokada, prekrijte listom salate i služite.

## **Hrskav pomfrit od slatkog krompira**

6 PORCIJA Sastojci:

4 velika slatka krompira (jama), oprana ali neoljuštena 2 kašičice kokosovog ulja, otopljenog 1/2 kašičice belog luka u prahu 3/4 kašičice morske soli

Priprema:

1. Zagrejte rernu na 225 °C. Prepolovite slatke krompire po dužini, pa obe polovine isecite po dužini na kriške debljine 1,5 cm.

2. Stavite sladak krompir u pleh. Poprskajte ga kokosovim uljem. Dodajte beli luk u prahu i 1/2 kašičice soli, pa promešajte. Pecite krompir 25-30 minuta, dok ne poprimi zlatnosmeđu boju i bude blago hrskav. Posolite krompir preostalom solju. Poslužite uz super burgere bez zemičke (vidite stranu 166).

## **Salata od tunjevine a la nisoaz**

4 PORCIJE Sastojci:

1 pregršt boranije, očišćene

1 kašičica morske soli 4 šolje rukole

1/2 šolje leblebija iz konzerve, ispranih i osušenih

1/2 šolje belog kanelini pasulja iz konzerve, ispranog i osušenog

2 mesnata paradajza, isečena na tanke reznjeve po dužini 1/4 šolje tanko isečene pečene crvene paprike

1 konzerva od 200 g bele tunjevine u vodi, ocedene

3 kašike balzamskog sirćeta

4 kašičice dižonskog senfa 1 1/2 kašičica meda

3 kašike ekstraprevičanskog maslinovog ulja Priprema:

1. U šerpu srednje veličine sipajte 2,5 cm vode. Stavite u nju korpicu za kuvanje na pari i zagrejte vodu do ključanja na jakoj vatri. Ubacite boraniju, dodajte 1/4 kašičice morske soli, pa smanjite na slabu vatru. Pokrijte i kuvajte boraniju na pari 5-6 minuta, dok ne omekša. Isperite je hladnom vodom da se više ne kuva. Ocedite i odložite u stranu.

2. U četiri plitke zdele jednako raspodelite rukolu, leblebije, beli pasulj, paradajz i pečene paprike. Na svaku porciju stavite četvrtinu tunjevine i malo boranije.

3. Da napravite vinegret, u maloj činiji pomešajte sirće, senf, med, maslinovo ulje i 1/2 kašičice soli. Prelijte svaku porciju salate vinegretom i dosolite.

## **Domaća pileća supa s pirinčem**

4 PORCIJE Sastojci:

1 glavica pečenog belog luka

2 srednje šargarepe, oljuštene i isečene na tanke kolutiće 2 stabljike celera, isečene na tanke kolutiće

2 grančice sveže majčine dušice

2 kašike ekstraprevičanskog maslinovog ulja

2 l pileće supe, domaće ili gotove

1 šolja integralnog pirinča

1 kašičica morske soli, ili po ukusu

2 šolje iseckane piletine, i belo i tamno meso

Priprema:

1. Da ispečete beli luk: Celu glavicu belog luka presećite popola vodoravno, premažite s malo belog ulja i pecite oko 1 sat u rerni na 175 °C, dok ne omekša. Odložite u stranu.

2. U velikom loncu, na umerenoj vatri, prodinstajte na maslinovom ulju šargarepu, celer i majčinu dušicu dok ne zamiriše, oko 5 minuta. Dodajte čenove pečenog belog luka. Polako nalijte pileću supu i pustite da se krčka oko 15 minuta.

3. Dodajte pirinač i pustite da se krčka na umerenoj vatri još 10 minuta.

4. Dodajte morske soli po ukusu i naseckanu piletinu. Pustite da se kuva dok pirinač i šargarepa ne omekšaju, još oko 3 minuta.

POGOVOR ovoj knjizi mnogo govorim o promeni - kako su proste izmene u načinu ishrane dovele do ogromnog napretka u mojoj karijeri i životu. Promenite li nešto nabolje što će na vaš život uticati makar upola toliko koliko su moje promene uticale na moj, verujem da ćete biti veoma srećni, a ja ću se tome jednako radovati. Postoji, međutim, još nešto što moram da vam kažem - jednu ključnu stvar koja se, čini mi se, gubi u silnim preporukama i bodrenjima koje čujete sa svih strana.

Kad stojim na teniskom terenu i gledam igrača s druge strane mreže - Nadala ili Federera, recimo - kako tapka lopticu i sprema se da servira, ja zamišljam tu lopticu kako leti ka meni. Loptica može da leti desetinama putanja a da uvek pogodi onaj mali, nezgodni delić terena pa da servis bude opasan. Ali ja sam te linije i uglove viđao na hiljade puta u pravim mečevima i spreman sam za njih. Mogu da reagujem na takve udarce. Pripremljen sam za njih.

To je svrha beskrajnog treniranja. Trening vas priprema za sve što može da se desi na terenu. Mogućnost zamenjuje verovatnoćom. Što više trenirate, što više situacija prođete, iznenađenja je sve manje. Kad posle dugog treninga moj trener spusti plastičnu flašicu vode na teren i kaže mi da njom umesto lopticom još pet puta serviram iz sve snage pre nego što završim za taj dan, a zna da sam iscrpeo gotovo poslednje atome snage i da mi je koncentracija opala... e to je prava stvar. To će mi dati prednost nad drugim igračem posle četiri sata igranja meča.

Vratite se sad na priču s početka knjige, kad sam vam opisao kako sam se osećao za vreme teških mečeva pre samo nekoliko godina. Sećate li se kako sam se raspadao, i fizički i mentalno, tačno posle tri ili četiri sata igre?

Fizički nisam imao snage da se nosim s najboljim igračima današnjice. Mentalno, nisam osećao da mi je mesto na istom terenu s njima. A onda sam, čujte i počujte, uneo neke izmene koje su sve preobrazile. Odjednom sam, posle isto toliko sati igranja, *video*. Imao sam jasnoću da vidim gde će loptica, servirana brzinom od 225 km/h, tačno pasti, pravo na moj reket. Znao sam da mogu da vratim svaku lopticu i pošaljem je tačno tamo gde hoću. Prosto sam osećao energiju kako mi struji mišićima. Imao sam dovoljno snage i eksplozivnosti da pobedim najbolje na svetu. Da *budem* najbolji na svetu.

Ali shvatite, to nije bila magija: nisu meni energija niti jasnoća niti obnovljena snaga omogućile da postanem igrač broj jedan na svetu. Bila je to moja priprema. Trening. Radnu disciplinu sam oduvek imao, još od onda kad sam kao šestogodišnji dečak savršeno spakovao torbu za trening. Ali odjednom se tu pojavio *i faktor X*, promena načina ishrane koja je omogućila mom telu da funkcioniše kako treba, bez alergija i letargije. A kako se ovo odnosi na vas?

Prosto je. Ako promenite način ishrane, osećaćete se verovatno bolje. Izgubićete na težini.

Izgledaćete zdravije. Imaćete više energije. Ljudi će to primećivati i upućivati vam komplimente. Privući ćete i poglede ponekog privlačnog neznanca ili neznanke.

Sve je to lepo, ali osim što će vam to privremeno podići samopouzdanje i izmamiti osmeh na lice, šta će sve to stvarno učiniti za vas?

Ništa.

Ama baš ništa.

To je zato što gubitak težine i neiscrpna energija nisu cilj. I ma koliko vi mislili da jesu cilj, više bih voleo da na to gledate kao ja: kao na vrata.

Pravi cilj leži iza vrata.

Taj cilj treba da bude u vezi sa nekim ostvarenjem i postignućem - u karijeri, sportu, vezi. Možda želite unapređenje, a bolje zdravlje vam omogućava da svaki dan sve duže radite na višem nivou. Možda želite da pokrenete posao iz snova, pa imate iskru i motiv koje niste imali godinu dana ranije. Možda želite da osvojite turnir u mešovitim parovima u lokalnom klubu, ili u košarci, ili možda želite da završite trku u triatlonu. Možda želite da ostvarite veću bliskost sa supružnikom ili partnerom, ili pak da nađete *novog* supružnika ili partnera.

Uputiću vam onda izazov i odati tajnu uspeha koju ćete, nadam se, razumeti: Ako se odjednom osećate bolje, ako izgledate bolje i imate sposobnost da postizete bolje rezultate... hoćete li biti spremni za to? Hoćete li to iskoristiti? Hoćete li to upotrebiti da vas vine do cilja?

Biću iskren - ni pomišljao nisam da ću se zbog novog načina ishrane ovako dobro osećati. Ovako sposobno. Oduvek sam trenirao da budem najbolji, ali mi telo to nije dozvoljavalo. A onda odjednom jeste. A kad se sve promenilo i ja se osećao sjajno, znao sam da će me to dovesti *tačno* do onoga što želim: da postanem broj jedan na svetu. Da pobedim i nastavim da pobeđujem.

Istina, izgubio sam na težini. Istina, osećao sam se odlično. Ali to mi nije bilo dovoljno. A nadam se da ni vama neće biti.

Unesite izmene. Uživajte u tome. Ali ne dozvolite da vam same izmene budu cilj. Neka vam budu vrata za veće, bolje ciljeve.

Budite spremni.

## IZRAZI ZAHVALNOSTI

Veliku zahvalnost dugujem svom uredniku i saradniku Stivenu Perinu iz *Galvanized Brandsa*, koji mi je pomogao da pretočim svoju poruku u ovu korisnu i inspirativnu knjigu. Zahvaljujem takođe Kendis Kumaj, koja je osmislila većinu recepata koje ćete naći na ovim stranicama i koja je usmerena ka zdravom životu i hrani se bezglutenski kao i ja.

Hvala timovima *Galvanized Brandsa* i *Random Hou-sea*, posebno Davidu Zinčenku, Libi Mekgvajer, Dženifer Tung, Nini Šild, Džou Hirunu, Sari Vinjeri i Džonu Materu na pomoći u ovom projektu.

Hvala Skotu Vaksmenu iz Književne agencije *Waxman Leavell* i Sendi Montag i Džil Driban iz *IMG-a* što su mi pomogli da ostvarim svoj poduhvat.

Hvala ljudima iz *American Media, Inc.* i *Men's Fitnessa*, posebno Endiju Ternbulu i Džejn Simor, kao i fotografu

Ričardu Fibusu, koji mi je pomogao da ispadnem sjajno na fotografijama.

I hvala mojim navijačima, čija mi je energija od suštinske važnosti da ostanem usredsređen i pozitivan.

# DODATAK

## Vodič za zdravu hranu

Kako izbegavaš gluten? Ima ga svuda!”

Ljudi mi obično ovim rečima uzvrate kad god im kažem da jedem hranu bez glutena. Isto mi kažu i za mlečne proizvode i rafinisani šećer.

A znate šta, u pravu su. Kad jedete namirnice iz kesica i kutija, gotovo je nemoguće izbeći neželjene aditive. Ključ je u tome da jedete što manje prerađene hrane i namirnica u ambalaži i da pažljivo čitate etikete.

To što ste okruženi nezdravom hranom ne znači i da morate da je jedete. *Sasvim lako* mogu da izbegavam gluten, zašećerene i mlečne proizvode. Uopšte nije važno što ih „svuda ima” pošto i druge hrane - zdrave, izvrsne i raznolike - takođe ima svuda.

O tome se radi u ovom poglavlju. Ako želite da iz ishrane izbacite gluten, mlečne proizvode ili šećer - ili sva tri - biće mi razumljivo ako me najpre pitate: „A šta mi je onda ostalo da jedem?”

Odgovor je... na stotine namirnica u hiljadama kombinacija. I sve su zdrave.

Ovaj dodatak vam je dokaz da je hraniti se bez glutena mnogo lakše nego što mislite. U proteklih nekoliko godina naučio sam mnogo toga o ishrani. Ne samo o tome koja me hrana sabotira već i koja mi hrana pomaže da pobeđujem iz dana u dan. Želeo sam da vam dam tačne informacije o svojoj omiljenoj hrani, šta sadrži i zašto mi se sviđa (i da, uglavnom zato što je divnog ukusa). A ovo čak nije ni kompletna lista!

## MESO

Volim piletinu, ćuretinu i sve vrste ribe. Nešto od toga pojedem barem jednom ili dvaput dnevno.

### Jaja

Ne jedem često jaja jer pazim da ne unosim proteine ujutru. Ipak, na kraju dana, jaja su zdrav i jednostavan obrok ako nemate volje da spremate meso. Jaja su puna hranjivih materija (proteina i selena, kao prvo, a jedno krupno jaje ima samo 70-80 kalorija), i od njih se mogu praviti brojna jela. Uz omlet će vam biti lakše da jedete više povrća.

### Piletina (belo meso)

Sto grama pilećih prsa bez kože sadrži 23 g dobrih, čistih proteina, vitamine B za energiju i ima oko 110 kalorija. Trudim se uvek da jedem piletinu iz slobodnog tova jer ta živina ima više omega-3 masnih kiselina od tovljene i daleko je lepšeg ukusa. Kad kupujem piletinu, pazim je li joj dodata so. Neki proizvođači živinskog mesa ubrizgavaju razne tečnosti u pileća prsa da budu sočnija i ukusnija. Sto grama pilećih prsa obično ima 50-70 mg natrijuma, a ova napumpana čak i 500.



*Citajte etikete.*

### **Ćuretina (belo meso)**

Ćureća prsa su po hranjivoj vrednosti slična pilećim - u 100 g ima 24 g proteina, mnogo vitamina B i 114 kalorija.

### **Ćuretina (mlevena)**

Obavezno najpre pročitajte etiketu i uzmite pre belo meso. Mlevena ćuretina obično je kombinacija belog i tamnog mesa, što vam povećava broj kalorija, a smanjuje sadržaj proteina u porciji od 100 g.

### **Govedina**

Nisam lud za crvenim mesom jer mi teško pada, ali povremeno uživam u njemu. Goveđe meso je puno proteina, naravno, ali i mononezasićenih masti, cinka, vitamina B i gvožđa. Meso napasane stoke, ako ga možete nabaviti, ima mnogo veći odnos omega-3 i omega-6 masnih kiselina (1:3 naprema 1:20 u mesu tovljene stoke). Visok sadržaj omega-6 masnih kiselina izaziva zapaljenja, koja nikome nisu potrebna.

A da, vodite računa i o još nečemu: obično za obrok pojedem oko 100 g govedine, što ima oko 220 kalorija. Ako poručite šniclu u restoranu, imajte u vidu da će vam porcija biti znatno veća od 100 g. Viđao sam po jelovnicima apsurdno velike šnicle i od po kilo i po! Svi smo različiti, ali ja znam da ću se, pojedem li više od 100 g mesa, posle satima osećati grozno.

### **Divlji pacifički losos**

Obavezno izbegavajte tovljene (ili „atlantske”) losose. Imaju daleko manju hranjivu vrednost od divljih lososa, a ponekad ih čak hrane veštačkim pigmentima da im meso ima primamljiviju rozikastonarandžastu boju. Bljak. Ali lep komad lososa odličan je za vas: u 100 g ima oko 142 kalorije, mnogo vitamina B i selen i oko 21 g proteina. A pun je i masnoća zdravih za srce, koje podižu dobar HDL holesterol.

### **Žutorepa tuna i druga riba**

Tunjevina sadrži više proteina po kalorijama od većine riba - 28 g u samo 125 kalorija - a ima i visok sadržaj omega-3 masnih kiselina. Kad kupujete ribu u ribarnici, znajte da tunjevina nikad nije prirodno smeđe boje. Treba da bude jarkocrvena. Druga zdrava riba jeste: sardina, skuša, kalifornijska pastrmka, jezerska zlatovčica.

### **Ljuskari**

Škampi, jastog i školjke imaju mnogo proteina a malo kalorija. Samo nemojte da ih umaćete u puter.

## **POVRĆE**

Jeste, povrće je glavni prirodni izvor gotovo svih hranjivih materija neophodnih čoveku: vitamina, minerala, vlakana i antioksidanasa. Ipak, nije svako povrće isto. Neko povrće

- naročito korenasto, krtolasto i zimsko povrće - sadrži mnogo skroba i ugljenih hidrata, a pošto se ja trudim da većinu ugljenih hidrata unesem tokom dana, za maksimalnu energiju, obično to povrće ne jedem za večeru, kad unosim proteine. Ali lisnato, cvetasto i stabljičasto povrće „neutralno” je, kako ja to kažem. Ne sadrži mnogo ugljenih hidrata, pa ga jedem u bilo koje doba dana, uz svaki obrok.

### **Neutralno povrće**

Ovo povrće mahom je bogato vlaknima i vitaminima A, B, C i K, a nema mnogo kalorija, pa ga uvek jedem: špargle, artičoke, prokelj, kupus, brokole, karfiol, kineski kupus, repica, indijska slačica, blitva, spanać, maslačak, kelj, potočarka, rukola, letnja tikva, tikvice, crvene paprike (koje su hranjivije od zelenih) i razne zelene salate.

### **Povrće bogato ugljenim hidratima**

Ovo povrće jedem samo tokom dana, kad mi je potrebna energija. Iako je sve to povrće puno vlakana i vitamina, naročito vitamina A, ipak sadrži previše ugljenih hidrata za moju večeru: kukuruz, krompir, luk, sladak krompir, paškanat, šargarepa, cvekla, grašak, repa, zimski tikva (poput muskatne i tikvenčice) i bundeva.

### **Masline**

Masline imaju izvanredno protivupalno dejstvo i daju divan ukus salatama.

### **MAHUNARKE**

Upozorenje: Previše mahunarki i stomak će vam svirati. Izbegavajte i pasulj iz konzerve jer ima previše natrijuma. Kupujte suvo i potopite preko noći: crni, beli, crveni i lima pasulj, soju u mahuni, leblebije, bob, boraniju, grašak, sočivo i vignonu.

### **VOĆE**

Telu je potreban zdrav šećer - fruktoza - koji potiče iz voća. Tokom dana jedem dosta voća radi energije, ali uveče retko. Govorim telu da prerađuje proteine i ne želim da ga zbunjujem sa previše kalorija iz ugljenih hidrata.

### **Voće sa visokim sadržajem šećera**

To voće je slasno i gotovo da ne postoji ništa hranjivije od njega. U suštini, ideja da jedna jabuka dnevno čuva zdravlje jeste tačna, pod pretpostavkom da u ostatku dana pazite koliko šećera unosite. U voće sa visokim sadržajem šećera spadaju: jabuke, kruške, grožđe, višnje i trešnje, breskve, nektarine, kajsije, šljive, jagode, maline, kupine i borovnice. Primetićete još da sve ovo voće ima jestivu koricu. Iz tog razloga puno je pesticida, pa se ja trudim da jedem organski gajeno voće kad god je to moguće.

### **Banane, smokve i papaja**

Sve ovo voće bogato je hranjivim materijama, a banane i smokve su najbolji izvor kalijuma, koji štiti od srčanih bolesti i pojave visokog pritiska. Ipak, sadrži i dosta šećera, pa ga jedite

umereno.

## **Agrumi i drugo kiselo voće**

Pošto se ovo voće jede oljušteno, nije neophodno da kupujete organski gajene pomorandže, grejpfrut, limun, limetu, ananas, mango, guavu, marakuju, kivi i nar. Imajte u vidu da je sve ovo voće, iako puno hranjivih materija (naročito vitamina C), vrlo kalorično. I ne pijte cedene sokove - sok od pomorandže ima daleko više kalorija od jedne pomorandže, a nimalo vlakana.

## **Suvo voće**

Vrlo sam pažljiv kad je u pitanju suvo voće: suvo grožđe, suve kajsije, suve šljive i urme. S jedne strane, puno je hranjivih materija, a s druge sadrži mnogo šećera. Jedite ga umereno i nosite sa sobom za energiju kad ste aktivni.

## **Paradajz**

Jeste, paradajz je voće. Blago sam osetljiv na paradajz, ali ipak povremeno uživam u njemu, samo ako je svež i neprerađen (na primer, jedem samo sos napravljen od svežeg paradajza). Likopen, jedinjenje koje paradajzu daje crvenu boju, eliminiše slobodne radikale nastale dejstvom UV zračenja, koji utiču na starenje kože.

## **Avokado**

Evo još jednog voća koje se obično svrstava u povrće. Avokado mi je možda omiljena hrana. Divnog je ukusa, bogat vlaknima i hranjivim materijama. Sa svežim avokadom svašta možete da uradite. Pun je zdravih, mononezasićenih masti.

## **ŽITARICE I DRUGE ZAMENE ZA PŠENICU**

U mnogim supermarketima postoje odeljci sa bezglutenskom hranom i namirnicama, a naravno preko interneta uvek možete poručiti suhu testeninu, krekeri i druge proizvode. Danas postoje neke vrlo dobre žitarice kojima možete zameniti pšenicu. Ako ih nikad niste probali, predlažem vam da ih potražite i eksperimentišete. Ja najčešće koristim kvinoju, heljdu, integralni pirinač i ovas. Od kvinoje i heljde pravi se vrlo ukusna bezglutenska testenina.

## **Kvinoja**

Južnoamerička žitarica kvinoja sadrži gotovo dvostruko više vlakana i proteina od integralnog pirinča. Proteini kvinoje izgrađeni su od svih esencijalnih aminokiselina, pa ona pomaže izgradnju mišića bolje od drugih žitarica. Svi ti proteini i vlakna - zajedno sa pregršt zdravih masti i relativno malim sadržajem šećera - snižavaju insulinski odgovor. Kvinoja uz to ima vrlo lep ukus i kuva se za 15 minuta.

## **Ovas (instant kaša, pahuljice i lomljeni)**

Instant kaša se zapravo pravi od pahuljica samlevenih da se brže skuvaju (1 minut). Pahuljice se prave od celog zrna, koje se termički obradi pa usitni, a kuvaju se oko 5 minuta. Lomljeni ovas je od celog zrna i kuva se oko pola sata. Korišćenjem ovsa najlakše ćete povećati unos biljnih vlakana, a

uz to je bogat i proteinima. Ja volim lomljeni jer čisto zrno manje podiže nivo šećera u krvi od obrađenog. Pazite se gotovih kupovnih kaša ili pahuljica u koje je dodato na tone šećera. Najbolje je jesti ovsenu kašu bez šećera, uz malo voća ili orašastih plodova.

## **Integralni pirinač**

Običan integralni pirinač nazivam rezervnom hranom. Ima drugih žitarica koje više volim zbog ukusa i hranjive vrednosti, ali integralnog pirinča svuda ima, pa mi dobro dođe kad ne mogu da nađem ono što mi je omiljeno (kvinoju i bezglutensku testeninu). Ima visok sadržaj minerala i vlakana i lepo se slaže uz drugu hranu (i siguran sam da ne moram da vam kažem da integralnim pirinčem zamenite beli, je li tako?).

## **Heljda**

Obožavam testeninu od heljde. A sama heljda je moćna. Sto grama sadrži 10 g vlakana i 13 g proteina, plus minerale kao što su bakar, magnezijum i mangan. Moja ishrana sadrži mnoge bezglutenske žitarice, ali heljda mi je najzastupljenija.

## **Proso**

Proso je žitarica bez glutena poreklom iz Azije i ima sličnu hranjivu vrednost kao i pšenica: 100 g sadrži 8,5 g vlakana i 11 g proteina, plus vitamine B, kalcijum i gvožđe. Viđao sam da se proso koristi kao zamena za pšenicu u ovsenim mafinima, pahuljicama, pa čak i u punjenom paradajzu.

## **Mizli**

Mizli su kombinacija ovsenih pahuljica, suvog voća i orašastih plodova koja je nastala u Švajcarskoj. Ja ih gotovo svakodnevno jedem za doručak kao „super pahuljice”. Jedna šolja ima oko 300 kalorija, ali u tome i jeste poenta: to mi je podloga jutarnje ishrane. Vrlo su bogati vlaknima i proteinima, a imaju i vitamine B i E, gvožđe i ostalo.

## **Širataki**

Ovo nije žitarica, ali čini mi se da se uklapa ovde. Širataki su rezanci iz Azije, sa vrlo malo ugljenih hidrata. Proizvedeni su i prave se od gomolja biljke *Amorphophallus konjac*. Istraživači sa Tajlanda utvrdili su da je samo jedan gram dovoljan da znatno uspori apsorpciju šećera u krvotok. Nemaju neki poseban ukus, ali zato poprime ukus hrane sa kojom se spremaju.

## **Štir**

Štir je jedna od najmoćnijih žitarica u smislu hranjivosti. Kao prvo, nema gluten, a sadrži više proteina i vlakana od pšenice i integralnog pirinča. Prepun je vitamina, a istraživanja su pokazala da snižava krvni pritisak i holesterol. Uz to, odličan je za izgradnju mišića jer je jedna od retkih žitarica čiji su proteini izgrađeni od svih esencijalnih aminokiselina.

## **Tef**

Tef potiče iz Etiopije. Postoje svetle i tamne vrste, a meni su tamne ukusnije - slađe su i imaju orašast ukus. I šolja sadrži 6 g vlakana i 10 g proteina, kao i mnogo minerala.

Lako se sprema: u tri šolje ključale vode sipajte šolju tefa i kuvajte na laganoj vatri oko 20 minuta. Poigrajte se omiljenim začinima zarad lepšeg ukusa - tef se slaže sa gotovo svime.

## **Špageti tikva**

Ovo je zapravo povrće, ali kad je rasečete, videćete da unutra liči na špagete i da može da se koristi čak i kao zamena za bezglutensku testeninu. Koristite je kao prilog uz druga jela jer nije naročito bogata hranjivim sastojcima.

## **ORAŠASTI PLODOVI I SEMENKE**

Orašasto voće drži me sitim i daje mi energiju tokom celog dana treninga. Jedem ga sirovog, a ne pečenog kad god je to moguće. Lako je kontrolisati količinu koju jedete (šaka plodova je odlična užina) tako da vam pruže proteine a da vas ne opterete, a sadrže i vlakna i mononezasićene masti. U salate, pahuljice pa čak i frappee dodajte bademe, pistaće, orahe (obične, američke, indijske i brazilske), makadami -ju, kikiriki, susam i semenke lana, bundeve, suncokreta, konoplje i salbe ili čije.

## **ZDRAVA ULJA (MASTI)**

Bez masnoća telo ne bi moglo da apsorbuje većinu vitamina. Ulje koristim u malini količinama. Ivo koje:

### **Maslinovo ulje**

Pravi izbor ulja. Do sada sigurno već znate za zdrave masnoće koje sadrže maslinovo ulje. Ekstradevičansko ima najsnažniji ukus i najskuplje je, pa ga ljudi mahom koriste za prelive za salatu, povrće i umake (mada svi vole hleb umočen u maslinovo ulje, ja sam toga morao da se odreknem). Lakše maslinovo ulje dobro je za kuvanje.

### **Ulje od uljane repice**

Odlično je za prženje i dinstanje, ako maslinovo ulje ne dolazi u obzir. Ulje od uljane repice podnosi relativno visoke temperature i neutralnog je ukusa pa neće dominirati u jelu. Ipak vodite računa: nemojte ga pobrkati sa generičkim „biljnim uljem”, koje je jeftinije i obično se pravi od soje ili kukuruza. To ulje ima visok sadržaj omega-6 masnih kiselina. Te polinezasićene kiseline nisu loše kad su u protivteži sa mnogo omega-3 masnih kiselina, kojih ima u ribi i ulju od uljane repice. U suštini, omega-6 masne kiseline mogu da izazovu upale u organizmu, a omega-3 masne kiseline imaju protivupalno dejstvo, stoga je dobro da ih uravnotežite koliko je to moguće.

### **Kokosovo ulje**

Neki ljudi ne koriste kokosovo ulje jer se plaše da zasićene masti u njemu podižu holesterol. Podižu, ali zato laurinska kiselina podiže HDL (dobar holesterol). Povrh toga, proučavanja su pokazala da kokosovo ulje jača imunitet, kao i da pomaže organizmu da efikasnije koristi insulin. Kokosovo „ulje” razlikuje se od običnog ulja po tome što je u čvrstom stanju kao mast (ali bez trans-masti). Viđao sam ljude da ubacuju malo u kafu, a lepo je i u frappeima i dobro kao zamena za mast u mešenju.

## **Laneno ulje**

Laneno ulje bogato je alfa-linolnom kiselinom, koja ima protivupalno dejstvo i snižava holesterol. Dopada mi se jer je zdravije od mnogih ulja i jer organizam ne može sam da proizvodi esencijalne masne kiseline koje ono sadrži.

## **Puter od orašastih plodova**

Kikiriki-puter je vrlo zdrav samo ako ima samo jedan sastojak - kikiriki. Zato pogledajte etiketu da se uverite da nema dodatog šećera, soli ili palmovog ulja. Puter od drugih orašastih plodova, posebno od badema, još je zdraviji.

## **Ulja od avokada, oraha i lešnika**

Savršena su za preliv za salatu ili da ih umešate u hranu jer daju divan ukus, a i bogata su mononezasićenim masnim kiselinama.

## **ZAMENE ZA MLEČNE PROIZVODE**

Pazite se „biljnih pavlaka” i ostalih veštačkih napitaka. Često sadrže mnogo šećera i nezdravih masti. Ako nameravate da izbacite mlečne proizvode, potražite sledeće proizvode kao zamenu za mleko, jogurt i sladoled: bademovo mleko, kokosovo mleko, pirinčano mleko, lešnikovo mleko. Obično izbegavam sojino mleko jer sadrži visoke koncentracije sojinih izolata, koji imaju estrogeno dejstvo - drugim rečima, loše je za mišiće i dovodi do skladištenja masti.

## **O AUTORU**

Novak Đoković je srpski teniser, trenutno prvi na ATP listi. Smatra se jednim od najboljih tenisera svih vremena.

novakdjokovic.com

## ENDNOTE

- [←1] *Novinari ESPN-a pitali su, 2012. godine, Ivana Lendla - igrača koji je većim delom osamdesetih godina prošlog veka bio na mestu broj jedan - šta misli, kako bi prošao uz današnje igrače. „Dobro bi me isprašili očas posla”, našalio se on. Ali istina je - nivo preciznosti, veštine i kondicije koji vam je potreban da igrate protiv najboljih tenisera današnjice sasvim je različit nego pre samo petnaest godina. Svi sportovi se razvijaju: tenis se samo razvija brže od ostalih.*
- [←2] *Ova se naziva „kineziološki test s rukom” i oni koji se bave prirodnim lečenjem odavno to koriste kao dijagnostičko sredstvo. Test je detaljno proučen u knjizi dr sc. Dejvida R. Hokinsa (David R. Hawkins) *Power Versus Force: The Hidden Determinants of Human Behavior*.*
- [←3] *Od dvadeset šest mogućih dnevnih „porcija” svih vrsta hrane na staroj piramidi ishrane Ministarstva poljoprivrede SAD (USDA), gotovo polovina - jedanaest - bile su žitarice. Danas USDA koristi tanjir ishrane da ilustruje koliko ljudi treba da jedu, mada se nije mnogo toga izmenilo: više od tri četvrtine tanjira zauzimaju žitarice, voće i povrće. Ostavite voće i povrće, ali izbacite žitarice!*
- [←4] *Pouzdan izvor o genetskoj modifikaciji pšenice jeste knjiga „Wheat Belly”, dr sc. Vilijema Dejvisa (William Davis). Kako to dr Dejvis kaže: „U poslednjih pedeset godina, na hiljade novih vrsta [pšenice] dospelo je na tržište ljudske hrane a da se niko nije potrudio da testira jesu li bezbedne za upotrebu.”*
- [←5] *U jednom istraživanju obavljenom 2012. u Američkom časopisu gastroenterologije gotovo tri stotine pacijenata posmatrano je u periodu od deset godina i ustanovljeno je da se preosetljivost na pšenicu kod ljudi koji ne pate od celijakije javlja u dva vida: u prvom slučaju simptomi su vrlo slični celijakiji, a u drugom više liče na opštu preosetljivost na hranu, gde se pacijenti žale na nadutost i zamor. U oba slučaja pomoglo im je eliminisanje glutena iz ishrane. Izvor: *American Journal of Gastroenterology*, 2012, Dec; 107(12): 1898-1906; *Non-celiac wheat sensitivity diagnosed by double-blind placebo-controlled challenge: exploring a new clinical entity*. Carroccio A. et al.*
- [←6] *Jedno istraživanje je povezalo celijakiju i preosetljivost na gluten ne samo sa reakcijom u crevima već i sa reakcijom nervnog sistema. U prikazu jedne studije u časopisu *The Lancet Neurology* piše da preosetljivost na gluten može da izazove razne „neurološke smetnje”. To bi objasnilo zašto se mnogi pacijenti žale na „zamačljenost” uma posle konzumacije pšeničnih proizvoda i prijavljuju da mnogo bistrije razmišljaju, da su usredsređeniji i puniji energije otkad su izbacili gluten iz ishrane. Izvor: *The Lancet Neurology*, 2010 Mar; 9(3): 233-5. Doi: 10.1016/S1474-4422(09)70357-6. *Gluten sensitivity: an emerging issue behind neurological impairment?* Volta U. et al.*
- [←7] *Glavni ugljeni hidrat u pšenici, amilopektin, brže se i efikasnije razlaže u telu od drugih ugljenih hidrata. Iako se amilopektin javlja i u drugoj hrani, ona vrsta koja se javlja u*

*pšenici lakše se razlaže i brže pretvara u glikozu čak i od drugih vrsta amilopektina.*



*Ukratko, to vam je brzi voz među ugljenim hidratima.*

[\[←8\]](#) *U voće i povrće koje sadrži najviše ugljenih hidrata spadaju krompir (37 g u krtoli srednje veličine sorte raset), banane (31 g komad), kruške (27,5 g komad), grožđe (27 g šolja), mango (25 g šolja), cvekla (17 g šolja) i luk (15 g šolja). A pazite se i sušenog voća: jedna šolja suvog grožđa od 250 ml sadrži čak 115 grama ugljenih hidrata.*

[\[←9\]](#) *U izveštaju dr Masaruia Emote, objavljenom 2004. u časopisu Alternativna i komplementarna medicina, nalaze se i fotografije sleđenih kristala vode iz različitih izvora, kao i fotografije vode nakon što je sama voda uzeta iz čaša obavijenih papirima na kojima su bile otkucane pozitivne i negativne reči. Kristali vode izložene pozitivnoj energiji bistri su i po obliku nalik pahuljicama, dok su kristali vode izložene negativnoj energiji tamniji i loše formirani. Izvor: Journal of Alternative and Complementary Medicine. 2004; 10(3): 19-21. „Lečenje vodom”, Emoto M.*

[\[←10\]](#) *Devet od deset najčešćih pesticida jesu tzv. endokrini disruptori - supstance koje remete rad endokrinog sistema, koje se iznova povezuju sa gojenjem. Istraživanje sprovedeno na Kalifornijskom univerzitetu u Irvajnu pokazalo je da te hemikalije, ukoliko smo odmalena izloženi pesticidima, mogu da aktiviraju gene koji predisponiraju nastanak gojaznošću. U knjizi The New American Diet: How Secret “Obesogens” Are Making Us Fat, autori Stephen Perrine i Heather Hurlock, možete pronaći mnogo dodatnih informacija o pesticidima i drugim čestim hemikalijama koje su povezane sa gojaznošću.*

[\[←11\]](#) *Brojna istraživanja dovode u vezu gluten i celijakiju sa depresijom i drugim psihičkim problemima. Istraživanje sprovedeno 2006. na klinici Mejo pronašlo je vezu između celijakije i demencije i drugih vidova opadanja kognitivnih sposobnosti. Izvor: Archives of Neurology, Josephs, KA et al., oktobar 2006.*

[\[←12\]](#) *Ukoliko je potrebno, isključite blender, spatulom skinite sadržaj sa zidova, pa ponovo mutite dok se sve ne sjedini.*

[\[←13\]](#) *Da smanjite kalorije, potopite sušeni paradajz u vodu.*

[\[←14\]](#) *U originalu su date pacifičke i atlantske ribe sea bass, red snapper i rockfish, kojih nema kod nas niti postoji odgovarajući naziv za njih. U receptu je navedena riba najsljednija po ukusu i kvalitetu. (Prim, prev.)*