

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 beskrajan talenat, hrabrost i odlučnost - kao i ukloniti sve prepreke.

To je cilj svih ljudskih pregrada, 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 skloništima. 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 Džozefa Vilfrida Congea 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 neslučenih 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