



Новак Джокович
ВКУС ПОБЕДЫ.

14 дней без глютена для совершенства тела и духа

[МОСКВА, "АСТ", 2014г.]

*Моим родным и друзьям,
тренерам и соратникам,
которые так долго и упорно работали,
чтобы воплотить в жизнь мою мечту,
Елене Ристич, которая для меня – всё,
и сербскому народу.*

Получая, мы выживаем, отдавая – живём.

Уинстон Черчилль

Предисловие

Пик человеческих возможностей – вот что показал Новак Джокович в мире большого тенниса. Лишь единицы избранных достигают такого уровня в своей области: для этого необходимы выдающийся талант, смелость, целеустремлённость и устранение любых сдерживающих факторов.

Максимальная результативность остаётся целью человека в любой сфере – от квантовой физики до компьютерного программирования и большого тенниса. Для большинства из нас идеальная форма остаётся заманчивой, но ускользающей мечтой, потому что физические и эмоциональные барьеры мешают полной реализации человеческого потенциала.

Новак Джокович преодолел невероятные трудности и занял выдающееся место в истории тенниса. Подготовку ему удалось получить в Сербии, где теннис не очень популярен. Он не прекращал тренировок по строгому расписанию, даже когда его родной Белград был осаждён во время войны в Косово, а семья Джоковичей несколько месяцев ютилась в бомбоубежище. Но, несмотря на огромный пройденный путь, одна мелочь едва не погубила все. Это была... современная пшеница.

В четвертьфинале Открытого чемпионата Австралии 2010 года, где Джокович играл против Жо-Вилфрида Цонга, было очевидно: что-то мешает ему оставаться хозяином игры – промах здесь, опоздание на долю секунды там, вот он вздрогнул, как от боли, и чересчур резко ударил по мячу, и наконец, медицинский таймаут во время четвёртого сета, когда все видели – Джокович испытывает сильнейший дискомфорт, связанный, по-видимому, с желудком. Результатом стало поражение после нескольких часов борьбы.

Финал Открытого чемпионата в 2012 году, где Джокович встретился с Рафаэлем Надалем, был совершенно иным: Джокович двигался плавно, уверенно, полностью контролировал игру – словом, играл блестяще. Как совершилось такое превращение? Довольно просто. Джокович устранил препятствия на пути к идеальной физической и психологической форме, поступив вопреки распространённой рекомендации диетологов: он исключил из рациона «полезные для здоровья цельные злаки».

В итоге в 2011 году он выиграл три тура Большого шлема (Открытый чемпионат Австралии, Уимблдон и Открытый чемпионат США), показал ошеломляющий результат – пятьдесят побед из пятидесяти одной встречи за двенадцать месяцев – и поднялся на вершину мирового рейтинга мужского тенниса. Его форма в том году изумила знаменитых теннисистов, заставив Рафаэля Надаля признаться, что игра Джоковича – «это теннис высочайшего уровня, который только доводилось видеть».

Каким образом изгнание из рациона вездесущего компонента – пшеница входит в состав практически всех готовых продуктов – смогло катапультировать уровень спортсмена на новую высоту, позволив Джоковичу с максимальной эффективностью реализовать свой психологический и физический потенциал? Несколько лет своей карьеры я посвятил изучению вопроса, отчего современная пшеница, продукт генетических манипуляций учёных-генетиков и агробизнеса, стала потенциально вредной для человеческой психики и физиологии независимо от таланта, способностей и мотивации индивидуума?

Я наблюдал поразительные случаи. Современная пшеница способна самым настоящим образом вывести из строя пищеварительную систему, вызвав различные заболевания – от кислотного рефлюкса до язвенного колита и прочее. Она способна спровоцировать воспаление суставов (потеря гибкости и болезненность), аутоиммунные заболевания (ревматоидный артрит и тиреоидит Хашимото), обострить психические заболевания (паранойя, шизофрения) и вызвать поведенческие отклонения и трудности в обучении у детей с аутическими расстройствами. Из-за своей уникальной способности стимулировать аппетит пшеница становится причиной набора веса и появления жировых отложений, особенно на животе (полнеют даже ежедневно тренирующиеся спортсмены). Пшеница может негативно сказаться на спортивных результатах, провоцируя различные недомогания,

худшие из которых – замедленная реакция, постоянная усталость и нарушения гормонального баланса. Пшеница становится катализатором физических и эмоциональных «русских горок», способных «подрезать» кого угодно и где угодно.

Джоковича «подрезало» на игре с Цонга в 2010 году, когда Новак был уверен в выигрыше.

Как отец профессиональной теннисистки я примерно представляю количество времени и усилий, вкладываемых ради подъёма на теннисный Олимп. Разве можно допустить, чтобы среди всех препятствий, с которыми сталкивается спортсмен на пути обретения лучшей физической и эмоциональной формы, простая оплошность в питании стала критической? Ведь потребление пшеницы всегда было статус-кво даже на заоблачных высотах профессионального спорта, где она может негативно влиять на физическую форму, концентрацию и лишать спортсмена сил.

Наступила новая эра спортивных результатов, эра трансформации себя во всех сферах, эра отказов от распространённой рекомендации «употреблять в пищу больше цельных злаков». Случай Джоковича полностью согласуется с тем, что я наблюдал у сотен тысяч, если не миллионов людей, внявших совету исключить из рациона современную пшеницу: поразительное улучшение здоровья и качества жизни.

Я очень рад, что такая заметная личность, как Новак Джокович, которым восхищаются и которому доверяют миллионы любителей большого тенниса, решил эту проблему и личным примером доказал, чего можно достичь благодаря исключительной приверженности своей цели и упорному труду в сочетании с гениальным осознанием возможности максимизировать свои результаты с помощью правильного питания.

Уильям Дэвис, доктор медицины,

www.wheatbellyblog.com

автор ставших бестселлерами книг

«Хлебный живот: откажитесь от пшеницы, сбросьте вес и вернитесь к здоровью»

и «Поваренная книга “Хлебного живота”».

ВВЕДЕНИЕ

ДИЕТА, КОТОРАЯ МЕНЯ ПРЕОБРАЗИЛА

От поражения до чемпиона мира за восемнадцать месяцев

В двух шагах от вершины я сорвался на самое дно.

Мне было девятнадцать – неизвестный парень из истерзанной войной страны, ворвавшийся в профессиональный теннис. Я тогда победил в девяти матчах подряд и должен был стать безусловным лидером в финальном раунде Открытого чемпионата Хорватии 2006 года. Зрители на стадионе болели за меня, моя «команда» подбадривала меня.

А я их не слышал. Все звуки забивал рёв в голове. Все ощущения подавляла боль. Нос вдруг заложило, грудь сдавило медвежьей хваткой, в ноги словно налили бетона.

Через сетку я видел своего соперника, Станисласа Вавринку. Я видел трибуны, где сидела моя мать. Но вдруг странная тяжесть потянула меня на красную глину корта, и вот я уже лежу, вижу над собой голубое небо Хорватии, а грудь ходит ходуном. Таинственное проклятие, ни с того ни с сего отнимавшее силы, снова настигло меня.

Как я ни старался вдохнуть, воздух не проходил в лёгкие.

Мой отец Срджан выбежал на корт, вместе с врачом поднял меня под руки и усадил на стул. Я поднял голову посмотреть на маму, плакавшую на трибуне, и понял, что чемпионат для меня закончился. И что с мечтой всей жизни, возможно, тоже придётся распрощаться.

В шесть лет большинство из нас не решают всерьёз, кем быть, но я уже знал, кем хочу стать. За тринадцать лет до Открытого чемпионата Хорватии, сидя в маленькой гостиной на втором этаже пиццерии, которую держали мои родители, в затерянном в горах городке Копаоник в патриархальной Сербии, я увидел по телевизору, как Пит Сампрас выиграл Уимблдон, и понял, что однажды победителем Уимблдона буду я.

Я тогда ещё не играл в теннис и не знал никого, кто держал бы в руках теннисную ракетку. Существовавшие в Сербии представления о теннисе были такими же смутными, как, например, о фехтовании, блеск Лондона был невероятно далёк от безвестного курортного городка, где жила моя семья, но, несмотря ни на что, в тот момент я понял, чего хочу больше всего на свете: поднять кубок Уимблдона над головой под восторженный рёв трибун, зная, что я стал лучшим в мировом теннисе.

В четыре года родители купили мне маленькую разноцветную ракетку и несколько мячей для уифлбола, и я часами развлекался, подавая мячи в стену пиццерии. Но увидев по телевизору Сампраса, я угадал свою будущую судьбу и следующие тринадцать лет каждый день посвящал постепенному продвижению к цели. Родные, многим пожертвовавшие ради меня, друзья, которые поддерживали меня с самого начала, тренеры, болельщики – все объединились, чтобы помочь мне приблизиться к мечте.

Но во мне был какой-то надлом, нечто нездоровое, негодное. Одни называли это аллергией, другие – астмой, третьи утверждали, что я просто не в форме. Причём, что характерно, никто не знал, как меня лечить.

Я уже не в первый раз падал на корт во время крупных соревнований. Годом ранее, будучи сто пятьдесят третьей ракеткой мира, я, дебютант Открытого чемпионата Франции, шокировал идущего восьмым Гильермо Кория, выиграв первый сет нашего матча. Но к третьему сету ноги у меня отяжелели, я не мог дышать и, в конце концов, сдался. «Он явно выдохся, – заметил потом Кория. – Когда ты в хорошей форме, можно выдержать длинный матч на жаре».

Через три месяца, в начальном раунде моего первого Открытого чемпионата США, играя против Гаэля Монфиса, я в полном смысле слова рухнул на корт. Я лежал на спине, как выбросившийся на сушу кит, на влажной двадцатисемиградусной жаре, старался глотнуть воздуха и ждал тренера. После четырёх крайне неловких тайм-аутов мне удалось выиграть матч, но трибуны кричали мне «бу!», требуя уйти с корта, а моё недомогание стало основной темой для обсуждения на чемпионате. «Может, ему что-нибудь поменять?» – предложил Монфис.

Я пытался. В профессиональном теннисе малейшее изменение квалификации, физического или эмоционального состояния проявляется очень ощутимо. Я тренировался ежедневно. Я работал со штангой и гантелями, ездил на велосипеде или бегал по несколько часов без перерыва практически каждый день. И при этом я оставался не в форме? Чепуха ка кая-то. Я менял инструкторов в поисках нового режима тренировок. Я менял тренеров, думая, что совершенствование техники освободит меня от моего проклятия. Я прооперировал нос в надежде, что смогу дышать свободнее. Каждое изменение немного помогало: сезон за сезоном я становился чуть-чуть сильнее в технике и лучше в форме. В 2007 году я стал вторым теннисистом, обыгравшим Роджера Федерера и Рафаэля Надаля после их восхождения на теннисный Олимп.

Но всякий раз, делая очередной большой шаг к своей мечте, я чувствовал, как невидимая верёвка тянет меня назад. Профессиональный теннис подразумевает непрерывный одиннадцатимесячный сезон, и основа стабильности спортсмена – способность быстро восстанавливаться от одной игры до другой. Я выигрывал один чемпионат и неожиданно падал на следующем; вырывался вперёд на знаковом турнире и снова возвращался в середнячки.

Может, проблема крылась не в физическом, а в психологическом состоянии? Я занялся медитацией и йогой, чтобы совладать с эмоциями. Тренировка стала моей навязчивой идеей – по четырнадцать часов ежедневно. Я не занимался ничем иным, сосредоточившись на улучшении психологической и физической формы, и вошёл в десятку лучших теннисистов мира.

Но у меня была мечта, и мечтал я быть не просто одним из лучших. Были два лучших в мире теннисиста, Федерер и Надаль, для которых я был не более чем случайной досадной помехой, которая может самоустраниться в любой момент, как только начинаются трудности. Эти парни были элитой, а я болтался где-то на втором плане.

В 2008 году я выиграл мой первый турнир Большого шлема – Открытый чемпионат Австралии. Это был прорыв. Но годом позже, играя с Энни Роддиком, я снова вынужден был сняться с чемпионата. Я отстаиваю свой титул и вдруг снимаюсь с соревнований?! Да что со мной такое? «Судороги, птичий грипп, сибирская язва, атипичная пневмония и насморк с кашлем», – насмеялся над моими частыми болячками Роддик. Даже Федерер, всегда спокойный и благородный, пренебрежительно бросил, говоря обо мне с репортёрами: «Он просто ходячий анекдот со своими травмами».

В конце 2009 года я даже перенёс свой тренировочный лагерь в Абу-Даби, надеясь, что раскалённая жара Персидского залива позволит мне лучше подготовиться к Открытому чемпионату Австралии в Мельбурне. Может, толком акклиматизировавшись, я смогу, наконец, победить своё недомогание?

Сперва казалось, что я, наконец, всё учёл. К 27 января 2010 года я прошёл в четвертьфинал чемпионата Австралии, легко справившись с соперниками. По ту сторону сетки в четвертьфинальной игре был Жо-Вилфрид Цонга, десятая ракетка мира. Я тогда считался третьей. За два года до этого я победил Цонга на этом самом корте, когда шёл к первой своей победе в турнире на Кубок Большого шлема. Тогда мне был двадцать один год, и сегодня от меня требовалось быть не хуже. Впрочем, нет: лучше.

Цонга – это двести фунтов чистых мышц, один из самых крупных и сильных теннисистов, скорость его подачи – сто сорок миль в час. Когда он переводит массу тела в отбивающий удар, мяч возвращается «тяжёлым», то есть с таким сочетанием скорости и верхнего вращения, что едва не выбивает из рук ракетку. А ещё Цонга с хорошей скоростью перемещается по корту. В тот день в своей неоново-жёлтой футболке он казался большим, как солнце, и таким же безжалостным. Первый сет он взял со счётом семь–шесть после изнурительного тай-брейка, в течение которого зрители на трибунах неоднократно вскакивали на ноги.

Затем начала наконец сказываться моя нечеловеческая подготовка: я взял второй сет (семь–шесть) и контролировал игру, гоня Цонга по задней линии. Ширина теннисного корта для одиночного разряда составляет двадцать семь футов, и я покрывал это расстояние не хуже других.

Третий сет я взял легко: шесть–один. Я его сделал!

И тут это началось снова. Получив в четвёртом сете преимущество над Цонга в одно очко, я снова подвергся атаке неведомой силы. Я не мог дышать. Когда Цонга выиграл следующий гейм, к горлу у меня что-то подступило. Я упрямил судью дать мне перерыв на туалет, не желая, чтобы соперник видел, что со мной творится.

Я побежал в раздевалку, ворвался в туалет и упал на колени. Вцепившись в чашу унитаза, чувствуя, как сводит спазмами желудок, я буквально выблевал свои силы.

Когда я вернулся на корт, игрок из меня был уже никакой.

Цонга знал, что меня подводит организм, и подача была его, поэтому он гонял меня по корту, как игрушку. Я чувствовал, что симпатии зрителей на стороне Цонга. Его подачи стали резче и тяжелее – или это я стал слабее и медлительнее? Я будто соперничал с гигантом. Не раз пропускал я поданные мячи: ноги будто прилипали к синему твёрдому покрытию корта: у меня не было сил их передвигать. Четвёртый сет остался за Цонга: шесть–три.

Я должен был безукоризненно разыграть подачу, чтобы выбить его из равновесия и вернуть себе контроль над игрой. Если у меня и оставались шансы на победу, нужно было подавать как никогда в жизни, превзойти десятки тысяч выполненных мной подач.

Я бросал мяч о корт и ловил. Отскок, отскок. Подбросив мяч, я попытался вздохнуть полной грудью и максимально вытянуться, но торс словно перетянули обручами. В руках неожиданно оказался молот Тора, а не теннисная ракетка.

Мышцы отказывали.

Ошибка.

Отказал психологический настрой.

Бросаю мяч о корт. Отскок, отскок. подача.

Двойная ошибка.

Победа осталась за Цонга.

Игра завершилась быстро и милосердно, как казнь. Пожав мне руку над сеткой, Цонга побежал по стадиону, подзадоривая зрителей, полный сил и энергии, а я был выжат как лимон. Семнадцать лет ежедневных тренировок, и всё равно я физически либо психологически не готов выступить на одном корте с сильнейшими теннисистами.

У меня были квалификация, талант, мотивация. У меня была возможность пробовать все виды психологических и физических тренировок, какие только существуют, и попасть к лучшим в мире врачам. Мне даже в голову не могло прийти, что на самом деле тянуло меня назад. Тренировался я правильно.

Я неправильно питался.

ДИЕТА, ИЗМЕНИВШАЯ МОЮ ЖИЗНЬ

Моим профессиональным провалом стала двойная ошибка 27 января 2010 года.

Но уже к июлю 2011 года, всего через восемнадцать месяцев, я был другим человеком.

На одиннадцать фунтов легче, сильный как никогда, здоровый, как в детстве, я осуществил две главные цели своей жизни: одержал победу в Уимблдоне и был назван первой ракеткой мира. Следя за последним, безнадежным уже бэкхендом Рафаэля Надаля, когда его мяч приземлился за большим перелётом и принёс мне Кубок Уимблдона, я видел себя шестилетним мальчишкой родом из ниоткуда, в невинности своей ухватившимся за несбыточную мечту.

Я упал на землю и вскинул руки в воздух. Я припал к Уимблдонскому корту, сорвал травинку и начал жевать её.

На вкус она была как пот. Мой пот. Но мне она казалась необычайно сладкой.

Не новая программа тренировок сделала меня из очень хорошего теннисиста лучшим в мире всего за полтора года. Не новая ракетка, не новый метод подготовки и даже не новые порции еды помогли мне похудеть, добиться психологической концентрации и ощутить себя непривычно здоровым.

Это была новая диета.

Моя жизнь изменилась, потому что я начал есть продукты, подходящие для моего организма, и в том виде, как требовал организм. За первые три месяца новой диеты я похудел с восьмидесяти двух до семидесяти восьми килограммов – друзья и родные даже забеспокоились, решив, что я могу сбросить слишком много. Но я чувствовал себя свежее, живее, проворнее и энергичнее, чем когда-либо. Я стал более быстрым, гибким, мог брать мячи, которые не могли отбить другие игроки, и при этом не терял сил и сосредоточенности – никакого тумана в голове. Я не уставал и не сбивал дыхания. Аллергические реакции значительно ослабли, астма отступила, страхи и сомнения сменились уверенностью в себе. Уже почти три года я не знаю серьёзных простуд или гриппа.

Спортивные журналисты назвали мой сезон 2011 года самым удачным годом одиночного теннисиста за всю историю. Я выиграл десять теннисных турниров, три турнира Большого шлема и не знал поражений сорок три матча подряд. При этом единственным, что я поменял, был мой рацион.

Что меня поразило, так это как просто было проделать эти изменения и к каким поразительным результатам это привело. Всего на несколько дней убрав из рациона глютен – белок пшеницы, я сразу почувствовал себя лучше. Я стал легче, быстрее в движениях, возросли физическая бодрость и ясность мышления. Через две недели я понял, что жизнь изменилась. Я решился на дальнейшие изменения – уменьшил потребление сахара, отказался от молочных продуктов и всякий раз, просыпаясь утром, чувствовал себя другим человеком. Так хорошо мне не было с самого детства. Я вскакивал с кровати, готовый к свершениям нового дня. И тогда я понял, что просто обязан поделиться своим открытием с другими.

Необязательно быть профессиональным спортсменом, чтобы произвести несложную корректировку своего рациона, описанную в этой книге, и уж точно не нужно быть профессиональным теннисистом, чтобы улучшились ваше физическое состояние, здоровье и взгляд на жизнь.

То, о чём я собираюсь рассказать, не является диетой в строгом смысле слова, так как диета означает, что вам можно есть только то, что я скажу. Но это же чушь. В большинстве диетических программ подразумевается, что один стандартный рацион подойдёт сразу всем и что вы «должны» есть определённую пищу, будь вы двадцатисемилетним теннисистом, тридцатипятилетней матерью двоих детей или пятидесятилетним заместителем генерального директора. Это глупо. Понятие «должны» здесь вообще неуместно. Ваш организм – это механизм, совершенно отличный от моего. Посмотрите на подушечки пальцев: папиллярный рисунок на них уникален. Так и ваш организм отличается от остальных. Я не хочу, чтобы вы питались тем, что идеально подошло мне. Я хочу научить вас подбирать подходящее питание для вашего уникального организма.

МАЛЕНЬКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ, БОЛЬШИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Если вы когда-нибудь пробовали поддерживать форму, контролировать свой вес и оставаться при этом энергичным, вы, должно быть, уже поняли – это весьма непросто.

Я живое тому доказательство. Всю свою карьеру я практически ежедневно занимаюсь теннисом от трёх до пяти часов. За год я принял участие в девяноста семи играх профессионального уровня с величайшими профи этого вида спорта. В те дни, когда матчей не было, я по три с лишним часа тренировался на корте, ещё полтора работал со штангой, занимался йогой или тай-чи и, если позволяли силы, отправлялся бегать, ездить на велосипеде или плавать на байдарке. И даже с таким расписанием тренировок я оставался медлительным, быстро уставал и никак не мог сбросить несколько килограммов. Поэтому вы заблуждаетесь, если считаете, что можно избавиться от проблем с помощью физической нагрузки. Я тренировался минимум пять часов буквально каждый день, и всё равно моя физическая форма была недостаточно хорошей. Неужели я таскал на себе почти четыре лишних килограмма потому, что мало себя гонял?

Нет. Я был медлительным, тяжёлым и вялым, потому что питался, как большинство из нас. Я ел как серб (и как американец) – сплошная итальянская кухня: пицца, паста и особенно хлеб, плюс минимум два раза в день плотные мясные блюда. Во время игры я перекусывал шоколадными батончиками и другими содержащими сахар лакомствами, думая, что они подпитают меня энергией, и считал, что уж при моих-то нагрузках мне позволительно взять горсть печенья с каждого проносимого подноса. Я не подозревал, что подобное питание вызывает так называемое воспаление. Организм реагирует на пищу, которая ему не нравится, посылая сигналы – негибкость и боли в суставах, желудочно-кишечные спазмы. Врачи связывали эту воспалительную реакцию со всем подряд – от астмы до артрита, сердечных заболеваний и болезни Альцгеймера.

Представьте, что вы забиваете гвоздь и нечаянно попадаете по пальцу. Больно, правда? Палец распухает, краснеет и болит. Это воспалительная реакция. А теперь представьте, что это случилось в вашем организме, где глазом не увидишь. Именно это происходит, когда мы едим пищу, которая ему не нравится. Когда я разваливался на части на Открытом чемпионате Австралии, это организм давал мне понять, что я бью себя молотком, только изнутри.

Пришлось научиться слышать эти сигналы.

Как только я начал прислушиваться к себе, изменилось всё – не только теннисная карьера, но и вся жизнь. Можете назвать это чудом – мне, кстати, так и казалось. А между тем секрет заключался всего лишь в том, чтобы пробовать разную пищу с целью найти такую, которая мне подходит, и ввести выявленную пищу в ежедневный рацион.

Итог: я разобрался, какие продукты мне вредили, а какие помогали. Это не очень трудно, я покажу, как это делать (см. главу 4). Разобравшись, что и когда надо есть и как максимизировать полезность пищи, вы получите примерный план трансформации и вашего организма, и вашей жизни.

Вот как это делается. Для начала на две недели уберите из своего рациона глютен (это проще, чем кажется, об этом вы прочтёте ниже). После этого откажитесь от избыточного сахара и молочных продуктов (тоже на две недели) и посмотрите, как вы будете себя чувствовать (скажу сразу: чувствовать вы себя будете прекрасно).

Но изменение рациона – это ещё не всё. Вам предстоит научиться ещё и как питаться.

Вы узнаете, как синхронизировать приём пищи с потребностями организма, дать ему именно то, что он хочет и когда хочет. Вы прочтёте, как сочетание правильной диеты и подходящей методики стресс-контроля улучшает деятельность тела и мозга. Вы станете более спокойными, будете легче концентрироваться, начнёте больше контролировать свою жизнь.

Написать эту книгу меня побудило сознание, что я могу продемонстрировать, как изменить не только организм, но и жизнь всего за четырнадцать дней! Вы будете легче просыпаться с ощущением прилива сил, начнёте иначе выглядеть и заметите разницу. Вскоре вы научитесь слышать свой организм, следовать его пищевым потребностям и поймёте, чего он старается избегать.

Не впадайте в заблуждение – ваш организм будет говорить вам другие вещи, нежели мой говорил мне. Мы разные, как наши отпечатки пальцев, помните? Зато мы все умеем слушать.

В тот январский день 2010 года теннисные комментаторы решили: они знают, что со мной случилось.

«У него снова разыгралась астма», – повторяли они. Однако когда я, задыхаясь, допустил двойную ошибку, вlepив мяч в сетку, я не подозревал, что скрутило меня нечто совершенно иное.

С тринадцати лет я постоянно ощущал заложенность носа, особенно по ночам. Я с трудом просыпался, тратил много времени на раскачку, не мог избавиться от ощущения постоянной усталости. Я чувствовал себя толстым, несмотря на три тренировки в день.

Да, у меня была аллергия, обострявшаяся во влажную погоду и в периоды цветения, однако на корте творилось нечто непонятное – при астме от физического напряжения задыхаться начинают сразу, а не на третий час игры. Взять проблему под контроль у меня не получалось. На тренировках я выкладывался не хуже других, однако на важнейших встречах с лучшими игроками мне удавалось продержаться несколько сетов, после чего организм отказывал.

Я не был ипохондриком или астматиком, не был и слабаком, который пасует перед трудностями. Я был человеком, который неправильно питался. Моя жизнь не могла не измениться. Кто мог знать, что грандиозный провал в моей карьере обернётся счастливым случаем?

По чистейшему совпадению Игорь Четоевич, врач-диетолог из моей родной Сербии, в тот момент, сидя у себя в доме на Кипре, переключал телеканалы и увидел моё выступление на Открытом чемпионате Австралии. Четоевич не был любителем тенниса, но его супруге теннис нравился, и она захотела посмотреть. Так Четоевичи стали свидетелями моего поражения.

Сербский диетолог сразу понял, что у меня не астма, а причина недомоганий, как он предположил, кроется в неправильном питании. Ему показалось, что затруднённое дыхание стало результатом разбалансировки моей пищеварительной системы, из-за чего в кишечнике накапливаются токсины. Находясь почти за четырнадцать тысяч километров от меня, Четоевич со своим диагнозом попал в «яблочко».

У него нашлись общие знакомые с моим отцом – Сербия всё же маленькая страна, и через полгода после моего австралийского позора мы с Четоевичем встретились на Кубке Дэвиса в Хорватии. Доктор Четоевич сказал, что, по его мнению, повышенная чувствительность к определённой пище не только является причиной моего физического срыва, но и влияет на мой психологический настрой. Он сказал, что может написать рекомендации, которые помогут мне самому подобрать правильную диету, подходящую моему организму. Он расспрашивал, как я ем, как сплю, как живу и как я рос.

Будучи сербом, доктор Четоевич прекрасно понимал, каким было моё детство, как мы потеряли всё, чем когда-то владела семья, как бились изо всех сил, стараясь преодолеть невзгоды. Маленький серб – и чтобы стал чемпионом мирового тенниса? Крайне маловероятно даже при самых благоприятных обстоятельствах.

Это стало ещё невероятнее, когда на нас начали падать бомбы.

ГЛАВА 1

БЭКХЕНДЫ И БОМБОУБЕЖИЩА

Не каждая первая ракетка мира создаётся в загородных клубах для богатых

От громкого бу-ум мою кровать трянуло; со всех сторон слышался звон вдребезги разбитого стекла. Я открыл глаза, но ничего не увидел: квартира была погружена в непроглядный мрак.

Новый взрыв, и тут же, будто проснувшись, завывали сирены воздушной тревоги. Громкая чернильно-чёрная ночь стала ещё громче.

Мы словно оказались внутри стеклянного снежного шара, который кто-то швырнул на пол.

- Нол! Нол! – кричал отец. Нолом меня называли в детстве. – Твои братья!

Мать, вскочив с кровати при звуках взрывов, оступилась и, падая, ударилась головой о батарею. Отец держал её, пока она с трудом приходила в себя. Но где же братья?

Марко было восемь, Джордже четыре. Я, одиннадцатилетний старший брат, считал себя ответственным за безопасность малышей с того момента, когда силы НАТО начали бомбить мой родной Белград.

Бомбардировки стали для нас неожиданностью. В годы моей юности в Сербии была коммунистическая диктатура, и к широкой общественности просачивалось очень мало информации о том, что действительно происходит в мире. Ходили слухи о возможном нападении НАТО, но точно никто ничего не знал. Наше правительство уже вовсю готовилось к бомбардировкам, но нас по-прежнему держали в неведении.

Однако ходили тревожные слухи, и, как у большинства белградских семей, у нас был план. В трёхстах метрах от нашего жилища в доме с бомбоубежищем жила моя тётка со своей семьёй. Добежав туда, мы уцелеем.

Сверху послышался нарастающий вой, оглушительный скрежет, и новый взрыв сотряс дом. Мать пришла в себя, и мы на ощупь спустились по лестнице и вышли на неосвещённую улицу. Белград тонул в кромешной тьме, сирены ревели, и мы практически ничего не видели и не слышали. Родители бежали по непроглядно-чёрным улицам, подхватив моих братьев на руки. Я бежал следом, но вдруг споткнулся и упал во мрак.

Я растянулся на тротуаре, ободрав ладони и колени. Лёжа на холодном асфальте, я вдруг понял, что остался один.

- Мама! Папа! – закричал я, но они не слышали. Я видел, как их смутные силуэты становятся всё меньше и исчезают в ночи.

И тут началось. Небо расколосось, будто кто-то огромной лопатой для уборки снега соскребал лёд с облаков. Лёжа на тротуаре, я обернулся посмотреть на наш дом.

Из-за крыши показался серый треугольный силуэт бомбардировщика Ф-117. Я с ужасом смотрел, как прямо надо мной открылось огромное металлическое брюхо, и оттуда вывалились две ракеты, как я потом узнал, с лазерным наведением, целясь в мою семью, друзей, мой квартал – во всё, что мне было близко и дорого.

То, что случилось потом, я никогда не забуду. Даже сегодня громкие звуки по-прежнему пробуждают во мне страх.

НЕВЕРОЯТНАЯ ВСТРЕЧА

До натовской бомбардировки моё детство было просто сказочным.

Всякое детство прекрасно, но моё было особенно счастливым. Впервые я почувствовал счастье, когда увидел победу Пита Сампраса на Уимблдоне и решил последовать его примеру. Ещё больше я обрадовался, когда в том же году случилось невероятное: сербское правительство решило создать теннисную академию на маленьком горном курорте Копаоник, прямо напротив «Ред булл», пиццерии моих родителей.

Копаоник – лыжный курорт, где мы проводили лето, спасаясь от белградской жары.

Семья у нас всегда была спортивной – отец участвовал в лыжных соревнованиях, да и футбол мы любили, а вот плоская зелёная поверхность теннисного корта была совершеннейшей терра инкогнита.

Как я уже говорил, никто из моих знакомых в теннис не играл и даже ни разу не бывал на теннисном турнире. В Сербии теннису попросту не уделялось внимания. То: что в нашей стране вообще построили теннисный корт, стало явлением уникальным, но чтобы буквально напротив дома, куда мы приезжали на лето? Тут явно не обошлось без вмешательства высших сил.

Начались занятия. Я часами стоял у забора, держась за цепь, и смотрел, как играют новички, замороженный порядком и ритмом тенниса. Через несколько дней, видя, что я вишу на заборе, ко мне подошла женщина. Её звали Елена Генчич, в академии она работала тренером. В прошлом Генчич сама была профессиональной теннисисткой и тренировала когда-то Монику Селеш.

- Ты знаешь, что это? Ты хочешь играть? – спросила она. – Приходи завтра, посмотрим.

На следующий день я пришёл с теннисной сумкой. В ней было все, что может понадобиться профессионалу: ракетка, бутылка с водой, свёрнутое валиком полотенце, запасная футболка, эластичные манжеты и мячи, аккуратно сложенные в футляр.

- Кто тебе всё это собрал? – спросила Елена.

Я оскорбился.

- Сам, – ответил я со всей гордостью шестилетнего.

Через несколько дней Елена уже называла меня «золотым ребёнком». «Это самый яркий талант, который мне попадался после Моники Селеш», – сказала она моим родителям.

И Генчич вплотную занялась моим персональным ростом.

Каждый день после школы я, игнорируя других детей и общие игры, бежал тренироваться. Каждый день я выполнял сотни ударов справа, сотни ударов слева и сотни подач, пока основные движения тенниса не стали для меня столь же естественными, как ходьба.

Родители меня не пилили, тренер не принуждала – меня не требовалось заставлять тренироваться. Меня было с корта не выгнать.

Но Елена не просто учила меня теннису. Наравне с родителями она принимала активное участие в моем интеллектуальном развитии. Мир вокруг нас менялся, коммунистический режим, при котором мы родились и росли, рушился. Родители понимали, что будущее может оказаться совсем другим и что детей нужно растить учениками мира. Для успокоения и концентрации Елена приучила меня слушать классическую музыку и читать стихи – её любимым поэтом был Пушкин. Родители заставляли меня учить языки, поэтому я, помимо родного сербского, овладел английским, немецким и итальянским. Уроки тенниса и уроки жизни сливались в единое целое, и я ничего так не хотел, как выйти на корт и больше узнать от Елены о спорте, себе и мире. Всё это время я думал о своей мечте. Я брал разные чашки, миски или пластмассовую посуду, представляя, что это призовой кубок, становился перед зеркалом и говорил: «Нол – чемпион! Нол – номер один!»

У меня не было недостатка в честолюбии, возможностях и, по словам Елены, в таланте.

Поистине я был счастливчиком.

А потом началась война.

ОТ СКАЗКИ ДО МАССОВОЙ БОЙНИ

Я смотрел, как две ракеты, вывалившиеся из брюха бомбардировщика-«стелса», взрезав небо, упали на здание неподалёку – больницу – и сразу взорвали его. Длинное здание на секунду стало похожим на гигантский клубный сэндвич, начинённый огнём.

Хорошо помню металлический, песчаный, пыльный запах, стоявший в воздухе. Город налился оранжевым, как спелый мандарин, пламенем, и я разглядел родителей далеко впереди – они бежали пригибаясь. Вскочив, я что было сил кинулся по освещённой красноватозолотым заревом улице. Добежав до тёткиного дома, мы забаррикадировались в бетонном бомбоубежище, где уже находилось около двадцати семей. Все спустились, захватив самые ценные вещи, одеяла, еду и воду, потому что никто не знал, сколько мы там просидим. Плакали дети. Остаток ночи меня трясло.

Семьдесят восемь суток моя семья пряталась в бомбоубежище. Каждый вечер в восемь часов начинала реветь сирена воздушной тревоги, и люди бежали из домов. До утра мы слушали детонацию взрывов, а если самолёты летели низко, уши болели от чудовищного скрежета, будто небо над головой разрезали надвое. Основным чувством было ощущение беспомощности. Мы ничего не могли сделать, только сидеть и ждать, надеяться и молиться. Обычно бомбардировки проводились ночью, когда видимость хуже. Именно тогда беспомощность ощущалась особенно остро: ничего не видишь, но знаешь, что опасность приближается. Ждешь, ждешь, в конце концов засыпаешь, и тебя будит ужасный звук.

Однако и война не заставила меня отказаться от тенниса. Днём я тренировался с Еленой. Она всячески поддерживала меня и помогала жить нормальной жизнью даже после того, как под обвалившейся стеной дома погибла её сестра. Мы шли на место недавней бомбардировки, рассудив, что если вчера здесь был воздушный налёт, то сегодня, наверное, пока не прилетят, и играли без сетки, на разбитом бетоне. Моя подруга Ана Иванович занималась даже на дне заброшенного бассейна. А когда мы набирались смелости, то тайком приходили в наш местный теннисный клуб «Партизан».

«Партизан» находился возле военной школы. Нападавшие силы НАТО бомбили в первую очередь военные объекты, чтобы подорвать систему обороны Сербии, поэтому находиться в «Партизане» было небезопасно. Но страсть к теннису всякий раз пересиливала, и несмотря на реальную угрозу, здесь я чувствовал себя в безопасности. Теннисный клуб стал бегством от действительности для меня и большинства моих товарищей. Мы занимались ежедневно по четыре-пять часов и даже устраивали любительские чемпионаты во время бомбёжек, испытывая огромную радость от того, что даже в военное время играем в теннис.

Даже мы, дети, гадали, уцелеем ли в этой войне. Родители делали все, чтобы жизнь текла в привычном русле. Отец занимал деньги везде, где только мог, чтобы мы жили так, как привыкли, как было до войны. Вокруг свирепствовала смерть, но отец не хотел, чтобы мы об этом знали. Не хотел, чтобы дети почувствовали, насколько мы теперь бедны. Мама держалась чрезвычайно стойко, всегда умудряясь приготовить какую-нибудь еду, чтобы её сыновья жили беззаботной детской жизнью. Электричество давали всего на несколько часов в день, и ей приходилось торопиться, пока не отключили свет, чтобы у нас были хотя бы суп и сэндвичи.

Несмотря на все старания, родители не могли скрыть, как сильно изменилась жизнь.

Каждое утро мы видели новую воронку, остов сгоревшего здания, кучу щебня на том месте, где вчера был чей-то дом, автомобиль, жизнь. Мой двенадцатый день рождения праздновали в «Партизане». Когда родители запели «С днём рожденья тебя», голоса потонули в рёве бомбардировщиков над головой.

КРЕЩЕНИЕ ОГНЁМ

В начале войны мы жили в страхе, но в какой-то момент что-то изменилось – во мне, в моих близких, в сербском народе. Мы решили перестать бояться. После стольких смертей и разрушений мы перестали прятаться. Когда осознаешь, что ты действительно беспомощен, рождается ощущение определённой свободы. Чему быть, того не миновать, и не в твоих силах это изменить.

Понемногу мои соотечественники начали поднимать на смех нелепость ситуации. Войска НАТО бомбили мосты через Дунай, поэтому на мостах собирались люди с нарисованными на футболках мишенями, предлагая бомбардировщикам целиться прямо в них. Один мой друг даже выкрасил кругами волосы, чтобы на макушке получилась круглая мишень.

Пережитое стало уроком. Искреннее принятие собственной беспомощности приносит потрясающее освобождение. Когда мне случается перенервничать или на что-то рассердиться, приуныть, когда я чувствую себя избалованным, желающим больше, чем заслуживаю, я вспоминаю свою

юность, как я рос и что тогда творилось. Это заставляет вновь объективно взглянуть на жизнь, и я думаю о том, что ценю по-настоящему: семью, веселье, радость, счастье, любовь.

Любовь.

Самой большой ценностью в моей жизни действительно является любовь. Я берегу её как зеницу ока и никогда не принимаю как нечто само собой разумеющееся. Потому что за долю секунды жизнь может разительно измениться. Как бы медленно и тяжело ни было начало вашего пути к звёздам, сколько бы лет ни ушло у вас на воплощение мечты, всё может разлететься в один миг. В Сербии есть пословица: когда тебе хорошо, положи в ботинок камушек и иди. Всегда помните об этом, ведь нужно понимать, как нелегко подчас живётся другим. В конце концов, мы на Земле не одни, мы созданы, чтобы учиться друг у друга, жить в согласии и заботиться о нашей планете.

Юность, которая прилась у меня на годы войны, заставила усвоить важность объективного подхода и необходимость постоянно искать новые способы делать что-то привычное. Сербия жила под руководством правительства, скрывавшего от населения информацию. Последствия этого ощущаются по сей день. Пусть мы уже оправились от войны, но никуда не делся наш сформированный коммунистическим режимом менталитет, что существует единственно правильный образ мыслей, жизни и, соответственно, питания. Теннис и Елена научили меня непредвзятости, и я всегда открыт для нового. В июне 2013 года, участвуя в Открытом чемпионате Франции, я узнал, что Елена скончалась. Все, чему она меня научила, навсегда останется со мной.

Вот почему, когда в 2010 году худой, седой, усатый незнакомец подошёл ко мне и принялся рассказывать, что видел меня по телевизору и знает, как мне помочь, я серьёзно отнёсся к его словам. Многие из того, что доктор Игорь Четоевич говорил мне о здоровье, жизни, а главное, о еде, покажется вам невероятным. Но, поверьте, результаты тоже будут невероятными.

ГЛАВА 2

СЛАДКИЙ ВКУС ПОБЕДЫ

Как изменение рациона позволило воплотить в жизнь сразу две заветные мечты

Третьего июля 2011 года небо над Всеанглийским клубом было белым, как традиционный цвет костюмов теннисистов на Уимблдоне, но, несмотря на сплошную облачность, дождя прогноз не обещал, поэтому выдвижная крыша была убрана. Мой первый финал Уимблдона... Я выбежал на травяной корт, а за мной вышел мой соперник, действующий чемпион мира Рафаэль Надаль.

После сокрушительного поражения в Австралии прошло полтора года, и всего год назад доктор Четоевич объяснил, что причиной тому могла быть непереносимость определённых видов пищи, но уже все в мире тенниса поняли, что я вдруг неожиданно и необъяснимо стал качественно другим игроком.

Ассоциация теннисистов-профессионалов (АТП) присваивает спортсмену рейтинг на основании его результатов за последние двенадцать месяцев: за прохождение в очередной этап соревнований присуждается определённое количество очков, и на следующий год теннисист защищает на этом турнире звание чемпиона. С января 2011 года я выиграл пятьдесят из пятидесяти одного проведённых матчей, и мой успех, учитывая сорок три игры без поражений подряд, оказался настолько выдающимся, что накануне победы над Вилфридом Цонга, обеспечившей мне выход в финал

Уимблдона, я стал, по рейтингу АТП, первой ракеткой мира. Впервые за семь с половиной лет это звание досталось человеку, которого не звали Роджер или Рафаэль. Всего через год правильного питания моя мечта сбылась!

Хотя как посмотреть. Да, я стал первой ракеткой мира с рекордным количеством победных матчей подряд и уже выиграл у Надаля все четыре встречи в 2011 году. Поэтому, когда мы вышли на уимблдонский корт, зрители не сомневались, кто победит.

Он.

Что ж, логично.

Несмотря на мой рейтинг, Надаль, действующий чемпион, выигравший на тот момент двадцать матчей Всеанглийского клуба подряд, по-прежнему оставался фаворитом. Он уже дважды побеждал на Уимблдоне. Что ещё важнее, он выигрывал у меня на каждом турнире Большого шлема, где нам доводилось встречаться.

Все эксперты держались единого мнения. Перед матчем Джон Макинрой заявил, что победит Надаль, и его заявление поддержали Бьорн Борг, Пэт Кэш, Тим Хенман и практически все, кто разбирается в профессиональном теннисе. Статистически я был первой ракеткой, но в глазах людей оставался придурковатым пареньком из Сербии, который срывал крупные соревнования, когда требовалось проявлять волю и выдержку. А игра всегда бывала очень трудной, когда по ту сторону сетки находился Рафа.

Обо мне никогда всерьёз не думали как о первой ракетке мира, пока я не выиграл Уимблдон.

СТАВКА НА ПОБЕДУ

Надаль – сильнейший игрок на выездных турнирах, но и самый привередливый: настоящий комок нервных тиков и суеверных ритуалов. Я, кстати, слегка пощипал его самолюбие, когда передразнил перед зрителями Открытого чемпионата США. Перед подачей Надалю обязательно надо подтянуть носки, чтобы они были непременно ровными, на одинаковой высоте. После этого он одёргивает сзади шорты и начинает бросать мяч о корт и ловить – двадцать, тридцать, даже пятьдесят раз. Мне достаточно было одёрнуть шорты, чтобы весь стадион понял, кого я изображаю. Ещё Надаль избегает касаться разметки на корте, кроме тех случаев, когда мяч в игре, и всегда переступает линии с правой ноги.

Но, успокаивая себя доморощенными ритуалами, он ещё и отвлекает противника, а отвлекаться нельзя, когда играешь с таким соперником, как Надаль.

Во-первых, из-за его открытого удара. Естественная сила теннисиста – это правый кросс, а величайшее умение в том, чтобы с размаху, заведя ракетку поперёк тела, отправить мяч на ту сторону корта. Надаль выполняет открытый удар жёстче, чем кто-либо, – скорость его мяча оценивают в сто пятьдесят два километра в час.

Но даже не это главное. Надаль – левша, а это лишняя трудность для соперника. Понимаете, когда играют два праворуких теннисиста, форхенды (удары справа) отбиваются тоже ударами справа. Но мощные, посылающие мяч со скоростью свыше ста пятидесяти километров в час открытые удары левши Надаля приходится отражать бэкхендом, то есть самый сильный его удар приходится отражать самым слабым.

Во время жеребьёвки я нервничал, а Рафа пританцовывал на месте, как боксёр, – тоже часть его почти религиозного ритуала. Может, разминался, может, это у него примета такая, или пытался устрашить меня своими мощными 1 грудными мышцами. Будь у меня такая грудь, я бы тоже попрыгал.

Моей целью в игре с Рафой было не допускать невынужденных ошибок и заставлять мяч перемещаться постоянно и с хорошей скоростью. Раньше в наших матчах ошибки допускал я, но на этот раз я решил играть очень агрессивно и не дать Надалю возможности навязать свой стиль.

Обычно крупная величина вроде Надаля заставляет своего противника отходить назад: мяч летает так быстро, что средний игрок начинает пятиться, выгадывая лишнее мгновение, чтобы успеть среагировать. А у меня была противоположная стратегия: я сразу выбрал позицию у задней линии, чтобы сократить время на реакцию для нас обоих.

Я делал ставку на то, что мои скорость и подвижность позволят мне брать лучшие удары Надаля, а задав более высокий темп игры, я не позволю ему навязать свой ритм. Перехватив энергию его удара, я смогу вернуть мяч с той же скоростью, в немалой степени используя силу Надаля против него самого.

Это была рискованная затея, особенно с учётом косоугольного удара Рафы. Но если Надаль обладал уникальным физическим преимуществом, я мог похвастаться тем, что, сбросив лишний вес, стал невероятно гибким. Немногие теннисисты даже элитного уровня могут растянуть мышцы тела так, как я, а травянистый корт Уимблдона позволил в полной мере реализовать эту особенность. Известность мне принесла способность скользить по корту -

буквально кататься между боковыми линиями – и брать очень низко летящие мячи. Гибкость позволяет контролировать большую площадь, чем обычно. Мне не нужно подбегать к мячу так близко, как остальным, – вытянувшись, я с силой отбиваю его.

Чтобы победить, мне понадобился каждый миллиметр мышечной растяжки.

ИСКУССТВО ДИСЦИПЛИНЫ

Что такое стать первой ракеткой мира?

Каждое утро, проснувшись, я выпиваю стакан воды и выполняю двадцатиминутную растяжку, иногда с элементами йоги или тай-чи. Съедаю завтрак, рассчитанный так, чтобы питать мой организм в течение наступающего дня – одинаковый завтрак почти каждый день всю мою жизнь. В полдевятого я встречаюсь с тренером и физиотерапевтом, которые уже не отходят от меня, пока не наступает время ложиться спать; они следят за тем, что я ем и пью, и за каждым движением, которое я делаю. Круглый год они ежедневно со мной, будь то в мае в Париже, в августе в Нью-Йорке или в январе в Австралии.

Каждое утро я играю в теннис с партнёром для тренировок и восполняю потраченную жидкость тёплой водой. Я мелкими глотками пью специальный спортивный напиток, который смешивает мой тренер, тщательно отмеряя витамины, минералы и электролиты в соответствии с моей суточной потребностью. Снова комплекс упражнений на растяжку, затем спортивный массаж и ленч. Я избегаю сахара и белка и выбираю только те углеводы, которые сочетаются с моей безглютеновой и безмолочной диетой.

После ленча наступает время силовых тренировок. Примерно час я тренируюсь с гантелями или эспандерами – комплекс многократно повторяемых упражнений с небольшой нагрузкой для каждого движения, которое я делаю на корте, – всего до двадцати видов упражнений. В середине дня я пью протеиновый напиток, составленный моим врачом: в нем содержится медицинский протеин, получаемый из гороха. Снова растяжка, и приходит время второй тренировки – полтора часа ударов по мячу под взглядом тренера, который ищет малейшую неточность или шероховатость в подачах и отбиваниях. После этого я снова тянусь и иногда иду на второй массаж.

После почти восьми часов тренировок приходит время и для делового аспекта карьеры – часто это пресс-конференция или появление на благотворительном мероприятии. Затем я ужинаю – в основном протеины и салат, никаких углеводов, никакого десерта. Могу часок почитать – обычно книги о технике тенниса или осознанной медитации – или сделать запись в своём дневнике. Наконец я ложусь спать.

Вот как выглядит мой «выходной» день.

В отличие от многих других видов спорта в теннисе не существует понятия сезона.

Одиннадцать месяцев в году я обязан быть готовым в любой момент выступить против лучших игроков мира – возможно, против самого лучшего. Дабы быть уверенным, что диета по-прежнему мне подходит, минимум раз в полгода я сдаю кровь на содержание витаминов и минералов и антитела (высокий уровень антител может означать, что у меня развивается гиперчувствительность к определённой пище). Иногда с помощью биомониторинга я проверяю свой уровень стресса. Я повсюду езжу со своей командой – менеджером Эдуардо Артальди, который держит меня в графике и в здравом уме, физиотерапевтом Милян Амановичем, который следит за моим физическим состоянием, тренером Марьяном Вайдой и помощником тренера Душаном Вемичем, которые смотрят, чтобы моя техника не менялась, и моей девушкой Еленой Ристич, которая готовит со мной еду, тренируется – в общем, удерживает меня на ровном киле. Большинство близких мне людей – сербы, у нас общее нелёгкое военное прошлое, и им не надо объяснять, чего мне стоило достичь того, что я достиг, и каким невероятным это когда-то казалось.

Во время турниров мне в течение двух недель приходится демонстрировать до двадцати часов тенниса самого высокого уровня. Турнир может проходить в Мельбурне, Майами, Монте-Карло, Калифорнии, Хорватии или Китае, причём разрыв между матчами порой составляет всего несколько дней, и надо успеть из одной точки земного шара переместиться в другую. Каждая минута моей жизни посвящена тому, чтобы остаться первой ракеткой мира.

Этого можно добиться только дисциплиной, и ничем больше.

Насколько суровой дисциплиной, спросите вы? В январе 2012 года я выиграл у Надаля в финале Открытого чемпионата Австралии. Игра длилась пять часов пятьдесят три минуты – самый долгий теннисный матч в истории австралийского турнира и самый долгий финал Большого шлема среди одиночек в эру открытых чемпионатов. Многие комментаторы назвали ту игру величайшим теннисным матчем всех времён в одиночном разряде.

Выиграв, я сидел в раздевалке в Мельбурне. Мне страшно хотелось шоколада – с 2010 года я забыл его вкус. Милян принёс мне плитку. Я отломил квадратик – один крошечный квадратик – и бросил его в рот, чувствуя, как он тает на языке. Это все, что я мог себе позволить.

Вот что такое быть первым.

ПОДНИМАЯ КУБОК

Чтобы победить на Уимблдонском турнире 2011 года, мне потребовалась не только дисциплина. Мне потребовалась вся до последней унции подготовка и квалификация, набранная за два десятилетия. Я был на нервах, как и мои тренеры. Марьян даже бегал перед игрой минут сорок, чтобы пережить волнение.

Первая подача была моя. С каждым выигранным очком члены моей команды вскакивали на ноги и восторженно кричали. Мои родители тоже были на трибуне, а братья Марко и Джордже просто не могли усидеть на месте. С каждым очком, выигранным Надалем, его команда оставалась неподвижной и невозмутимой, как присяжные на скамье. Пусть я и первая ракетка мира, но по-прежнему как бы выскочка.

В начале первого гейма Надаль дал понять, что открытых ударов он для меня приготовил вдоволь, послав два одинаковых буллита в боковую линию и получив преимущество пятнадцать–тридцать. Честное предупреждение. Надо было заставить его бегать по всей ширине корта, чтобы он не мог подавать мячи под этим невозможным углом. К середине первого сета, когда я вёл четыре–три, было ясно, что моя стратегия – стоять у задней линии – срабатывает: я отправлял молниеносные открытые удары Надаля обратно так быстро, что он один раз даже неправильно поставил ноги. Надаль не привык к противникам, умеющим постоять за себя в длинных розыгрышах. Я не уступил и взял первый сет со счётом шесть–четыре.

Я чувствовал замешательство Рафы. Мяч летал со скоростью молнии, но я отбивал его удары, в которых он как-то не привык сомневаться. Когда во втором сете я вёл со счётом два–ноль, то почувствовал, что симпатии стадиона мало-помалу переходят ко мне. Многие зрители держались мнения, что мой рейтинг первой ракетки мира – статистическая аномалия, но здесь, на крупнейшей теннисной площадке мира, все наконец увидели: я – признанный чемпион. Второй сет я взял легко – шесть–один.

Очень редко в игре такого уровня в одиночном разряде теннисист способен отыграть два сета, но Надаля уже делал это раньше, и дважды – на Уимблдоне. Зрители были заинтригованы: упадёт ли Нол снова? Разыграется ли его «астма», подведёт ли физическая форма или внутренняя концентрация? Поддача Надаля, которую мне пока удавалось отбивать, буквально зазвенела от возросшей скорости, его открытые удары стали точнее. Со счётом на подаче один–четыре я допустил двойную ошибку, и Надаля выиграл гейм и подачу.

Полностью владея ситуацией, он с четырёх подач закончил сет со счётом шесть–один в свою пользу. Я чувствовал, что симпатии зрителей снова вернулись к Надаляю. Они болели за новичка, но Надаля решил показать, кто здесь настоящий чемпион.

В четвёртом сете ситуация оставалась в пользу Рафы. Не заработав ни одного очка в первом гейме, я быстро остался ни с чем и во втором. Надаля гонял меня по корту, но я всё равно брал его мячи, скользя, как на скейтборде. Я выиграл третий гейм, замедлив темп Надаля, затем взял следующий гейм и вёл со счётом четыре–три. Именно тогда я вдруг начал понимать вероятный исход игры. Новый гейм тоже остался за мной, и при счёте пять–три я начал подачу, от которой зависела победа на Уимблдоне.

Вот он, момент истины – цель стольких усилий совсем близко! Но Надаля не собирался уступать мне звание чемпиона. Он перехватил инициативу, вырвался вперёд, и начался чудовищно длинный розыгрыш. Трибуны обезумели, когда мы снова и снова подталкивали друг друга к краю, пока Рафа не вlepил мяч в сетку. Но тут же очередным brutalным открытым смэшем восстановил ничью: тридцать–тридцать.

Какое-то время можно было соперничать вот так, на равных, но что-то подсказывало мне, что нужно убирать игру с задней линии и дать Рафе понять - близится неизбежное. Я подал мяч, а затем удивил Надаля, подбежав к сетке – подача с выходом к сетке! – и отбил его ответный мяч диагональным ударом навывлет. Он этого не ожидал.

И уж никак не ожидал Надаля борьбы за первенство с Джоковичем. Я подал, мы обменялись ответными ударами. И после этого свершилось: Надаля выбрал бэкхенд вдоль линии, и не успел ещё мяч отлететь от его ракетки, а я уже знал – будет перелёт.

Я упал спиной на траву и, едва коснувшись корта, вновь стал шестилетним мальчишкой. Но на этот раз мой приз не был пластмассовым. Теперь он был настоящим.

За двадцать четыре часа сбылись две мои давние мечты: выиграть Уимблдон и получить звание первой ракетки мира.

Неплохо поработал, да. Однако это было бы невозможно, не узнай я, как правильно питаться.

ГЛАВА 3

КАК ОБЪЕКТИВНЫЙ ПОДХОД ПОЗВОЛИЛ ИЗМЕНИТЬ МОЙ ОРГАНИЗМ

Выйти на новый уровень, отказавшись от «правильного» способа делать дела

- Вот тест, который поможет нам понять, есть ли у твоего организма повышенная чувствительность на ту или иную пищу, – сказал мне доктор Четоевич.

Мы находились не в больнице, не в лаборатории, не в кабинете врача, кровь у меня не брали, не было сканеров и устрашающих медицинских приборов. Всё происходило в июле 2010 года на теннисном турнире в Хорватии. Доктор Четоевич объяснял мне, почему, по его мнению, я столько раз терпел неудачи и как можно изменить рацион, организм и жизнь к лучшему. Затем он заставил меня сделать нечто очень странное.

Мне надо было положить левую руку на живот, а правую вытянуть в сторону.

- Я хочу, чтобы ты сопротивлялся нажиму, – сказал он, надавив на вытянутую руку. – Вот так чувствует твой организм, – сказал он.

Затем он дал мне ломоть хлеба. Мне что, его съесть?

- Нет, – засмеялся Четоевич. – Прижми его к животу, а правую руку снова вытяни.

Он ещё раз надавил на вытянутую руку, пояснив, что этот предварительный тест покажет, есть ли у меня повышенная чувствительность к глютену – белку, содержащемуся в пшенице, овсе, ржи и других хлебных злаках.

Эксперимент оказался мне бессмыслицей.

Однако я ощутил заметную разницу. Когда я прижимал к животу хлеб, правая рука с большим усилием выдерживала давление Четоевича. Я действительно стал слабее!

- Это сигнал, что твой организм отвергает содержащуюся в хлебе пшеницу, – сказал Четоевич.

Я никогда не слышал термина «непереносимость глютена», но только что сделал первые шаги к открытию, какую огромную роль еда играет в моей жизни как сильно тормозит меня традиционный рацион, основанный на пшенице, и насколько могут возрасти мои силы.

(Кстати, этот тест может стать прекрасным развлечением на вечеринках: поставьте кого-нибудь из участников в ту же позу – правая рука вытянута, левая ладонь

на животе – и проверьте его силу. Затем дайте испытуемому в левую руку мобильный телефон и снова нажмите на вытянутую руку. Излучение от мобильного вызывает негативную реакцию организма и ослабляет сопротивление мышц руки, в точности как пища, к которой у вас непереносимость. Это шокирующее открытие заставит вас хорошенько подумать, прежде чем класть сотовый в боковой карман брюк.)

Затем доктор Четоевич объяснил, что есть другие, более научные способы протестировать мою чувствительность – чувствительность к определённым пищевым продуктам. Лучший и наиболее точный – это тест LIISA, он же твердофазный иммуноферментный анализ. Это обычный анализ крови, который делают для чего угодно – от теста на наркотики до диагностики малярии и ВИЧ и проверки на пищевую аллергию (об этом подробнее рассказывается в следующей главе).

Тест LIISA может рассказать очень специфические вещи о пищевой чувствительности организма. Чаще всего встречается повышенная чувствительность к глютену, молочным продуктам, яйцам, свинине, сое и орехам (порой выявляется чувствительность к необычным продуктам или

неожиданным сочетаниям: например, у моего тренера Миляна Амановича оказались сенситивность к ананасам и яичному белку). Но если вы знаете, что для вас вредно, то сможете добиться поразительных изменений практически без усилий: отказавшись от этих двух продуктов, Милян всего за несколько недель сбросил десять фунтов.

Когда был готов мой анализ, результат меня шокировал: у меня оказалась сильнейшая непереносимость пшеницы и молочных продуктов и лёгкая сенситивность к помидорам.

- Если хочешь, чтобы организм реагировал так, чтобы тебе нравилось, перестань есть хлеб, – сказал Четоевич. – Откажись от сыра, а помидоры позволяй себе лишь по большим праздникам.

- Но, доктор, у моих родителей собственная пиццерия... – ответил я.

ОТВЫКАЯ ОТ ХЛЕБА

За последние три года я многое узнал о питании и человеческом организме, но информацию начал искать гораздо раньше. Всю жизнь я стремлюсь к знаниям – не только в области тенниса, но и относительно работы тела и мозга.

Возможно, отчасти потому, что информацию от нас долго скрывали.

Я родился 22 мая 1987 года в стране, которой больше нет, – в коммунистической Югославии. Когда поколениями живёшь при коммунизме, как моя семья, его положения воспринимаются как единственно верные. Правительство и общество, в котором ты живёшь, диктуют тебе, как одеваться, кому поклоняться, как тренироваться, как думать. И конечно же, как питаться.

Живя в Сербии – после распада Югославии моя страна вернула себе это название, – мы питались самым традиционным образом. Блюда сербской кухни довольно плотные: много молочных продуктов, мяса и обязательно много хлеба. Хлеб – немаловажная часть сербских традиций, от чеснока (сладкого хлеба), который принято преломлять на Рождество, до кифлей (рогаликов) и погачице (белого хлеба на молоке), которые мы едим на завтрак. А в войну хлеб становится насущным в буквальном смысле: бывали времена, когда люди питались одним хлебом. Я знаю, что такое иметь семью из пяти человек и всего десять евро на жизнь: покупаешь подсолнечное масло, сахар, муку – всё самое дешёвое – и печёшь хлеб. Килограмм хлеба можно растянуть на три-четыре дня. Хотя моя семья, строго говоря, не голодала, долгие месяцы электричество и воду давали на час-два в день, поэтому нас поддерживал хлеб.

В хорошие времена хлебу тоже отводилось на столе почётное место. Географически Сербия недалеко от Италии, наша национальная кухня формировалась под сильным влиянием итальянской, поэтому в отсутствие хлеба мы ели пасту или, как в моей семье, пиццу. Наша пиццерия была главным источником дохода, пока я был мальчишкой, и местом «основного базирования», когда я делал первые шаги на соседнем теннисном корте, откуда начался мой жизненный путь.

Другими словами, даже если вы обожаете традиционный хлеб, пасту и выпечку, в состав которых входят пшеница, рожь и другие злаки, я всё равно люблю их больше вашего.

Вполне возможно, что повышенная чувствительность к хлебу и молочным продуктам развилась у меня потому, что в детстве и юности я ел их так много. В юности организм в состоянии справляться со многими проблемами, которые мы ему подбрасываем. Это счастье, но это и беда. Пока ты молод и силен, ты не обращаешь внимания на скверное питание и стрессы, не болеешь и не чувствуешь себя вялым. Но когда ты становишься старше, а образ жизни и рацион не меняются, проблемы дают о себе знать. Необходимо менять рацион. Изменения не столь уж трудны, а плюсы от этого просто потрясающи.

НОВАЯ ПИЩА, НОВАЯ ЖИЗНЬ

Самый большой подарок, который преподнёс мне теннис, – это не материальные блага, не слава, не шанс зарабатывать на жизнь любимым делом и даже не пример, вдохновивший других, особенно моих соотечественников-сербов. Самый большой бонус от тенниса – это возможность путешествовать. Я научился объективно воспринимать то, что могут предложить другие культуры.

Как я уже говорил, живя в стране с коммунистическим режимом, невозможно научиться непредвзятости и объективности. Ведь если вы необъективны, вами легко манипулировать. Правящий режим уделял особое внимание тому, чтобы мы не сомневались в том, во что нас учили верить. Ведь правящая верхушка, будь то коммунистическое правительство или, в нашем случае, воротилы пищевой и фармацевтической промышленности, прекрасно понимает, что людьми управляет страх.

Необязательно жить при диктатуре, чтобы действовать под влиянием страха – это происходит в любой стране. Мы боимся нехватки пищи, денег, безопасности. Мы работаем, работаем, работаем, набивая желудок фаст-фудом и готовой пищей, потому что боимся сбавить обороты. Когда организм начинает бунтовать, мы идём к врачу, потому что у нас болит желудок, голова или спина. Мы хотим лекарства и получаем таблетки, которые устраняют симптомы, глубже загоняя реальные проблемы.

Так жил и я. Мне пришлось заново учиться не только питаться, но и думать о пище.

В юности меня не знакомили с различным восприятием еды в разных культурах. Я не знал суши, китайской кухни или восточного способа расписывать меню на неделю (сегодня это важнейшая часть моего плана питания). Сербская культура прекрасна, но годы коммунистического правления привели к информационному голоду. За годы поездок по миру, узнавая, изучая и принимая, я усвоил, что между культурами существуют различия, и надо от каждой брать лучшее и применять к себе.

Например, в китайской медицине есть теория биологических часов: организм живёт по суточному расписанию, в котором у каждого органа есть время, когда этот орган сам себя лечит. Согласно китайской традиции, органы восстанавливаются примерно в таком порядке:

Легкие: с 3 до 5 часов утра. Есть мнение, что многие из нас просыпаются с кашлем – даже те, кто не курит и следит за своим здоровьем, – оттого, что пока мы спим, лёгкие очищаются, удаляя из своих тканей мелкие инородные частицы. Неправильное питание сильно затрудняет эту задачу.

Толстый кишечник: 5–7 часов. Очень важно сразу после пробуждения выпить воды, потому что именно в это время суток толстый кишечник выводит токсины из организма, а вода этому способствует.

Желудок: 7–9 часов. Это идеальное время для завтрака – в эти часы желудок работает с наибольшей эффективностью.

Селезёнка: 9–11 часов.

Сердце: 11–13 часов.

Тонкий кишечник: 13–15 часов. Если вы заваливаете организм неправильной пищей, именно в это время дня он будет посылать наиболее ощутимые сигналы. Если в это время вы отмечаете у себя несварение, боль или метеоризм, значит, у вас повышенная чувствительность к одному или нескольким видам пищи, которую вы употребляете, и вам необходимо серьёзно пересмотреть свой рацион.

Почки и мочевой пузырь: 15–19 часов. Традиционно считается, что чувство усталости и заторможенности в эти часы – симптом того, что вы употребляете слишком много аллергенной пищи. В это время суток полагается чувствовать прилив энергии, а не сонливость.

Поджелудочная железа: 19–21 час. Поджелудочная железа отвечает за выработку инсулина, перерабатывающего сахар в крови. Неправильное питание может заставить ваш организм остро желать сладкого в это время суток.

Кровеносные сосуды: 21–23 часа.

Печень и желчный пузырь: с 23 вечера до 3 утра. Плохой сон может быть симптомом пищевой чувствительности. Если вам трудно заснуть в это время, возможно, ваша печень работает с перенагрузкой, выводя токсины из организма.

Идея, что наши органы работают по некоему расписанию, кажется абсурдной – столь же невыносимой, как тестирование прижатых к животу продуктов. Но важно не то, верите ли вы в этот метод и следуете ли ему. Важно, чтобы вы объективно относились к новой информации. Как я сказал в начале книги, я не даю медицинских рекомендаций – я не врач-диетолог. Я всего лишь советую выслушать меня непредвзято и прислушиваться к сигналам, которые подаёт ваш организм. Попробуйте взглянуть со стороны на то, что происходит внутри вас. Будьте объективны. Только вы можете знать, какая пища вам подходит. Только вы сумеете понять, что пытается сказать ваш организм.

ЧЕТЫРНАДЦАТЬ ДНЕЙ, КОТОРЫЕ ИЗМЕНЯТ ВАШУ ЖИЗНЬ

Когда мне было шесть лет, я сказал, что хочу стать первой ракеткой мира. Чудесным образом мой первый тренер Елена Генчик восприняла мои слова всерьёз. Она считала, что быть лучшим – значит обладать широтой знаний, не ограничивающихся теннисом. Нужно слушать классическую музыку, разбираться в поэзии, неустанно думать о человеческой природе – всё это входило в мои первые уроки и дома с родителями, и на корте с Еленой. Она не только научила меня объективному подходу, но и дала средство сохранить в себе непредвзятость. Отчасти благодаря ей я в юности изучал всевозможные методы совершенствования физической формы – от тай-чи до йоги – и неустанно искал новых впечатлений. Когда собираешься стать лучшим, нельзя ничего оставлять неизученным.

Поэтому когда доктор Четоевич излагал мне теорию, в которой многое казалось натянутым, я слушал его серьёзно. В тот необъяснимый, шокирующий момент, когда вытянутая рука с трудом выдерживала нажим, я убедился, что прижатый к животу хлеб – моя ахиллесова пята, и не стал противиться изменениям.

Но отказаться от хлеба и содержащих глютен продуктов, столь дорогих моему сердцу, неразлучных со мной с детства, привычных моей семье и нашей культуре, было страшновато. Тогда Четоевич объяснил, что мне не нужно связывать себя обещанием навсегда отказаться от хлеба. Как говорит пословица, навсегда – это слишком долго.

- На две недели, – сказал он. – Ты две недели не ешь ничего хлебного, а затем звонишь мне.

Сперва мне пришлось трудно. Страшно хотелось мягкого, плотного и такого надёжного хлеба. Я скучал по хрустящей корочке пиццы, по сладким булочкам и всему, что, как выяснилось к моему изумлению, содержит пшеницу (в главе 4 приводится целый список таких продуктов). В первую неделю я просто пропадал без всего этого, но заставлял себя соблюдать дисциплину. К счастью, друзья и родные хотя и сочли, что я рехнулся, но поддержали меня. Шли дни, и я начал чувствовать себя иначе. Я стал легче, энергичнее. У меня прибавилось сил. В течение пятнадцати лет к утру у меня затекало тело, и вдруг это прошло. К концу первой недели я уже не хотел булочек, хлеба и печенья: словно по волшебству, привычка всей жизни вдруг оставила меня. Всю вторую неделю я просыпался отоспавшимся и свежим. Понемногу я начинал верить Четоевичу.

И тогда он предложил мне съесть бублик.

- Это настоящая проверка, – объяснил он, – на две недели убрать из рациона какой-то продукт, затем съесть его и посмотреть, чем дело закончится.

На следующий день после того, как я снова ввёл глютен в свой организм, я проснулся как с сильнейшего похмелья. Я еле встал с кровати, совсем как раньше.

Тело снова затекло, голова кружилась, будто я всю ночь пил виски.

- Вот и доказательство, – постановил Четоевич. – Организм даёт понять, что он этот продукт не переносит.

И я поклялся, что впредь буду тщательно прислушиваться к своему организму.

ГЛАВА 4

ЧТО ТЯНЕТ НАС НАЗАД?

Продукты, которые тайно саботируют деятельность тела и мозга

Жизнь профессионального теннисиста может быть просто сказочной... или невероятно трудной. Теннис очень отличается от баскетбола, футбола и других командных видов спорта: он требует крайнего одиночества и предельного напряжения воли – скорее это жизнь солиста-музыканта, чем спортсмена. В рейтинге АТП значатся почти две тысячи теннисистов. Многие начинающие клянчат доллары где только можно, чтобы было на что тренироваться и оплачивать дорогу с одного чемпионата на другой: ведь если не выигрываешь, тебе ничего не платят.

Но когда добиваешься определённых успехов, начинается жизнь на широкую ногу. Традиционно теннис, как и гольф, зависит скорее от тренировок, квалификации и природного таланта, чем от физической формы спортсмена. На пике своей карьеры Пит Сампрас и Андре Агасси, конечно, следили за собой, но больше обращали внимание на квалификацию, чем на диету и фитнес. Даже сегодня среди двухсот лучших теннисистов мира многие по-прежнему питаются, как им нравится, о тренировках думают только на корте и пользуются достигнутым успехом – и соответствующими привилегиями – на полную катушку. Можно ездить по миру, зарабатывать миллион долларов в год, вести сказочную жизнь, если природный талант и сила воли позволили тебе стать теннисным профи.

Но когда ты попадаешь в сорок сильнейших, всё меняется. Сегодня элитные теннисисты настолько профессионально подходят к делу, что фитнес и питание для них – основа основ. Лучшие игроки подают со скоростью свыше ста тридцати пяти миль в час, скорость открытых ударов у них превышает восемьдесят миль в час. Финалисты элитнейших турниров – Надаль, Федерер, Цонга и Энди Маррей – сильнее, быстрее и физически подготовлены лучше, чем теннисисты прошлого, когда-либо выходившие на корт.

Мы как высокоточные приборы: малейшая щербинка – например, организму не нравится съеденное, – и я не в состоянии играть на нужном уровне, чтобы победить этих парней.

Что ещё важнее, я не могу быть другом, братом, сыном, бойфрендом, мужчиной, которым хотел бы быть. Употребление в пищу правильных продуктов даёт не только физическую выносливость, но и терпение, концентрацию и позитивное отношение. Правильное питание позволяет мне с полной отдачей и присутствовать на корте, и общаться с любимыми людьми, быть на высшем уровне в любой сфере деятельности.

Готов держать пари, вы тоже хотите быть на высшем уровне.

Тогда предлагаю вам начать с изменения рациона.

ТЕСТЫ НА СЕНСИТИВНОСТЬ / АЛЛЕРГИЮ К ПИЩЕ

Врачи определяют наличие пищевой сенситивности / аллергии с помощью ряда методов.

Анамнез. Врач расспрашивает пациента о его рационе, чтобы определить, какие продукты могут вызывать проблему. Иногда от пациента требуется вести подробный пищевой дневник, куда заносится всё съеденное за определённый период времени, включая выпитую воду.

Элиминация. Основываясь на собранном анамнезе и пищевом дневнике, врач рекомендует пациенту исключить из рациона определённые продукты. Улучшение состояния означает, что продукт, провоцирующий аллергию, найден.

Кожная проба. Это распространённый метод для выявления аллергенов (окружающая среда, домашние животные, пища и др.). Врач маленькой иглой подкожно вводит пациенту экстракт потенциального аллергена – в предплечье или под лопатку. Краснота и припухлость в месте инъекции означает положительную пробу. На основании этого и вашей истории аллергических реакций врач ставит диагноз.

Твердофазный иммуноферментный анализ. Иммуно-сорбентный ферментный анализ – это лабораторный тест, который выявляет различные отклонения в организме пациента. Он широко применяется для проверки на различные инфекционные заболевания (в частности, ВИЧ или гепатит В), наркотики и, конечно, пищевые аллергены. В этом случае смотрят уровень иммуноглобулина **E** (специфических к пище антител).

Пероральная пищевая провокация. Это самый точный из всех анализов, но одновременно наиболее трудный и требующий времени. Врач скормливает пациенту потенциально аллергенный продукт и наблюдает за реакцией, если таковая возникает. Золотым стандартом считается двойное слепое исследование, когда ни врач, ни пациент не знают, что содержится в пищевом образце. Это устраняет возможное предвзятое отношение у врача и у тестируемого.

Если вы подозреваете у себя пищевую сенситивность или аллергию и хотите знать наверняка, обратитесь к врачу с просьбой назначить анализы.

Об этом и пойдёт речь в следующих двух главах: я расскажу о пище, которая изменила мою жизнь. О пище, которую я стал избегать, и продуктах, которые ввёл в оптимальный для меня рацион. Вы увидите, как и что я ем. Конечно, я не буду навязывать вам свою диету до последней калории, но вы можете воспользоваться этой информацией, чтобы задать вопросы и определить лучшие для вас «энергетики», методы и результаты. Воспользуйтесь моим опытом и научной информацией из этой книги, чтобы добиться желаемых изменений.

Всё, что от вас требуется, – попробовать. Для меня худшее поражение – это не проигрыш сам по себе, а решение не пытаться.

Относительно содержания следующей главы с улыбкой скажу, что я не медик и не эксперт по питанию.

Конечно, в моих исследованиях мне помогали, но вот как мои проблемы с питанием объясняют люди, которые помогли мне изменить рацион, организм и в конечном счёте мою жизнь.

ГЛЮТЕНОВАЯ ПРОБЛЕМА

Сейчас о глютене известно гораздо больше, чем ещё несколько лет назад, и миллионы людей стали от этого здоровее. Глютен – это протеин, содержащийся в зерновых культурах вроде пшеницы, ржи и овса. Именно глютен, этот пшеничный «клей», делает хлеб вязким: без глютена нельзя было бы вертеть в воздухе основу для пиццы или раскатывать тесто для пирога. Все пшеничные продукты содержат глютен, даже полезные для здоровья цельнозерновые разновидности. Это значит, что глютен есть в подавляющем большинстве продуктов, которые мы едим. В каких конкретно? Вот далеко не полный список.

Разумеется, **хлебобулочные изделия**. Помимо прочего, сюда относятся и оладьи, и булочки для гамбургеров, и тортильи, и тонкие лепёшки, в которые заворачивают разную начинку, и даже бездрожжевая маца.

Обычная лапша или паста. Макароны из цельнозерновой пшеничной муки, паста со шпинатом – словом, любые макаронные изделия, содержащие муку.

Сладкая выпечка вроде кексов, маффинов, пончиков, булочек с глазурью и пирожков с начинкой.

Крекеры, солёные крендельки, коржики и тому подобные изделия из пшеничной муки.

Сухие завтраки, даже из кукурузных хлопьев, которые на первый взгляд не содержат пшеницы (ещё как содержат!). Сюда относятся сладкие хлопья для детей и «здоровые», без подсластителей, варианты для взрослых.

Солодовые алкогольные напитки (пиво и др.). Некоторые вина содержат солод, и определённые виды водки делаются на основе спирта, полученного из пшеницы.

Повторяю, этот список далеко не полон. В разных странах люди потребляют в пищу много углеводов и особенно много зерновых. Как часто случается видеть хлеб или коробку хлопьев с надписью: «Цельнозерновой продукт – здоровый выбор» ?

(Из двадцати шести ежедневных «долей» каждого продукта, описанных в старой пищевой пирамиде министерства сельского хозяйства США, почти половину – одиннадцать – составляли зерновые. Сейчас министерство использует круговую диаграмму в виде тарелки с сегментами, чтобы показать, сколько чего надо есть, но фактически мало что изменилось. Свыше трёх четвертей тарелки занимают зерновые, фрукты и овощи. Оставьте фрукты и овощи, но избавьтесь от зерновых!)

И это только продукты, рекомендованные для здорового питания, а вспомните о всяких полуфабрикатах, напичканных пшеничной мукой. Сегодня на долю пшеницы приходится до двадцати процентов потребляемых нами калорий. Хуже того, сегодняшняя пшеница и прочие зерновые генетически модифицированы и уже за счёт этого вредны для здоровья. Ученые-агрогенетики обнаружили, что большая часть глютена генетически модифицированной пшеницы, которая составляет почти сто процентов всей потребляемой в мире пшеницы, по своей структуре отличается от всего, что существует в природе.

(Авторитетный труд по генетической модифицированной пшенице – это «Хлебный живот» доктора медицины Ульяма Дэвиса. Как подчёркивает доктор Дэвис, «за последние полвека тысячи новых штампов [пшеницы] превратили её в коммерческий кормовой ресурс человечества, но не было ни одной попытки протестировать её безопасность».)

Как я уже говорил, при отсутствии объективного подхода вами легко манипулировать и заставить верить, что существует единственно правильный способ действий. В нашем случае это делают производители пищевой продукции и лекарств, желающие, чтобы мы ели как можно больше зерновых. Зерновые дешёвы в производстве и во многих случаях субсидируются правительством, поэтому в интересах пищевой индустрии, в частности, пропагандировать идею, что пшеница полезна для здоровья. Избыток мучного означает больше проблем со здоровьем – ожирение, диабет,

сердечные заболевания – и, соответственно, больше лекарств, которыми мы закусываем «здоровые» изделия из цельнозерновой муки. Богатеют производители пищевых продуктов, богатеют производители фармацевтической продукции, а мы теряем здоровье.

Печально. Когда Сербию бомбили, хлеб спасал меня и мой народ. А сейчас он снижает качество нашей жизни.

НАСКОЛЬКО ЧУВСТВИТЕЛЕН ВАШ ОРГАНИЗМ?

В чём именно проблема с глютеном? Вообще-то их несколько.

Организм некоторых людей не в состоянии переработать глютен, и реакции могут быть тяжёлыми. Наиболее серьёзным осложнением является целиакия – резко выраженная аллергия на глютен. При целиакии глютен вызывает воспаление тонкого кишечника – газы, спазмы, диарею – и общую утомляемость. Могут появиться кожные высыпания. Из-за глютена кишечник не в состоянии толком усвоить витамины и минералы, поэтому целиакия приводит к похуданию, анемии и остеопорозу вследствие неполноценного питания.

Целиакия – официально признанное заболевание и требует медицинского диагностирования и лечения. Она необязательно проявляется вскоре после рождения – болезнь может дать о себе знать, когда вы станете старше. Те, у кого поставлен диагноз «целиакия», должны придерживаться безглютеновой диеты: случайное потребление глютена даже в малых количествах (он может прятаться в соевом соусе или пищевых красителях вроде карамельного) обеспечит пренеприятнейшие ощущения на несколько дней.

Но гораздо больше таких людей, как я, – с повышенной чувствительностью к глютену в мучных изделиях. У каждого пятого в той или иной степени проявляется непереносимость глютена, хотя эту цифру трудно определить точно, – симптомы различаются от слабых до выраженных и могут проявляться спустя несколько часов после еды – не все же корчатся от мучительных симптомов непереносимости глютена перед телекамерами, транслирующими матч по международному телеканалу, который смотрит диетолог на Кипре. Если двадцать процентов калорий мы получаем от пшеницы, велики шансы, что большинство из нас всю жизнь страдает от постоянной негативной реакции на глютен – пучит живот, накатывает слабость, мучает постоянная усталость, – полагая, что это обычное дело.

(Исследование «Американского журнала гастроэнтерологии» от 2012 года приводят результаты десятилетнего наблюдения за почти тремя сотнями пациентов, в ходе которого выявилась определённая нецелиакическая сенситивность к мучным изделиям, которую условно разделили на два типа: один с симптомами, схожими с целиакией, и второй, больше похожий на обычную пищевую аллергию, с жалобами на общую разбитость и вздутие живота. При обоих вариантах исключение глютена из рациона дало положительные результаты.)

Исключение глютена из рациона сразу приводит к потере лишнего веса, росту энергии и даже к отступлению аллергии и прочих иммунных реакций. Причём перестать употреблять в пищу глютен означает не только чувствовать себя бодрее. В тот злополучный день на Открытом чемпионате Австралии взбунтовалось не только моё тело, но и мозг – я никак не мог собраться и взять себя в руки. Тайный дар новой диеты в том, что я теперь мыслю чётко и стал намного позитивнее. Думаю, вы ощутите то же самое.

(Исследование связывает целиакию и повышенную чувствительность к глютену с реакцией не только кишечника, но и нервной системы. Отчёт об исследовании в журнале «Ланцет: неврология» говорит, что чувствительность к глютену может вызывать «неврологические нарушения» различной степени. Это объясняет, почему многие пациенты жалуются на «туман в голове» после употребления мучных продуктов и заявляют о чётком мышлении, сосредоточенности и приливе энергии после исключения глютена из рациона.)

НЕУЖЕЛИ ПИЦЦА ДЕЙСТВИТЕЛЬНО НЕ ДАВАЛА МНЕ СТАТЬ ПЕРВОЙ РАКЕТКОЙ МИРА?

Наша семья владела пиццерией «Ред булл», и я годами питался пиццей. Я запросто уписывал кусок (а то и три), когда бывал голоден. Тогда это казалось логичным – не только удобно, но и необходимо для тренировок: в соусе для пиццы есть помидоры, в сыре – кальций и протеин, в тесте – углеводы. Проблемой стали именно сыр и тесто. Я столько лет поглощал пиццу в неумеренных количествах, что, подозреваю, сам довёл себя до непереносимости глютена и молочных продуктов. Обидно – наша пицца очень вкусная.

Но у этой истории оказался счастливый конец. Видя успех моей новой диеты, родители открыли в Сербии сеть безглютеновых ресторанов. Называется она просто и со вкусом – «Новак».

ГДЕ ПРЯЧЕТСЯ ГЛЮТЕН?

Тот, кто в полном смысле слова зарабатывает на жизнь собственными силами и телом, легко распознает у себя повышенную чувствительность к свинине или клубнике, потому что мы не едим свинину или клубнику каждый день и они не входят в состав других продуктов в качестве необъявленных ингредиентов. А пшеница входит. Даже в дни без хлеба или пасты я не ощущал облегчения. Одной из самых больших проблем людей с непереносимостью глютена является то, что пшеница содержится в самых разных продуктах. До проявления симптомов может пройти больше пяти часов, поэтому если вы целый день не ели хлеб, хлопья и пасту, вам в голову не придёт связать вздутие живота и непонятную усталость, навалившуюся в семь часов вечера, со съеденными на ленч салатом «Цезарь» и жареными креветками (вы уже поняли – гренки в салате и панировка у креветок). Вместе с тем это вполне может оказаться пищевой аллергией. Перечисленные ниже продукты могут содержать пшеничную муку или контактировать с ней на стадии производства (некоторые пункты вас удивят):

Мясо с начинкой. Мясные нарезки, мясной хлеб, тефтели, хот-доги, сосиски, домашняя птица, в которую для мягкости впрыскивали мясной бульон, поддельные морепродукты.

Яичные и ореховые продукты. Яичные заменители, яичный порошок, жареные орехи, арахисовое масло могут быть причиной проблем с глютеном.

Маринады и заправки. Избегайте продуктов, в составе которых есть гидролизованый растительный белок, и остерегайтесь маринадов, соуса мисо, соевого соуса, заправки тако и продуктов, приготовленных со сливочными («белыми») соусами или подливой. Читайте этикетку кетчупа – некоторые бренды содержат солодовый уксус, который делают из ячменя.

Молочные продукты. Откажитесь от шоколадного молока, молочных коктейлей, замороженного йогурта, йогурта с разными вкусами, плавленых сырков и сырных соусов. Полностью исключите солодовое молоко и сухое солодовое молоко.

Плавленые сырки. Избегайте плавленых сырков, творога и сливок, изготовленных с добавлением растительной камеди, крахмала или незаявленных консервантов.

Альтернатива хлебу и крупам. Будьте осторожны с булгуром, кускусом, дурумом, дикой пшеницей (однозернянкой), эммером, мукой-крупчаткой, пшеничной мукой грубого помола, камутом, манной крупой, спельтой (полбой), пшеничными отрубями, пшеничными зародышами и производными ячменя, включая солод, солодовую отдушку и солодовый экстракт (а вот гречневая крупа вполне безопасна, гречиха – это не злак).

Блюда из фруктов и овощей. Жареная соломкой картошка в ресторанах фаст-фуда (те же самые фритюрницы используются для жарки панированных блюд), рекламируемые заправки для салатов, фруктовые начинки для пирогов, запечённый под белым соусом картофель, овощи в сметане и овощи в кляре могут содержать глютен. Мука, кстати, входит в состав глазури и у некоторых сухофруктов.

Вегетарианские продукты. Всё – от вегетарианских бургеров до вегетарианского чили и сосисок – может содержать глютен.

Десерты. Некоторые виды мороженого (особенно с крошкой песочного теста или шоколадного кекса), глазури, конфеты и батончики, зефир, пастила, пирожные, печенье, пончики делаются из пшеницы, риса или ячменя. Будьте осторожны с пудингами из пшеничной муки, с мороженым и шербетом, содержащими глютеносные стабилизаторы, с мороженым в вафельных рожках и лакрицей.

Напитки. Избегайте растворимого кофе и чая в пакетиках, заменителей кофе, шоколадных напитков и горячего какао. Также воздержитесь от пива, эля, лагера (светлого пива), солодовых и хлебных напитков и немолочных заменителей сливок.

Жареное мясо и морепродукты. Воздержитесь от любого блюда с хрустящей панировкой – от жареных цыплят в фаст-фуде до кальмаров, подаваемых в модном стейк-хаусе.

Неожиданные источники глютена. Карамельный краситель, облатка для причастия, клей на клапане конверта, детский пластилин (хотя вряд ли вы станете его есть), некоторые лекарства, отпускаемые по рецепту, и косметика – помада или бальзам для губ – могут быть неявными источниками глютена.

Прочитав этот список запрещённых продуктов, вы можете решить, что избежать глютена невозможно. Но это не так. Большинство продуктов из списка – готовые блюда, прошедшие обработку. Настоящие яйца, настоящее мясо, настоящие свежие фрукты и овощи – с ними всё в порядке. И не надо отказываться от перечисленных продуктов на веки вечные. *Всего на две недели!* Вот что я предлагаю: воздерживайтесь от глютена четырнадцать дней и посмотрите, как вы будете себя чувствовать. На пятнадцатый день съешьте немного хлеба и прислушайтесь к своей реакции. Ниже перечислены многочисленные не содержащие глютен продукты, которые вам можно есть. Мне удаётся придерживаться безглютеновой диеты, сбалансированно питаясь здоровой и вкусной пищей, которая способствует моей карьере профессионального теннисиста, а ведь от меня мало зависит, куда ехать и где питаться. У вас в этом вопросе наверняка больше свободы.

Вы в состоянии контролировать свой рацион и свою жизнь. Всё, что вам нужно сделать, – это попробовать.

УМНАЯ СЛАДКАЯ ЖИЗНЬ

Друзья заметили, насколько выровнялись моё настроение и энергия с тех пор, как я изменил свой рацион. Я всегда был оптимистом, но последние два года даже в невесёлые моменты – проигрыш матча или сильный приступ у отца (у него респираторные проблемы) – бывал менее подавлен, чем можно было ожидать. Я избавился от тревожности и рассеянности и уже не поддаюсь желанию разбить ракетку после поражения (хотя и оставляю за собой право иногда выпустить пар – огромное, знаете ли, облегчение).

Отчасти такое ровное состояние стало возможным благодаря отсутствию лёгкого тумана в голове, который вызывал глютен. Отчасти – благодаря упражнениям на мысленную концентрацию, о которых я расскажу позже. А третий элемент, за счёт которого я поддерживаю одинаковый уровень сахара в крови в течение дня, – это отказ от пищи, резко повышающей уровень глюкозы.

Отказ от пищи, которая повышает уровень глюкозы и провоцирует выработку инсулина (гормона, регулирующего уровень глюкозы), может улучшить ваше состояние сразу в нескольких аспектах. Во-первых, вы не будете испытывать приступов мучительного голода, приводящих к обжорству и неумеренному потреблению сладкого. Во-вторых, стабильный сахар в крови не заставит организм накапливать жир, как происходит при избытке

глюкозы. А в-третьих, гораздо легче будет питаться такими богатыми полезными веществами продуктами, как овощи и постное мясо, потому что вы уже не раб необузданного аппетита и мучительного чувства голода (особенно голода, я бы сказал).

Пищей, которая провоцирует выброс инсулина, традиционно считается сладкое: конфеты, мороженое, мёд и печенье. Действительно, эти продукты повышают сахар в крови и запускают выработку инсулина. Но знаете ли вы, что повышает сахар в крови быстрее любых сладостей?

Пшеница. Даже цельнозерновая.

Вот как это происходит: вы едите богатую углеводами пищу, или пищу с высоким содержанием сахара, или то, что при переваривании превращается в глюкозу. Ваше тело хочет немедленно использовать полученную энергию, но у большинства людей нет нужды в повышенном расходе сил – они же не собираются в ближайший час обыграть Роджера Федерера в матче на кубок чемпионата.

Возникает проблема: организму надо как-то вывести сахар из крови, потому что он разрушает ткани (вот почему у диабетиков, у которых плохо перерабатывается глюкоза, порой развивается слепота, поражение нервной системы и сердечные заболевания). Начинается выработка инсулина, который даёт сигнал печени, мышцам и жировым клеткам вытягивать глюкозу из крови и перерабатывать её в жир.

Чем выше уровень сахара в крови, тем больше нужно инсулина, и тем больше откладывается жира. Возникает порочный круг: со временем инсулиновые рецепторы становятся менее чувствительными к инсулину, и поджелудочной приходится секретировать больше инсулина, чтобы справиться с задачей. Это начало диабета. Тем временем глюкоза откладывается в виде жира в центрах метаболизма – жизненно важных внутренних органах. Так называемый висцеральный жир – это активная ткань, которая выделяет токсины и вызывает воспаление в самых важных для длительного здоровья (или нездоровья) отделах тела. Кроме того, он угнетает функцию печени и сердца.

Что происходит, если вы не едите пищу, вызывающую усиленную секрецию инсулина? Уровень сахара в крови остаётся ровным. У вас не возникает скачков нестерпимого желания съесть что-нибудь сладкое. Аппетит становится не таким острым, потому что пища с высоким содержанием белка, клетчатки, питательных веществ позволяет вам дольше ощущать сытость. Организм не разлагает сам себя избытком глюкозы, не сажает поджелудочную железу и не откладывает висцеральный жир, а мозг не страдает от «русских горок» энергетических приливов и спадов.

Ваш организм здоров и должным образом заправлен. Вы чувствуете себя лучше и можете приниматься за физические упражнения с большей энергией и драйвом, за счёт чего тренировка – физическая и эмоциональная – становится более эффективной.

ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС ПШЕНИЦЫ

Одним из способов отследить способность пищи провоцировать выброс инсулина является гликемический индекс. Появившийся более тридцати лет назад, этот тест крайне важен для диабетиков и полезен всем, кто хочет контролировать выработку инсулина. Чем быстрее пища повышает глюкозу крови (вызывая, соответственно, ответную выработку инсулина), тем выше её гликемический индекс. Он может быть от нулевого (отсутствие выработки инсулина) до 100 и выше (гликемический индекс картофеля сорта «рассетбербанк» – 111). Как можно догадаться, если гликемический индекс выше пятидесяти, речь идёт о продуктах с содержанием сахара.

Вот здесь кроется неожиданность: многие продукты, которые рекламируют как полезные для здоровья, обладают более высоким гликемическим индексом, чем те, которые принято считать вредными. Например, мучное повышает уровень глюкозы быстрее, чем столовый сахар.

На основании данных, опубликованных Американской диабетической ассоциацией и Гарвардской медицинской школой, была составлена сравнительная таблица гликемических индексов разных продуктов.

МУЧНОЕ

Цельнозерновой пшеничный хлеб	71
Быстрорастворимые сливки из пшеницы	74
Хлопья с изюмом и орехами	75
Воздушная пшеница	80
Пицца – выпеченное тесто с сыром пармезан и томатным соусом (главный продукт питания семьи Джоковичей в течение многих лет)	80
Солёные крендельки из печи	83

СЛАДКОЕ

Апельсин	40
Персик в сиропе	40
Картофельные чипсы	51
Батончик «Сникерс»	51
Мороженое обычное	57
Мёд	61
Кока-кола	63
Сахароза (столовый сахар)	65

Как видите, цельнозерновой хлеб поднимает уровень глюкозы в крови почти в полтора раза быстрее, чем «Сникерс»! Почему? Основная причина в том, как перевариваются углеводы пшеницы. С её глютеном и способностью резко повышать глюкозу в крови пшеницу можно назвать адским игроком смешанного разряда. А вы стоите в одиночестве по другую сторону сетки. Как только вы уберёте пшеницу из рациона, у вас не только пройдёт воспалительная реакция на глютен, но ещё и уйдут лишние килограммы. Я взял это на заметку, чтобы улучшить пищеварение и контролировать уровень глюкозы.

(Основной углевод, содержащийся в пшенице, амилопектин, расщепляется быстрее и эффективнее других. Хотя амилопектин есть и в других продуктах, его специфическая «пшеничная» разновидность превращается в глюкозу легче, чем другие виды амилопектина. Короче говоря, для глюкозы это поезд-экспресс.)

Я избегаю повышения уровня инсулина, а это означает отказ не только от пшеницы, но и от сахара и сахаросодержащей пищи – шоколада, например, и газированных напитков.

ЧТО СЛУЧИТСЯ, ЕСЛИ ВЫ ОТКАЖЕТЕСЬ ОТ ОДНОГО ИЛИ ОТ ВСЕХ ЭТИХ ПРОДУКТОВ?

Представим, что в течение двух недель вы придерживаетесь безглютеновой диеты. Чего ожидать? В зависимости от того, какое место занимала пшеница в вашем рационе, – помните: из мучных блюд человек в среднем получает двадцать процентов калорий, – вы можете испытывать синдром абстиненции. Вам нужно продержаться две недели. Не ходите в крупные магазины нюхать фирменные булочки с корицей – вы будете только мучить себя. Планируйте меню на несколько дней вперёд, чтобы вам не пришлось оказаться голодными и с отчаяния не перехватить бутерброд.

Поверьте, плюсы вы ощутите быстро, и нестерпимые приступы аппетита пройдут. Перестав употреблять глютен, я словно сбросил с себя тяжёлое, мокрое шерстяное одеяло, покрывавшее меня с головы до ног. Я похудел, ощутил лёгкость и больше энергии в ногах. В голове прояснилось. Через две недели я не захотел возвращаться к старому.

Иногда вы случайно съедаете что-то, содержащее глютен, и чувствуете, как организм отвергает такую пищу. Вы испытываете заторможенность, головокружение, тяжесть в голове с самого утра – все симптомы похмелья. Так организм говорит вам, что больше не хочет – или ему не нужно – этой пищи.

Прислушивайтесь к своему организму.

В результате я придерживаюсь очень простой диеты: овощи, фасоль, белое мясо, рыба, фрукты. Большинство продуктов – натуральные, а не готовые. Вы сами обратите внимание, что после отказа от пшеницы и устранения скачков сахара в крови вам станет гораздо легче воздерживаться от сладкого.

О сахаре скажу ещё кое-что важное – особенно для людей, ведущих активный образ жизни, и спортсменов. Как вы увидите в следующей главе, сахар из рациона я не исключаю, но употребляю специфическую форму сахара – фруктозу, натуральный сахар, содержащийся во фруктах и мёде, и тщательно слежу за тем, сколько фруктозы я ем. Моя цель во время тренировок или соревнований – поддерживать стабильный уровень сахара в крови. Я не могу позволить себе скачков глюкозы во время турниров.

Предлагаю вам до минимума снизить потребление сахара. Это очень просто: чем меньше сахара вы потребляете, тем меньше инсулина вырабатывается, и тем меньше жира вашему организму приходится откладывать. Если вы активны и сжигаете выделяющуюся энергию, тем лучше.

И снова повторю: почему бы не попробовать две недели прожить без сахара и посмотреть, как вы будете себя чувствовать?

МОЛОЧНЫЙ ФАКТОР

Хотя иммуноферментный анализ выявил у меня повышенную чувствительность к глютену и молочным продуктам, рацион требовалось менять поэтапно. По предложению доктора Четоевича я для начала на две недели отказался от пшеницы. Это изменило мою жизнь. Я стал настолько легче и сильнее, что решился на следующий шаг: отказался и от молочных продуктов.

И вот тут-то я удивлённо поднял брови: килограммы уходили быстро, и близкие забили тревогу – откуда же мне брать силы? Как поддерживать энергию? Разве молочные продукты не источник протеина? И разве можно отказаться от пиццы?!

Безглютеновую диету я рекомендую всем: даже если у вас нет аллергии на глютен, провоцируемый мучными продуктами выброс инсулина – явление нездоровое. Стоит поэкспериментировать и с молочными продуктами, ведь у многих людей непереносимость лактозы.

Непереносимость лактозы – распространённое заболевание, когда лактоза (молочный сахар) не расщепляется в пищеварительной системе человека. Симптомы неприятные: вздутие живота, метеоризм, колики, иногда рвота. Если вы две недели прожили без глютена и всего, что вызывает выброс инсулина, однако симптомы не ушли, попробуйте убрать из рациона «молочку» – для начала молоко, сыр и мороженое.

Если вы решитесь отказаться от молочного, будьте осторожны: одна из самых больших проблем для людей с непереносимостью лактозы – где взять достаточно кальция, укрепляющего костную ткань. Я не поклонник пищевых добавок – предпочитаю органические продукты и натуральные источники питательных веществ. Настоящий кладёз кальция – это брокколи и рыба (тунец, лосось); я обожаю эту пищу и из неё-то и беру необходимый кальций. Витаминизированные заменители молока вроде миндального тоже очень богаты кальцием.

Иногда люди с непереносимостью лактозы могут есть молочные продукты, подвергшиеся процессу ферментации (за счёт чего содержание лактозы снижается), то есть все, что содержит, согласно этикетке, «живые культуры». Если это ваш случай, будьте осторожны: в йогурте не только живые бактериальные культуры, но столько сахара, что эффект получается, как от «Сникерса». Обязательно изучайте состав на этикетке, прежде чем покупать продукт.

И вот ещё на что нужно обращать внимание: молочные продукты, являясь хорошим источником протеина, не обязательно низкокалорийны. Конечно, они не идут в сравнение с колой или сладкими батончиками, но знаете ли вы, что стакан (225 г) однопроцентного молока содержит 102 калории, половина которых приходится на сахар?

Повторяю, половина калорий в стакане однопроцентного молока приходится на сахар.

«Что за дикость! – скажете вы. – Как это он подсчитал?» А подсчитывается это следующим образом. Калории в пище диетологи определяют по содержанию протеинов, жиров и углеводов. Грамм протеина содержит 4 калории, углеводов – тоже. Грамм жира, напротив, содержит 9 калорий. Если общее количество граммов протеинов и углеводов умножить на четыре, а граммы жира на девять, получится количество калорий в данной порции. На основании этой формулы вы по любой продуктовой этикетке сможете подсчитать, сколько «сахарных» калорий содержится в этой пище.

Вернёмся к стакану однопроцентного молока. Согласно данным Американской молочной ассоциации, в нем содержится:

Протеин: 8 граммов. Умножаем на четыре – стало быть, от протеина 32 калории.

Жир: 2 грамма. Умножаем на 9 – от жира 18 калорий.

Углеводы: 13 граммов (молочный сахар). Умножаем на 4 и получаем 52 калории от молочного сахара.

Итого калорий: 102.

Причём половина за счёт сахара. Я не говорю, что вам нельзя пить молоко и есть творог (это мне нельзя). Но мы естественным образом переходим к следующему разделу и к основной концепции любой правильной диеты: к умеренности.

Может показаться, что больше есть нечего – разрешённых продуктов не осталось. На самом деле существует целый мир свежей, здоровой, вкусной пищи – что-то можно есть в больших количествах, а что-то – в малых. Вскоре вы убедитесь, что питаетесь лучше, чем раньше, и вам очень нравится то, что вы едите.

ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ ДАЮТ СИЛЫ

Основа нашей жизни – сбалансированность и умеренность во всём: в питании, тренировках, работе, любви и сексе (ладно, согласен, секс заслуживает исключения, но в целом вы меня поняли).

Есть старая поговорка о четырёх «белых смертях»: белом хлебе, белом сахаре, соли и белом жире. Это не совсем верно – я уже доказал, что цельнозерновой хлеб ничуть не лучше белого. Лучше всего, независимо от типа вашего организма, избегать вышеозначенную четвёрку, а когда всё же позволяете себе полакомиться, то ешьте умеренно.

Вообще я стараюсь любую пищу есть понемногу, даже полезную. В следующей главе вы убедитесь, как и когда вы едите, не менее важно, чем то, что вы едите. Я, куда бы ни приехал, ищу следующие продукты:

Мясо, рыбу и яйца. Самый очевидный выбор для того, кто отказался от хлеба и сахара. Я люблю курицу, индейку и любую рыбу и ем что-то из этого хотя бы раз или два в день. С учётом разных способов приготовления мяса и рыбы есть десятки вариантов, из которых можно выбрать. Я ем и красное мясо, но в основном питаюсь рыбой и птицей, чтобы максимально убрать из рациона жиры.

Какое бы мясо или рыбу вы ни ели, старайтесь брать продукт самого высокого качества. Рыбу выбирайте не искусственно разводимую, а промысловую, говядину – от бычков и коров, выращенных на выпасе, курятину – от птицы на выгуле. Исследования показывают, что мясо выращенных в естественной среде животных, птицы и рыбы более здоровое и питательное.

Яиц я ем мало, потому что по утрам потребляю мало протеина, как вы увидите ниже из описания моего меню. Но в конце дня яйца – очень здоровая и лёгкая пища, если вам, допустим, не хочется мяса.

Овощи с низким содержанием углеводов. Овощи – основной природный источник практически всех питательных веществ, нужных человеку: витаминов, минералов, клетчатки, антиоксидантов. Но, как вы понимаете, не все овощи одинаковы.

В некоторых содержится много крахмала и углеводов – в свекле, картофеле, пастернаке, других корне-плодах, а также в жёлтых кабачках и тыкве. Так как я потребляю углеводы в основном днём – ведь они дают максимальную энергию, то стараюсь не есть эти овощи на ужин, когда концентрируюсь на протеине. Зато листовые и стеблевые овощи – салаты, брокколи, цветная капуста, зелёная фасоль и спаржа, как я говорю, нейтральны. В них мало углеводов, и я ем их в любое время дня.

Фрукты. Я ем фрукты, но контролирую себя, чтобы не перегружать организм сахаром. Если вам все-таки хочется сладкого, лучше всего натуральная фруктоза. К тому же во фруктах есть питательные вещества. Я особенно люблю разные ягоды – маленькими порциями.

Крупы, не содержащие глютен. Чаще всего я ем киноа, гречку, коричневый рис и овёс. Из киноа и гречки получается вкусная безглютеновая паста (макаронны).

Орехи и семечки. Лучше всего сырые, а не жареные. Благодаря орехам и семечкам я чувствую себя энергичным и сытым во время дневных тренировок. Орехи и семечки содержат много протеина, не вызывающего ощущения тяжести, и другие полезные вещества вроде клетчатки и мононенасыщенных жиров. Я люблю миндаль, грецкие орехи, арахис (который, кстати, сырым не едят), подсолнечные и тыквенные семечки, бразильский орех и фисташки.

Полезные для здоровья масла. Я употребляю в пищу оливковое, кокосовое, масло авокадо и масло из льняного семени, когда есть возможность.

Бобовые. Обожаю нут (основной ингредиент хумуса) и чечевицу. Чёрная и пёстрая фасоль тоже полезна, она содержит много клетчатки и питательных веществ. Но избегайте консервированной фасоли – содержание соли в ней настолько высокое, что может повредить здоровью.

Приправы. Главное – избегать перегруженных сахаром приправ вроде кетчупа и соуса барбекю. Очень вкусны горчица, хрен, уксус, горячие соусы и васаби. И не забудьте соль, особенно домашнюю.

Травы и специи. Их слишком много, чтобы здесь перечислять. Приправленная специями еда становится настолько вкусной, что вы не пропустите на стол плетёнку с хлебом.

Вот мой примерный рацион. А вот как я ем и почему – это уже часть моего плана профессионального и личного совершенствования. Об этом я расскажу в следующей главе.

ГЛАВА 5 ВКУС ПОБЕДЫ

Лучший способ питания для эффективного функционирования тела и мозга

Еда – это информация.

Если вы будете это помнить, ваш стиль питания изменится. Еда – это информация, которая объясняет организму, как функционировать.

Если хотите узнать подлинный секрет моей диеты, не спрашивайте меня, что я ем. Спросите, как я ем. Ведь то, что мы кладём в рот, – это только половина истории. Вторая половина – как пища взаимодействует с организмом и как организм взаимодействует с пищей. Я хочу, чтобы моё тело и пища стали едины как можно быстрее и лучше, без всяких проблем и побочных эффектов.

В Сербии говорят: «Силы приходят через рот». Каждый переваренный продукт меняет организм – говорит с ним, влияет на него, руководит им. Когда вы начнёте понимать эту связь и выучитесь ею управлять для достижения желаемых целей, вас удивят физические и психологические результаты.

Вот как нужно вступать в разговор со своим организмом.

ЧТО ДЛЯ МЕНЯ ОЗНАЧАЕТ «МЕДЛЕННОЕ ПИТАНИЕ»

Мы живём в век фаст-фуда, то есть быстрого питания. Это что, гонка? Мне дадут премию, если я поем быстрее?

Несколько лет назад, когда я учился понимать пищу, я пошёл в лондонский ресторан «В темноте». Теперь таких ресторанов в мире несколько, и из общей массы они выделяются не кухней, а атмосферой: в ресторанах «В темноте» работают много незрячих, и посетители едят в полном мраке.

Не подумайте, что там вместо электрического освещения на столах стоят свечи. Нет, вас ожидают непроницаемо-черные портьеры на окнах, мобильный вы оставляете при входе и погружаетесь в крошечную, непроглядную тьму. Официант подходит к вам в вестибюле, знакомит с меню и записывает ваш заказ. Затем берет вас за руку и ведёт, слепого и беспомощного, в этой первозданной тьме к вашему столику. Вы едите, не увидев блюда даже на секунду.

Вкус у еды получается необыкновенный. Вкусовые и обонятельные ощущения обострены, поэтому ароматы и вкус становятся невероятно яркими. Вы едите

медленно, не торопясь, изучая еду обонянием и вкусовыми сосочками. Этот опыт укрепил моё убеждение в том, как важно не поддаваться засилью фаст-фуда в умах и душах.

Само собой сложилось правило номер один: ешьте медленно и осознанно.

Как спортсмен, я обладаю быстрым метаболизмом. Моё тело требует много энергии, особенно во время матча, поэтому я хочу переваривать пищу как можно эффективнее и получать максимум энергии. Вспомните уроки биологии: для переваривания пищи необходим прилив крови. Но мне эта кровь тоже нужна, когда я выступаю на корте. И если я добьюсь, чтобы пищеварительная система работала быстрее и лучше, то смогу раньше вернуться к физической активности с новыми силами. (Кстати, именно поэтому я пью воду комнатной температуры и никогда не пью ледяную. От льда кровь приливает к пищеварительной системе, стремясь согреть её до температуры тела, и процесс пищеварения замедляется.)

Если я буду есть быстро, результат будет таким же, как у вас, когда вы поспешно метёте всё с тарелки. Желудок не успевает обработать поступившую информацию, потому что она приходит в виде большого пищевого сброса данных. Если желудок не получает нужной информации в нужное время, пищеварение замедляется, организм не посылает сигнал о насыщении, и возникает опасность переедания. Ещё вы не даёте рту проделать свою работу, то есть не позволяете ферментам, содержащимся в слюне, начать расщепление пищи во рту, чтобы желудку не пришлось нести лишнюю нагрузку. Снова вспомним уроки биологии: пищеварение начинается во рту. Когда вы жуёте, еда расщепляется, и желудок получает время подготовиться к принятию пищи.

Если есть быстро, в желудок попадают крупные куски полупережёванной пищи, и организму приходится усиленно работать и затрачивать больше энергии на переваривание. Проще говоря, быстрая еда не даёт организму чётких сигналов стать единым с поступившей пищей.

Это может показаться странным, но я повторю: организму и пище нужно стать единым целым. В этом смысл процесса пищеварения.

Когда я сажусь за стол, то перед едой читаю короткую молитву. Я не обращаюсь к определённому божеству, не следую догматам конкретной религии и не молюсь вслух; это просто некий разговор про себя. Я напоминаю себе, что в мире есть сотни миллионов и даже миллиарды людей, которые не знают, что будут есть завтра. Детство у меня пришлось на военную пору, поэтому я, пусть и в силу обстоятельств, никогда не воспринимал еду как нечто само собой разумеющееся. Я не устаю напоминать себе: относись к наличию еды как к счастью.

Когда я сажусь есть, то не смотрю телевизор, не проверяю почту, не посылаю сообщения, не говорю по телефону и не веду неприятных разговоров. Откусив кусок, я часто кладу вилку на край тарелки и сосредоточенно жую. Пока я жую, процесс пищеварения уже начинается. Ферменты слюны смешиваются с пищей, поэтому желудка достигает уже полностью сформированная «информация». Это всё равно как если бы вы кому-то объясняли дорогу к вашему дому: чем подробнее, тем легче туда дойти и меньше времени нужно на то, чтобы сориентироваться. Я хочу, чтобы организму не приходилось долго разбираться, так как знаю, что это значит для моего желудка и моей энергии на ближайшие часы. Отсюда второе правило: давайте организму чёткие указания.

Что организму нужно сделать с пищей, которую я в него отправляю?

Наш организм использует пищу для двух основных целей: во-первых, ради получения энергии – чтобы ноги двигались, сердце билось, ракетка летала в руках. Углеводы – основной источник энергии для повседневной жизни.

Во-вторых, для восстановления, чтобы исправить ущерб, нанесённый за день, будь то от долгих тренировок или целого дня в офисе. Протеин и другие питательные вещества помогают восстанавливать мышцы, вырабатывать новые кровяные клетки и восполнять уровень гормонов.

Но, как хорошему работнику, вы должны дать своему организму список приоритетов: «Сперва сделай это, потом это», – и так далее. Я хочу, чтобы в течение дня мой организм был как можно сильнее и энергичнее. Я не хочу, чтобы он отвлекался от напряжённых тренировок на посторонние дела, пусть даже важные. Вот почему основное количество калорий, которые я съедаю в первой половине дня до ленча, заключены в углеводах. Употребляя углеводы и очень мало белка, я говорю организму: «Мне нужна энергия, перерабатывай по мере необходимости». Я кормлю организм безглютеновой пастой, рисом, овсяной кашей и другой безглютеновой, но богатой углеводами пищей для получения энергии в течение дня.

Ночью энергия мне не нужна. Я устал и хочу хорошо выспаться. Поэтому за ужином я говорю организму: «Нужно, чтобы ты исправил всё, что я натворил. Пожалуйста, бери протеин и делай, что надо». Тут уже приходит черёд мяса, курятины и рыбы.

Как я писал в главе 4, фрукты и овощи составляют существенную часть моего рациона, но в разное время дня они служат разным потребностям. На завтрак я ем много ягод и других сладких фруктов, потому что мне нужна быстро прогорающая энергия. За ленчем я ем любые фрукты или овощи. Но на ужин стараюсь притормозить с углеводами и ем салат и листовые зелёные овощи с высоким содержанием воды, избегая большинства фруктов (особенно с белой мякотью, как яблоки и груши) и корнеплодов, богатых углеводами.

(Наиболее богатые углеводами овощи и фрукты – это картофель (37 г в средней картофелине сорта «рассвет»), бананы (31 г в каждом), груши (27,5 г в каждой), виноград (27 г на чашку), манго (25 г на чашку), морковь (25 г на чашку), свекла (17 г на чашку) и лук (15 г на чашку). Будьте осторожны с сухофруктами: в одной чашке изюма содержится целых 115 г углеводов.)

Питаюсь таким образом, я не только даю организму нужные питательные вещества, но и передаю необходимую информацию. Ниже приведён пищевой план: вы увидите, что питаться подобным образом совсем просто.

Правило номер три: оставайтесь позитивными.

Именно поэтому во время еды я не смотрю телевизор: там показывают мало позитивного.

Я считаю, что еда способна передавать организму позитивную или негативную энергию, причём роль здесь играет не только то, что вы едите, но и как вы относитесь к пище. Прежде чем я объясню, давайте вспомним о необходимости объективного подхода. Я однажды видел поразительную вещь, связанную с восточной медициной. Человек наполнил два стакана водой – совершенно одинаковой и поровну. На один из стаканов он спроецировал позитивную энергию: любовь, радость, счастье, добро – в общем, холил его и лелеял.

Другому стакану он передал свою негативную энергию – злость, страх, враждебность. Он вылил весь негатив на тот стакан.

Затем он оставил оба стакана с водой и не подходил к ним несколько дней.

Разница в состоянии воды оказалась огромной. Та, на которую направлялись негативные мысли, слегка позеленела и будто подёрнулась ряской. Вода в другом стакане осталась кристально чистой и прозрачной.

(Отчёт доктора медицины Мазару Эмото в «Журнале альтернативной и комплементарной медицины» от 2004г. включает фоторепортаж о кристаллах льда из различных источников, включая фотоснимки воды, извлечённой из стаканов, завернутых в бумагу с написанными позитивными или негативными эпитетами. Позитивная энергия давала чёткие кристаллы льда, похожие на снежинки, а вода, подвергшаяся воздействию негативной энергии, замёрзла в виде более тёмных кристаллов неправильной формы.)

На первый взгляд всё это кажется ерундой. Но для меня это доказательство, что всё сущее на земле обладает общей энергией: люди, животные, стихии – всё.

И пища. Я бы даже сказал – особенно пища.

Если вы едите, испытывая страх, беспокойство или гнев, вкус еды и энергия, которую вы от неё получаете, нормальными не будут. Что даёт, то и получаете. Вот почему я начинаю трапезу с ритуальной молитвы. Я смиряюсь перед едой. Я ценю её больше, чем когда-либо. Потому что мы с пищей не всегда хорошо ладили.

Правило номер четыре: ставьте целью качество, а не количество.

В мире спорта спортсмены всегда боятся, что им не хватит сил, жидкости, питательных веществ. Как большинство спортсменов, я раньше беспокоился, что мало съел. Что, если у меня кончатся силы, постоянно спрашивал я себя. Хватит ли у меня энергии выдержать целый день

тренировок? Я всегда ел с запасом, даже когда уже и не хотелось, а на тренировках то и дело подбрасывал в топку «энергетические батончики», в которых одни консерванты и сахар. Получается, я отправлял в желудок слишком много еды, слишком много информации для обработки. Когда я отказался от калорийной пищи, многие близкие мне люди сомневались, что я поступаю правильно. Как же так: никаких сыворотно-белковых коктейлей, макаронных гор на тарелке и пиццы? Они предрекали, что у меня не хватит сил для спорта.

Но я узнал, что важнее сосредоточиться на качестве того, что ты ешь, а не на том, съел ты слишком много или слишком мало.

Я говорю не только о «здоровой» пище. Многие знают, что такое здоровая пища. Но у здоровой пищи разные градации – есть разница между свежим помидором и томатным соусом с консервантами. Я стараюсь питаться натуральными, органическими продуктами, по возможности не прошедшими кулинарную обработку. Получаемая от них энергия чище, и пищеварительный процесс идёт быстрее. вспомните, как вы в последний раз были в отеле или SPA. Там, наверное, стояла ваза с яблоками – яркими, блестящими, без малейшего пятнышка. Никто их не ест, они стоят там неделями. И с виду не портятся! Если задуматься об этом, становится как-то не по себе. Многие продукты обработаны пестицидами и антигрибковыми препаратами, а мы не знаем, как действуют эти вещества, попадая в организм. Что именно они приказывают делать организму? Многие исследователи приходят к выводу, что один из «приказов» – набирать вес.

(Девять из десяти наиболее распространённых пестицидов являются известными «разрушителями» эндокринной системы, нарушения которой тесно связаны с набором лишнего веса. Исследования Калифорнийского университета в Ирвине показали, что, попадая в организм ребёнка, пестициды могут запустить генетический механизм, отвечающий за предрасположенность организма к набору веса. «Новая американская диета: как секретные «агенты ожирения» делают нас толстыми» Стивена Перрайна и Хизер Герлок содержит много информации о пестицидах и других распространённых химикатах, вызывающих ожирение.)

Вначале все продукты органические, потому что их даёт земля, но мы обрабатываем их пестицидами, антибиотиками или искусственно разработанными нутриентами. Некоторые генетически модифицированы, как наша пшеница. Я понимаю, это бизнес. Сельхозпроизводители хотят, чтобы их продукция выглядела крупнее и лучше. Они хотят продавать больше. Их в первую очередь интересует количество, а не качество.

Органическая пища, конечно, дороже, как и промысловая рыба, мясо животных, выращенных на выпасе, и кур, выросших на выгуле. Я считаю, эти продукты своих денег стоят. Не у всех есть средства на такую «особую» еду, но если вы можете себе это позволить – обязательно выбирайте её. Хороший способ сделать органическую пищу более доступной – это поступать, как я: готовить самим. Хотя я каждые две недели переезжаю в другой город, а то и страну, но почти все блюда готовлю сам.

Я стараюсь найти отель с кухней в номере, чтобы самому готовить. Мои родные часто сопровождают меня в поездках, и тогда подруга или мать следят, чтобы в холодильнике и на полках хватало органических продуктов и я мог выбирать ингредиенты, размер порций и время еды. Для своих нужд я держу под рукой качественные продукты – свежие фрукты в холодильнике, орехи, семечки, кокосовый сок, кокосовое масло, авокадо, свежую рыбу... но подробнее о них и о блюдах, которые я из них готовлю, будет рассказано ниже.

ВЫ – ТО, ЧТО ВЫ ЕДИТЕ

Изменение моего рациона и успех, которого я добился благодаря этому, получили большую известность. Когда я заявил, что секрет моего новообретённого успеха – правильное питание, люди начали прислушиваться к моим словам и экспериментировать. Теперь на чемпионатах, когда я иду в палатку-кафе, повара, заметив меня, ставят на плиту безглютеновую пасту. Несколько лет назад я был единственным, кто её ел. Сейчас я вижу, что безглютеновую пасту берут многие теннисисты. Не знаю, посмотрелись ли они на меня, или причиной тому их собственная непереносимость

глютена, или они поняли, что безглютеновая диета способствует пищеварению (как я уже говорил, глютен подобен клею: содержащая глютен пища слипается и требует большего времени на переваривание, чем безглютеновая еда). Но одно я знаю точно: когда я начинал есть безглютеновую пасту, то не видел ни единого человека, который последовал бы моему примеру. А теперь эта диета популярна и в мужском, и в женском теннисе.

В наше время новости разлетаются очень быстро. Всё больше людей узнают не только о безглютеновой диете, но и о здоровой пище и правильном питании. Сейчас люди лучше, чем когда-либо, понимают, что для них хорошо, а что вредно. Все знают – фаст-фуд не оправдал ожиданий, «удобство» скверной готовой пищи лишь добавляет в жизнь стресса, а не облегчает её.

Однако по-прежнему существует несоответствие. Я вижу его, и вы тоже наверняка замечали. Знать и делать – разные вещи. Люди знают, что они должны есть, но всё равно выбирают вредную для здоровья пищу.

Вот почему так важно воспринимать пищу как информацию. Спросите себя: что я чувствую, съев что-нибудь вредное? Не сразу, когда во рту ещё остался сладкий, солёный или жирный привкус, а потом? Если вы едите скверную пищу, организм это чувствует и посылает весьма внятный сигнал: «Это паршивая еда, а ты за неё ещё деньги платишь!» Примеры такого сигнала – вы засыпаете на ходу, ощущаете беспричинную депрессию, у вас расстройство желудка, болит сердце или отмечается заторможенность.

Если вы долго питаетесь вредной пищей, организм начинает посылать более серьёзные предупреждения: вы набираете вес, возрастает риск, что у вас найдут диабет, рак или сердечные заболевания. Это опять-таки организм говорит с вами. Если вам не нравится ваш внешний вид или самочувствие, это попытка коммуникации: организм требует изменить поведение, иначе будут проблемы.

А теперь спросите себя, что вы чувствуете, когда едите полезную пищу? В моем случае ответ прост – я чувствую себя прекрасно. Вот чему я научился, вот что позволяет мне без усилий делать правильный выбор в питании.

«А СКОЛЬКО ВЫ ЕДИТЕ?»

Меня часто об этом спрашивают. Вопрос, как говорится, интересный. Тут нужно вспомнить мои слова о том, что каждый человек уникален. Вполне вероятно, что нутриционные потребности вашего организма заметно отличаются от моих, но одно справедливо для каждого: если вы переедаете, ваше самочувствие будет далеко от идеала.

Как большинство профессиональных спортсменов, я раньше заботился о том, чтобы потреблять достаточно энергии. Но старания съесть «достаточно» лишь подрывали силы. Я чувствовал это, едва взяв ракетку: на корте я не был динамичным и бодрым, потому что не успевал вовремя переварить пищу. Я бомбардировал желудок слишком большим объёмом информации.

Те, кто не занимается спортом, мучаются другими страхами: не слишком ли много они едят? В результате они только и делают, что взвешивают порции, считают калории и всячески носятся со своим питанием.

Я профессиональный спортсмен. При желании я мог бы нанять кого-нибудь следить за моим рационом и считать калории. Но никто не знает моих пищевых потребностей лучше меня, как никто не знает ваших потребностей лучше вас самих.

«Медленное питание» помогло мне понять, сколько нужно съесть. Возможно, формулировка «я руководствуюсь своими ощущениями» покажется расплывчатой, но готов спорить, вы делаете точно так же. Разве в течение дня у вас не бывает моментов, когда вы чувствуете: надо подзаправиться? Или когда сразу чувствуете, что съели слишком много? Или когда забросили в организм негодное «горючее»? Конечно, чувствуете. Если вы прислушаетесь к своим ощущениям, если будете есть медленно и сосредоточенно, у вас разовьётся настоящее шестое чувство, сколько пищи вам нужно.

Поэтому истории элитных спортсменов, хвастающихся, сколько калорий они поглощают во время тренировок, – это, конечно, работа на имидж. Я понятия не имею, сколько калорий съедаю. Держу пари, вы тоже только «приблизительно догадываетесь» о потреблённых калориях. Я предпочитаю знать свой организм и уважать «горючее», которым его заправляю.

ДЕНЬ НА МОЕЙ ДИЕТЕ

Теперь я ознакомлю вас со своим обычным дневным рационом. Скажу сразу: это не стандартный пищевой план. Каждый приведённый здесь пример можно варьировать: иногда я ему следую, иногда нет. Всё зависит от того, насколько я слушаю и понимаю свой организм. Надеюсь, что из этого пищевого дневника вы возьмёте на вооружение две вещи: как я соотношу приём пищи со своим самочувствием и множество идей для экспериментов.

В главе 3, как вы, возможно, помните, я говорил о теории китайской медицины, согласно которой разные органы в разное время суток предпочитают определённые продукты питания. Теория мне понравилась, я начал её придерживаться, но даже у меня с этим иногда возникают проблемы. Я вечно в разъездах из-за тенниса, постоянно переезжаю из одного часового пояса в другой, примеряюсь к новым местам и культурам. Но я помню эту теорию и всячески стараюсь её придерживаться.

- ✓ С религиозным почтением я отношусь к четырём перечисленным выше правилам:
- ✓ Ешьте медленно и осознанно.
- ✓ Давайте организму чёткие инструкции.
- ✓ Будьте позитивными.
- ✓ Ставьте целью качество, а не количество.

Вот как эти правила находят применение в моем рационе.

ДОБРОЕ УТРО, МЁД

У многих есть утренние ритуалы. Возможно, мой несколько жёстче, чем у большинства людей.

Первым делом, встав с постели, я выпиваю большой бокал воды комнатной температуры. Я уже восемь часов ничего не пил, поэтому организму нужно восполнить потерю жидкости, чтобы начать функционировать с максимальной эффективностью. Вода – важнейшая часть процесса восстановления. Когда вы обезвожены, вы недодаёте этому аспекту своего здоровья.

Как уже говорилось, я не пью ледяную воду, и не без причины. Моё расписание состоит из постоянных тренировок и занятий. Как правило, я начинаю с растяжки или асан (поз) йоги (об этом я подробнее расскажу в главе 7). Любые упражнения, даже простая растяжка, требуют хорошего притока крови к мышцам. Когда вы пьёте ледяную воду, телу приходится направлять больше крови к органам пищеварительной системы, чтобы согреть воду до 36,6 градуса. В этом есть своя польза – сгорают лишние калории, но это замедляет пищеварение и оттягивает кровь от тех отделов, где она мне нужна, – от мышц. Поэтому утром и в течение дня я пью в основном тёплую воду.

Если вы много читали о диетах, то, наверное, знаете, что медленное пищеварение – это хорошо: пища долго находится в желудке, и вы не испытываете чувства голода. Может, это хорошо для тех, кто сидит перед телевизором и смотрит четырёхчасовой теннисный матч. Но если вы собираетесь четыре часа провести на корте, этот метод вам не подходит. Медленное пищеварение означает, что вы будете чувствовать себя вялым,

инертным, малоподвижным – в общем, меньше физической нагрузки, больше тяжести в животе и усталости. Поэтому не спешите подписываться на план питания, который обещает «длительное ощущение сытости».

Второе, что я делаю с утра, может вас удивить: я съедаю две ложки мёда. Каждый день. Я стараюсь доставать мёд мануки, который собирают в Новой Зеландии. Это тёмный мёд диких пчёл, живущих на мануке – чайном дереве. Он обладает более сильными антибактериальными свойствами, чем обычный мёд.

Вы, конечно, подумали: ведь мёд – это сахар. Да, это правда. Но организму нужен сахар. В частности, ему нужна фруктоза – сахар, содержащийся во фруктах, некоторых овощах и особенно в мёде. А вот чего вашему организму не надо, так это переработанной сахарозы, содержащейся в шоколаде, газировке и большинстве энергетических напитков, которые можно сравнить с сахарной инъекцией, после которой ощущения можно описать как «вау!».

Мне не нравится «вау». В «вау» ничего хорошего нет. Если вам «вау» сейчас, значит, через полчаса будет плохо. Плохой сахар провоцирует скачки глюкозы и инсулина. При таком положении дел как спортсмен вы выступать не сможете.

Хороший сахар вроде натуральных сахаров, которые есть во фруктах и мёде (фруктоза), не повышает гликемический индекс так резко. Как вы прочитали в главе 4, мёд вызывает меньший выброс инсулина, чем пшеничный тост, который едят на завтрак большинство «заботящихся о своём здоровье» людей.

После растяжки или короткой вольной разминки я готов к завтраку. Как правило, я ем то, что называю «тарелкой силы» – обычную глубокую тарелку, наполненную смесью:

- безглютеновые мюсли или овсяные хлопья;
- пригоршня орехов: миндаля, грецкого ореха, арахиса;
- небольшое количество подсолнечных или тыквенных семечек;
- нарезанные фрукты на краю тарелки или смешанные с мюсли – отлично подойдут банан или любые ягоды;
- маленькая ложка кокосового масла (мне оно нравится из-за электролитов и минералов);
- рисовое молоко, миндальное молоко или кокосовый сок.

Как видите, можно экспериментировать с ингредиентами и их количеством. Тарелки такой смеси мне обычно достаточно. Если мне кажется, что я бы съел что-то ещё (такое бывает редко), тогда я жду минут двадцать и съедаю маленький безглютеновый поджаренный тост с тунцом и авокадо. Обожаю авокадо, это один из моих любимых продуктов.

Есть особая причина выждать двадцать минут, прежде чем я съем какой-нибудь «тяжёлый» протеин после обычной «тарелки силы». Как вы уже, наверное, догадались, это связано с пищеварением и медленным питанием. Желудок по-разному переваривает углеводы и белки. Если вы перевариваете одновременно мясной белок и углеводы, процесс пищеварения автоматически замедляется, и вы затрудняете желудку жизнь, заставляя его тратить больше сил. Поэтому я даю желудку время приспособиться. Я как бы посылаю сначала сигнал об углеводах, а затем о «тяжёлых» протеинах.

Помните, пища – это информация.

В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ

Мой обычный ленч состоит из безглютеновой пасты с овощами. Паста готовится из киноа или гречки; что касается овощей, тут выбор широкий: руккола, жареные перцы, свежие помидоры, иногда огурец, много брокколи, много цветной капусты, зелёная фасоль, морковь. Я смешиваю пасту с овощами и добавляю немного оливкового масла и щепотку соли. Это сочетание и заправка действуют на меня хорошо. Чего я не ем, так это густых соусов вроде томатного. Томатный соус – даже тот, который делает дома ваша мама, обычно включает консервированные ингредиенты, а это означает пищевые добавки. Кроме того, густые соусы замедляют пищеварение.

Должен сказать, что в дни матчей, когда я знаю, что около полудня буду тренироваться, а в три часа у меня игра, я ем на ленч «тяжёлый» белок для подкрепления сил. Но в целом мне полностью хватает пасты.

В течение дня мне требуется «горючее», чтобы выдержать тренировку и фитнес. Вот что я делаю, хотя то, что бывает нужно в конкретный момент, может сильно различаться.

Во время тренировки я выпиваю две бутылки энергетического напитка на фруктозе. Это не слишком тяжело для желудка и помогает восполнить расход питательных веществ. Ингредиенты, которые я ищу в напитке, это электролиты, магний, кальций, цинк, селен и витамин С. Магний и кальций помогают работе сердца и мышц, предотвращают судороги. Если день влажный, я пью ещё и напиток с электролитами для восполнения жидкости, которую теряю в избытке.

Вообще в течение дня очень важно восполнять потерю жидкости. Я всегда стараюсь иметь при себе воду. Я уже сталкивался с обезвоживанием, для меня его сигналы – сильная жажда, головокружение, упадок сил, иногда онемение тела. Но я стараюсь не пить слишком много жидкости – не хочу вымывать из организма витамины и минералы. Если моча бесцветна, значит, я пью слишком много воды. Мне нравится, когда моча имеет цвет (надеюсь, не слишком много интимных подробностей?).

После тренировки я пью шейк из органического белка, смешанного с концентратом рисового или горохового протеина (иногда его называют медицинским белком) и выпаренного сока сахарного тростника. По опыту я знаю – это для меня самый быстрый способ восстановиться. Я не пью коктейли с соей или молочной сывороткой.

Перед матчем, когда нужно как следует взбодриться, я съедаю энергетический гель с двадцатью пятью миллиграммами кофеина. Но я проявляю осторожность – никогда не превышаю этот объем. Гель даёт дополнительную энергию, но я не хочу, чтобы он повлиял на мою концентрацию. Некоторые люди считают, что пять чашек кофе или большая бутылка колы – лучшие средства для прилива сил. Эти люди выведут свой организм из строя – и выведут серьёзно.

Во время матча я ем сухофрукты – например, финики, съедаю одну-две чайные ложки мёда. Я употребляю только сахар, полученный из фруктозы. Помимо приведённых примеров, практически весь сахар, который я потребляю, содержится в напитках, выпиваемых во время тренировок.

Когда наступает время ужина, я ем белок, то есть мясо или рыбу – обычно стейк, курятину или лосося (разумеется, если это органический продукт, выращенный, соответственно, на выпасе, выгуле и добытый промысловым способом). Мясо я заказываю жареное или на гриле, рыбу – на пару или отварную. Чем естественнее источник пищи, тем она питательнее. Мясо или рыбу я ем с паровыми овощами – цуккини или морковь. Могу также съесть нут или чечевицу, иногда суп.

Многие спрашивают меня об алкоголе. Я не могу пить пиво или получаемую из пшеницы водку, об этом и думать не стоит. Во время чемпионатов я вообще не пью, и точка. В свободное время иногда могу выпить бокал красного вина, которое не отношу к алкоголю. Я считаю его

священным и даже целебным напитком – все уже знают об исследованиях, доказавших, что красное вино полезно для сердца. Однако много я не пью, иначе у меня развивается повышенная кислотность с соответствующими неприятными ощущениями.

Чай прекрасно подходит в любое время дня. Я люблю лакричный чай – он даёт ощущение бодрости без всякого кофеина и полезен для кровообращения. Ещё я люблю хороший имбирный чай с лимоном.

ЕДА НА НЕДЕЛЮ

Вы уже многое знаете о моем отношении к питанию. Мой рацион постоянно эволюционирует – я не перестаю его совершенствовать. Примерное меню на семь дней, включающее безглютеновую пищу и исключающее молочные продукты, подходит мне как нельзя лучше. Надеюсь, на его основе вы составите собственное меню. Рецепты блюд, выделенных курсивом, вы найдёте в главе 8.

Понедельник

Завтрак

Вода – как только вы встали с постели 2 столовые ложки мёда

«Тарелка силы»: мюсли с несладким миндальным или рисовым молоком

Фрукты

Лёгкая закуска в первой половине дня (при необходимости)

Безглютеновый хлеб или крекеры с авокадо и тунцом

Ленч

Салат из зелени и овощей

Безглютеновая паста примавера

Полдник

Яблоко с маслом кешью

Арбуз, дыня-кantalупа или дыня другого сорта

Ужин

Салат «Цезарь» с киноа и капустой

Суп минестроне (лёгкий куриный или мясной суп с овощами)

Лосось с травами

Вторник

Завтрак

Вода – как только вы встали с постели

2 столовые ложки мёда Банан с маслом кешью
Фрукты

Лёгкая закуска в первой половине дня (при необходимости)

Безглютеновый тост с миндальным маслом и мёдом

Ленч

Салат из зелени и овощей

Острый салат с японской лапшой из гречневой муки

Полдник

Батончик фруктово-ореховых мюсли

Фрукты

Ужин

Салат «Нисуаз» с тунцом

Томатный суп

Запечённые помидоры

Среда

Завтрак

Вода – как только вы встали с постели

2 столовые ложки мёда

Безглютеновые овсяные хлопья с маслом кешью и бананами

Фрукты

Лёгкая закуска в первой половине дня (при необходимости)

Домашний хумус с яблоками или салатом из сырых овощей

Ленч

Салат из зелени и овощей

Безглютеновая паста с энергетическим соусом песто

Полдник

Авокадо с безглютеновыми крекерами
Фрукты

Ужин

Свежий салат из зелени и овощей с авокадо и домашней заправкой
Морковный суп с имбирем
Курица, запечённая с лимоном

Четверг

Завтрак

Вода – как только вы встали с постели 2 столовые ложки мёда
«Тарелка силы»: мюсли с несладким миндальным или рисовым молоком
Фрукты

Лёгкая закуска в первой половине дня (при необходимости)

Яблоко и пригоршня кешью или миндаля

Ленч

Салат из зелени и овощей с киноа, курятиной, яблоками, авокадо и домашней заправкой

Полдник

Жареный миндаль в соусе тамари
Фрукты

Ужин

Свежий салат из зелёных овощей с авокадо и домашней заправкой
Домашний куриный суп с рисом
Сибас под соусом сальса из манго и папайи

Пятница

Завтрак

Вода – как только вы встали с постели
2 столовые ложки мёда
Бананы с маслом кешью Фрукты

Лёгкая закуска в первой половине дня (при необходимости)

Безглютеновый хлеб или крекеры с тунцом и хумусом

Ленч

Смузи с манго и кокосом

Безглютеновая паста примавера

Полдник

Батончик фруктово-ореховых мюсли

Фрукты

Ужин

Французский луковый суп

Свежий салат из зелёных овощей с киноа, авокадо, грудкой индейки и домашней заправкой

Суббота**Завтрак**

Вода – как только вы встали с постели

2 столовые ложки мёда

Безглютеновые овсяные хлопья с маслом кешью и бананами

Лёгкая закуска в первой половине дня (при необходимости)

Смузи с черникой и миндальным маслом

Ленч

Салат «Цезарь» с киноа и капустой

Полдник

Вяленая острая говядина

Фрукты

Ужин

Свежий салат из зелёных овощей с авокадо и домашней заправкой

Гороховый суп
Стейк из копчёной вырезки
Фаршированный печёный картофель

Воскресенье

Завтрак

Вода – как только вы встали с постели
2 столовые ложки мёда
Бананово-клубничный смузи

Лёгкая закуска в первой половине дня (при необходимости)

Безглютеновый тост с миндальным маслом и мёдом

Ленч

Салат из вяленых на солнце помидоров и киноа

Полдник

Жареный миндаль в соевом соусе Фрукты

Ужин

Свежий салат из зелёных овощей с авокадо и домашней заправкой
Томатный суп
Сладкий хрустящий жаренный соломкой картофель
Пауэр-бургер без булочки

ГЛАВА 6

ТРЕНИРОВКА ДЛЯ УМА

Тренировка концентрации и стратегия подавления стресса для достижения превосходной формы

Для меня тренировка означает не только бег до изнеможения или оттачивание одних и тех же теннисных движений из года в год, пока они не станут столь же естественными, как дыхание. Пусть тренировка в значительной степени для этого и существует, но она этим не ограничивается. В теннисе есть много крылатых выражений, и моё любимое – с виду игра происходит между линиями разметки на корте, но на самом деле она идёт у тебя между ушами.

Это хорошо увязывается со всем, что я говорил о питании, потому что правильное «горючее» даёт силы не только вашему телу. В критические моменты – до того, как я узнал о правильном для меня питании, – я разваливался не только телесно. Сводило не только мышцы; по ощущениям, парализовывало и мозг. Даже в самых напряжённых ситуациях я оставался заторможенным и рассеянным. Логично предположить, что когда Рафаэль Надаль подаёт в вашем направлении мяч со скоростью сто сорок пять миль в час, мозг должен быть занят напряжённой обработкой этой информации, но и психологически, и эмоционально со мной было что-то не так. Сейчас врачи стали называть эту проблему «хлебным мозгом».

Содержащая глютен пища провоцирует депрессию, заторможенность и даже слабоумие и иные психические расстройства, поэтому к мозгу надо обязательно относиться так же, как к телу, – кормить его правильно.

(Многочисленные исследования связывают глютен и целиакию с депрессией и иными нарушениями психического здоровья. Исследование 2006г. в клинике Майо выявило связь между целиакией и слабоумием и другими формами снижения когнитивных способностей.)

Но нужно и тренировать его.

Меня часто спрашивают: «Как вы психологически готовитесь к игре?». Как я уже говорил, я ем ради своего душевного и телесного здоровья. Но существуют и психологические упражнения, которые можно выполнять, чтобы привнести в ваш день спокойствие и ясность. Всех секретов я не выдам – мне всё-таки нужно делать карьеру, но я использую ряд методов, позволяющих оставаться собранным, сосредоточенным и быстро реагировать и во время тренировок, и во время игр. Впрочем, я не считаю их методами тренировок.

Это просто мой образ жизни.

ПЕРЕВЕРНИТЕ ТАБЛИЧКУ «ЗАКРЫТО» НА «ОТКРЫТО»

Я много говорил об объективном отношении и непредвзятости и как изменилось моё отношение, когда я поездил по миру. Сейчас я хочу показать, как отсутствие объективности в жизни влияет на ваше самочувствие и эффективность работы.

Допустим, у вас заболела голова.

Вы говорите врачу: «У меня болит голова». Он отвечает: «Хорошо, сейчас что-нибудь придумаем», – и даёт вам таблетку, которая устраняет симптомы, но не причину. Таков принцип западной медицины. Медицинские же школы других стран (китайская, аюрведическая) сосредотачиваются на лечении причины. Иногда «лекарством» может стать стакан воды (обезвоживание тоже вызывает головную боль), но западный доктор имеет диплом и

опыт, его не переубедить. Большинство врачей, изучавших исключительно западный подход в медицине, не имеют времени ознакомиться не то что с альтернативной терапией, но и с направлениями медицины за пределами своей специализации. Пожалуйста, не думайте, что я пытаюсь развенчать достижения западной медицины, – поверьте, если я поврежу колено и мне понадобится ре-конструктивная операция, я буду искать хорошего западного хирурга.

Но сейчас речь о том, как я собираю и впитываю опыт разных людей, с которыми встречаюсь в поездках по миру, на основе чего составляю сценарий, который подходит лично мне. Если все начнут так поступать, мы будем жить в счастливой и мирной обстановке и станем от этого только здоровее. Жизнь – это непрерывная работа, но прогресс возможен только в том случае, когда вы искренни и непредвзяты. Если вы необъективны, вами легко манипулировать.

Я уже говорил об этом, но хочу лишний раз подчеркнуть эту мысль. Люди думают, что скепсис – надёжная защита от манипуляций над ними. Современный менталитет опирается на логику, рационализм, ультрасовременность: «Дайте мне доказательство, что это сработает». Скептицизм нередко бывает оправдан: Интернет даёт неограниченный доступ к «авторитетной» информации, но разве можно ей доверять? Поймите, каждая рекомендация «экспертов» имеет свою предысторию, и большинство из них, даже искренне стремясь помочь, делают это не без выгоды для себя. Важно подвергать сомнению и «доказанную», и вновь поступившую информацию – что выгадывают для себя её источники? – одновременно не позволяя скептицизму зашоривать вас от прогрессивных идей. Как я уже писал в начале книги, вы сами являетесь для себя высшим авторитетом. Иногда приходится пробовать новое и задавать новые вопросы, чтобы получить убедительное доказательство, подойдёт ли это вам.

Знаете, что это значит? В этот момент вы должны объективно анализировать себя. Для этого вам потребуется непредвзятость.

Мало кто может или хочет это делать.

Вернёмся к примеру с головной болью. Допустим, таблетка – скорейший способ убрать головную боль. Но вы вводите таблетку в свой организм. В зависимости от того, какую таблетку вы принимаете, можно навредить печени или желудку. Что, если головная боль вернётся вечером или на следующий день? Будете и дальше глотать таблетки? Если вы не против стать объективными и задавать вопросы, начинайте со следующих:

- ❖ Сколько воды я пью?
- ❖ Насколько мощный стресс я испытываю?
- ❖ И самый важный: Что я ем?

Задав себе эти три вопроса и разобравшись в этих проблемах, вы надолго избавитесь от головной боли без всяких таблеток. Производители лекарств и пищевых добавок постоянно выходят на меня с различными предложениями – у них есть таблетки и БАДы от любых болячек. Но истинный ответ заключён не в таблетке.

Всё сводится к осознанности. Я завишу от своего организма. Вы можете думать, что в меньшей степени зависите от своего, потому что работаете в офисе. Но нет, вы полностью зависите от своего тела. На работе вам нужно быть собранным и здоровым. А дома? Разве домашние от вас не зависят? При отсутствии заботы организм начинает посылать сигналы – упадок сил, бессонница, судороги, гриппы, простуды, аллергии.

Когда это происходит, разве вы не задаёте себе вопросы? Отвечаете ли вы на них искренне и объективно?

Надеюсь, что да. Я научился это делать, и теперь знаю свой организм достаточно хорошо, чтобы уловить, если что-то идёт не так, и понять, что нужно сделать, чтобы исправить ситуацию. Непредвзятость важна, потому что она определяет качество вашей энергии. По моему опыту, объективные

люди излучают позитивную энергию. От предвзятых людей исходит негатив. Помните эксперимент с водой, где от негативной энергии вода зацвела и протухла?

Надеюсь, вы начинаете понимать, к чему я веду.

Восточная медицина учит не разделять тело, душу и ум. Если в вас живут позитивные чувства – любовь, радость, счастье, – они влияют на ваше тело. Я с удовольствием встречаюсь с большими группами людей, особенно когда среди них много детей. У детей масса позитивной энергии. Они открыты. Их переполняют энтузиазм, любопытство, они всегда готовы весело посмеяться. Я всегда стараюсь встретиться с фанатами и раздать автографы, охотно позирую с болельщиками для фотографий. Да, я делаю им одолжение, но это и мне идёт на пользу: я получаю огромное количество позитивной энергии, необходимой для победы. Люди, которые радуются за меня, окликают, чтобы поздороваться, даже не подозревают, как это важно для моего успеха.

Но многие люди, особенно с предвзятым отношением к жизни, действуют под влиянием страха. Страх и гнев – две самые негативные энергии. Чего боятся необъективные люди? Многого. Например, что они не правы, что кто-то лучше, что что-то придётся менять. Страх ограничивает способность жить полной жизнью.

Бывая в разных странах, я убедился – кое-кто на самом верху живёт за счёт чужого негатива. По моему мнению, фармацевтические и пищевые производители хотят, чтобы люди боялись. Они хотят, чтобы люди болели. Сколько существует телевизионной рекламы фаст-фуда и лекарств? Какова подоплёка рекламных предложений? «Наша продукция улучшит ваше самочувствие», а на более глубоком уровне: «Мы внушим вам страх, что вам не хватает того, что, по нашим словам, вам нужно». Сущее безумие – даже здоровым людям внушают, что им нужны пищевые добавки, чтобы сохранить здоровье.

Вот **схема, которой я придерживаюсь**: качественная еда, тренировки, объективность, позитив, прекрасные результаты. Я живу по этим правилам уже несколько лет и знаю – они работают лучше, чем альтернатива.

Не бойтесь принять собственную истину, меняться, анализировать. Рассматривайте всё в широком контексте. Старайтесь быть объективными, но без скепсиса. Оставайтесь позитивными. Положительная энергия наполнит организм и улучшит здоровье, физическую форму и результаты в целом.

О ЧЁМ ВЫДУМАЕТЕ?

Это один из важных методов, которым я пользуюсь, поддерживая в себе необходимый уровень позитивной энергии, даже когда преодолевают отрицательные эмоции.

Вообще я очень болезненно переживаю неудачи. Но даже когда у меня неважно на душе, я заставляю себя следовать привычному распорядку, постепенно «включаюсь» и подаю каждый мяч осознанно. Как не позволять неудачам портить жизнь? Фокус в том, в каком направлении я мыслю, или по крайней мере пытаюсь мыслить, большую часть времени. Эта методика несовершенна и не защищена от неудач при неумелом обращении. Но она творит чудеса.

Психологи называют это осознанностью. Это разновидность медитации, когда, вместо того чтобы заставить ум замолчать или обрести «внутренний покой», вы позволяете мыслям течь свободно и принимаете их, не обсуждая и не осуждая, но не даёте им отвлечь вас от реальности текущего момента. Главное здесь – объективность: с её помощью я вхожу в контакт с тем, что происходит в моём организме, а мысли непосредственно на это влияют. Я могу анализировать мысли, не осуждая их. С глаз словно спадает пелена.

Я занимаюсь этим ежедневно минут по пятнадцать, и это упражнение не менее важно, чем физическая тренировка. Оно совсем простое. Начните с пяти минут (заведите будильник, если поможет). Сидите тихо, сосредоточившись на дыхании, на данном моменте, на физических ощущениях. Пусть приходят мысли. Предупреждаю, они носятся как сумасшедшие, но так и должно быть. Ваша задача позволить им приходиться – и отпускать их. Старайтесь помнить, что испытываемые вами физические ощущения реальны, а мысли в голове – нет, они, так сказать, придуманы. Ваша цель научиться отделять одно от другого.

Тишина – важная составляющая этого упражнения. По той же причине я ем медленно и в тишине. Это часть процесса доставки в организм хорошей пищи и позитивной энергии, заправки его качественным «горючим». Вокруг нас столько несмолкаемого шума, что он не может не вызывать стресс. Осознанность – способ уйти от внешнего шума и просто быть.

Если вы будете делать это регулярно, даже по не-сколько минут, вы узнаете о себе удивительные вещи, потому что осознанно отнесётесь к проживаемому мгновению и наконец заметите. Я, в частности, понял, сколько отрицательной энергии прогоняю через свою голову. Когда я сконцентрировался на том, чтобы отойти на шаг и объективно посмотреть на собственные мысли, передо мной без прикрас предстала огромная масса негативных эмоций: неуверенность в себе, гнев, беспокойство за близких и за себя. Боязнь недостаточно хорошо выступить. Страх, что я неправильно тренируюсь. Страх, что мой подход к предстоящему матчу неверен. Страх, что я попусту трачу время, зря расходую свой потенциал. И мелкие свары, воображаемые споры с людьми, которых я в тот день даже не видел, и по таким поводам, которые никогда не всплывут в разговоре.

Кто-то удивится – зачем же ворошить эту дрянь? Это же вредно! Нет, это не так. Это освобождает. Суть в том, что я не цепляюсь за эти мысли. Я позволяю им приходиться и уходить. Я осознаю данный момент и вижу, как негатив крадёт у меня жизнь.

Спустя некоторое время с начала практики такой медитации что-то в голове встало на место. Так работает мой мозг. Возможно, так работает мозг у каждого. Прежде я массу времени и сил отдавал «смятению чувств», или как это называется. Я так сосредоточенно вёл эту внутреннюю войну, что не замечал происходящего вокруг.

Я столько времени посвятил осознанной медитации, что мозг автоматически функционирует лучше, даже когда я не медитирую. Раньше, стоило мне сделать ошибку, я замирал в ужасной уверенности, что мне далеко до лиги федереров и энди марреев. Сейчас, когда я выполняю подачу или бэкхенд, то по-прежнему испытываю отголоски прежней неуверенности, но умею с ними справляться: признаю свои негативные мысли и отпускаю их, концентрируюсь на текущем моменте. Осознанность помогает справляться с обидой и эмоциями. Она помогает сосредоточиться на действительно важном. Она, так сказать, приглушает звук у меня в голове. Представьте, как это удобно в разгар игры на турнире Большого шлема! Вот почему осознанность помогла сформировать одну из основных моих спортивных философий: если можешь сосредоточиться на игре, на происходящем сейчас как на самом важном, результат будет прекрасным.

Многие спрашивают: «Как вы медитируете? Это так странно!» На самом деле это очень просто. Начинайте с малого, с коротких промежутков. Не нужно садиться по-турецки, воскурять ладан и тянуть «ом-м-м». Можно просто тихо сидеть, сконцентрировавшись на дыхании, или выйти на прогулку, сосредоточенно следя за каждым шагом. Цель здесь – не установить, сколько вы сможете выдержать. Это не испытание на выносливость. Цель медитации – обрести спокойствие, концентрацию и положительную энергию.

В первый раз труднее всего выделить время для своего «я». Мы всё меньше уделяем времени себе, своему внутреннему миру, с готовностью отдаваясь развлечениям, которые лишь усиливают стресс, а не снимают его. Раньше я думал: нельзя сидеть без дела, надо находить себе занятие, но теперь опять-таки благодаря объективности научился оставлять время для себя. Я дорожу тишиной, когда удаётся выкроить минутку (а иногда форсирую вопрос и исчезаю на короткий перерыв).

Чтобы у вас тоже получилось, научитесь находить трещины в монолите дня – съешьте здоровую пищу или выйдите подышать свежим воздухом. И не считайте себя при этом эгоистом, лентяем и не клейте к себе другие дурацкие ярлыки. Многие считают, если ты не занят, значит, попусту тратишь время, ты лентяй и трутень. Именно так думал и я, пока не научился дорожить свободной минутой и ценить её.

Научитесь не упускать возможностей. Допустим, у вас трое детей и вы за ними весь день присматриваете. Вдруг все дети чем-то занялись, и у вас появилось десять минут для себя. Вместо того чтобы судорожно соображать: так, мне надо сделать это, это и это – используйте эту паузу для осознания своих мыслей. Примите их – и отпустите.

Чем больше вы практикуетесь, тем лучше будет получаться. Вскоре эти минуты в течение дня станут крайне важными. Затем вы ощутите изменения в образе мыслей. Негативная энергия начнёт утекать, положительная – доминировать.

Вы почувствуете себя превосходно.

САМАЯ ВАЖНАЯ ЧАСТЬ МОЕГО ДНЯ...

...это ночь.

А именно тот момент, когда я кладу голову на подушку. Я отношусь ко сну с неменьшим уважением, чем к пище, расписанию тренировок или своим соперникам. Сон очень важен.

Я часто вижу, что многие относятся к ночному отдыху с пренебрежением. Я читал статистику, где говорилось, что каждый четвёртый из нас недосыпает. Если вы и есть этот каждый четвёртый, готов поспорить, вы ощущаете последствия целый день.

Вот почему я не позволяю себе легкомысленно относиться ко сну: тренировка и сон похожи на любящих супругов, которые никогда не ссорятся. Они дополняют друг друга. Как? Хороший ночной сон помогает лучше тренироваться. Тренировка с полной выкладкой помогает хорошо спать ночью. Вы тренируетесь, чтобы совершенствовать организм, а сон позволяет организму восстановиться, чтобы завтра быть ещё сильнее. Позвольте тренировкам помочь вам лучше спать, позвольте сну помочь вам лучше тренироваться.

Люди либо забывают об этом, либо игнорируют (если вы читаете об этом впервые, то, надеюсь, прислушаетесь к моим словам!). Из трёх важных привычек, от которых зависит хорошее здоровье (две первые – правильно питаться и тренироваться), сном манкируют чаще всего. Если вы съедаете что-то негодное или про-пускаете тренировку, вам будет плохо, или по крайней мере вы вскоре убедитесь, что погорячились. А если пропускать по несколько часов сна да ещё каждую ночь? Вы жертвуете сном ради дел. Ведь архиважно быть деловым человеком. Иметь много работы не стыдно, а вот не иметь работы – это страшно.

Но разберитесь, как сон помогает активности организма, и тогда вы заговорите по-иному.

Существует четыре фазы сна. Две первые – это переход ко сну от бодрствования, они длятся несколько минут. Когда вы входите в третью фазу, в глубокий сон, в организме выделяется гормон роста, который помогает восстановить мышечную ткань и справиться с последствиями стресса. Четвертая фаза – это быстрый сон, когда к нам приходят сновидения; она способствует обучению и познанию. За ночь вы проходите все стадии сна от четырёх до шести раз. Каждая стадия нужна организму целиком и без перерывов.

Достаточно хоть одну ночь плохо выспаться, чтобы почувствовать – вы сделали со своим организмом что-то нездоровое. Когда вы лишаете себя сна, разве вас переполняет позитивная энергия? Конечно, нет. Вам хочется салата? Нет, вам хочется плотной низкосортной еды, да побольше. Когда вы, не выспавшись, пытаетесь тренироваться, то сокращаете тренировку, или делаете всё медленнее обычного, или просто пропускаете её.

А теперь представьте эти же сценарии после полноценного ночного сна. Вы чувствуете себя прекрасно, у вас есть желание питаться как чемпион, вы эмоционально и физически готовы к хорошей тренировке. Запущен позитивный цикл, потому что хорошая тренировка способствует полноценному ночному сну.

У моего сна масса помех. Я много езжу, меняю часовые пояса. Иногда приходится спать меньше, чем хочется, поэтому я добираю сон, где и когда только получается. А ещё я научился некоторым приёмам, чтобы мой сон был максимально полноценным.

1. Я соблюдаю расписание, насколько это в моих силах.

Я стараюсь лечь в одно и то же время (между 23 часами и полночью) и каждое утро подниматься в одно время (около 7 часов), даже по выходным.

Это помогает биологическим часам не сбиваться. Благодаря этому я поддерживаю привычный режим «день – ночь» и помогаю организму приспособиться к новому часовому поясу. Когда я придерживаюсь расписания, всё синхронизируется, и тренировки проходят эффективнее.

2. Я не связываюсь с кофеином. Я употребляю энергетический гель перед игрой, но и только. Алкоголь и кофеин вредят способности организма регулировать свои внутренние часы.

3. Я сбрасываю напряжение с помощью полезных занятий. Время перед сном отлично подходит для осознанной медитации – в доме тишина. Несколько йоговских упражнений на растяжку перед сном тоже очень полезны. Иногда я читаю. Мы с моей подругой Еленой ведём дневники и используем уединение перед сном, чтобы записать впечатления о прошедшем дне.

4. Я забываю об остальном мире. Некоторые из моих близких пробовали генераторы белого шума и остались довольны результатами. Это помогает не замечать шум за стеной, телевизор, включённый этажом ниже, и иные раздражители: можно заснуть и нормально спать. беруши и маска на глаза тоже помогают, особенно во время длинных перелётов.

5. Проснувшись раньше времени, я спокойно лежу. Раньше я впадал в раздражение, когда приходилось лежать в постели, глядя в потолок и свирепея от со-знания, что я теряю драгоценные минуты сна. Иногда я поднимался и начинал заниматься делами. Сейчас я использую такое время для осознанной медитации. Она помогает мне снова заснуть или не волноваться из-за бессонницы.

6. Я принимаю добавки с мелатонином. Мелатонин – человеческий гормон, помогающий справиться с синдромом смены часовых поясов и восстановить суточный ритм после дальнего перелёта. Большинство профессиональных спортсменов, которых я знаю, очень рекомендуют мелатонин.

7. Проснувшись утром, я ищу солнце. Я поднимаю шторы и впускаю свет или выхожу подставить лицо солнцу. От этого я лучше просыпаюсь. Солнечный свет даёт телу и мозгу сигнал, что уже день, время приниматься за работу.

МОЁ СЕКРЕТНОЕ ОРУЖИЕ – ДРУЖБА

Я добился успеха, но, как ни странно это прозвучит, именно успех может вытащить неприятную, негативную энергию, как из меня, так и из других. Тема, которая всплывает всякий раз, как речь заходит об успехе, – деньги. На каждом чемпионате комментаторы и спортивные журналисты захлётывают о призовом фонде и размере первого приза: «Если он сегодня выиграет, то получит такую-то сумму в долларах, или евро, или в иной валюте».

Я стараюсь позитивно относиться к традиционным выпадам по поводу свалившегося на голову богатства, но давайте скажем честно: деньги пока никто не отменял. Я хорошо знаю, что такое деньги и насколько легче становится жизнь, когда их у тебя много. Они, например, экономят моё время, не приходится волноваться, чем оплачивать счета или что ставить на стол. Я могу позволить себе определённые материальные блага, мои

близкие тоже могут купить себе дом, машину, какие-то вещи, которых у нас раньше не было. Но деньги – это не всё, и я не собираюсь об этом забывать. Друзья и родные тоже не позволяют, чтобы успех вскружил мне голову.

Таким образом, ещё одна сила, помогающая мне двигаться в позитивном направлении и снимающая основную тяжесть стресса от больших успехов и больших денег, – это окружающие меня люди.

Я очень тщательно подбираю своё окружение. Почти каждую минуту я провожу с психотерапевтом, менеджером, тренером и инструктором. Моя подруга большую часть времени со мной, родители – тоже. Это обычные, простые люди, ведущие нормальную жизнь. Они видели много хорошего и много плохого. Их помощь и поддержка всегда рядом. В трудной ситуации я могу положиться на их опыт, жизненную мудрость и утешение.

Это очень важно. Все привыкли считать теннис спортом одиночек, противостоянием кровных врагов, разделённых сеткой. Такая буквальная интерпретация неверна: теннис требует усилий целой команды. Все мои достижения результат коллективной работы.

Каждый делает своё дело, все слаженно трудятся, чётко понимая, что и зачем делает другой. Я не могу иначе. Так создаётся командный дух, движущая сила успеха.

Я привык думать о своём окружении как о своей семье (кстати, на меня работают и некоторые мои родственники). Мы считаем наши отношения прежде всего дружбой, а уж потом профессиональным партнёрством. Мне нужно ощущать личную связь, иметь возможность поделиться своими мыслями (как хорошими, так и не очень), счастьем, радостью, волнением и стрессом.

У моего окружения есть и ещё одна важная задача: они следят, чтобы я оставался прежним, с той же философией и характером, как раньше. Они не дают мне забывать, кто я есть и где вырос. Это их долг, к которому они относятся серьёзно.

Недавно мой тренер Милян сделал мне огромный комплимент: «Два года назад ты выиграл все турниры – Большого шлема и так далее – и с тех пор продолжаешь побеждать, но крупнейшее твоё достижение в том, что ты не изменился. Ты остался прежним».

Ему виднее – я ведь крестил его дочку.

Шучу, конечно, но вы поняли – наши отношения гораздо больше рабочего общения игрока и тренера. Милян – один из лучших моих друзей, и это для меня бесценно.

Возможно, вы обратили внимание на цитату из Уинстона Черчилля в начале книги: «Получая, мы выживаем, отдавая – живём». Сколько вы отдаёте окружающим людям, настолько же ширится ваша душа и настолько же вы внутренне растёте как человек.

Любовь, радость, счастье и здоровье – вот к чему я стремлюсь и принимаю с благодарностью, а не как должное. Я хочу постоянно осознанно воспринимать себя, жизнь, людей, окружающий мир.

Ведь это же лучшая форма восприятия, не правда ли?

Всё это побуждает меня на новые свершения, но мной движет ещё и надежда, что идущие за мной увидят, что и как я сделал, и, воспользовавшись моим опытом, добьются собственных успехов. Уже одно это заставляет меня не унывать и следовать своему призванию. Я стараюсь быть скромным, но помню, что поднялся на вершину из ничего, и это было нелегко. Я родом из страны, расколота войной, я знаю, что такое нехватка еды, ограничительные меры, санкции и эмбарго. Теннис в Сербии практически не знали, у моей семьи не было денег посылать меня на чемпионаты, однако я всё равно стал первой ракеткой мира.

Поэтому пусть мне не говорят: «Это невозможно». Поверьте, многое когда-то казалось невозможным. В меня верили буквально единицы. Сегодня я счастлив, что меня окружают люди, которые своей верой помогли мне стать тем, кто я есть. Права пословица – скажи мне, кто твой друг, и я

скажу, кто ты. Добиваясь успеха, помните об этом – и обо всем остальном, о чем говорилось в этой главе. У меня это основополагающие жизненные принципы.

Не опускать рук, неистово стремиться к цели мучительно трудно. Все мы сталкиваемся со стрессом, волнением и отчаянием: я сегодня плохо себя чувствую, стало быть, всё пусть идёт к чёрту. Ничего страшного в волнении нет, вы же человек, в конце концов. Но помните, от самоконтроля, от преодоления негативных эмоций зависит качество жизни. Качество моей жизни формируется людьми, которых я собрал вокруг себя, и моей к ним любовью. Благодаря им я могу думать о важном, отбросив обиды и страхи. Если завтра моя карьера прервётся и со мной останутся только друзья и родные, этого мне будет больше чем достаточно.

ГЛАВА 7

ТРЕНИРОВКА ДЛЯ ТЕЛА

Простой фитнес-план, по которому может жить каждый

Я бодрствую примерно шестнадцать часов в день, из которых около четырнадцати трачу на: **а)** игру в теннис; **б)** тренировку для игры в теннис и **в)** правильное питание, чтобы лучше играть в теннис. Это практически всё, чем я занят с утра до вечера одиннадцать месяцев в году – столько длится теннисный сезон. (Свободные недели в мае всё равно уходят на **а**, **б** или **в**, разве что остаётся время на походы, байдарку и велосипед.)

Вот чего стоит быть первой ракеткой, когда соперники – самые физически подготовленные и конкурентоспособные спортсмены мира: постоянная, упорная психологическая и физическая подготовка по четырнадцать часов в день без выходных и праздников.

Ну что, готовы начинать?

Нет?

Что ж, логично. Необходимая мне физическая форма наверняка не совсем то, что нужно лично вам (в противном случае у вас, вероятно, есть собственный тренер и вы встречаетесь со мной на корте на следующей неделе в Париже).

Но я порекомендую вам некоторые упражнения, которые могут ощутимо изменить жизнь к лучшему. Это не многочасовые тренировки, а элементы, которые можно добавить к привычному комплексу физических упражнений. Они подойдут любому человеку и фитнесу любой сложности. Если вы почувствовали себя лучше, изменив свой рацион, этим надо воспользоваться и поднять на новый уровень физическую нагрузку. Любите ли вы бегать трусцой, заниматься со штангой и гантелями или даже играть в теннис (я, разумеется, рекомендую теннис), мои упражнения вам подойдут.

Они помогут вам не просто стать более подтянутыми, хотя и предназначены для этого, но и эффективнее размяться и разогреться перед нагрузкой. Они делают тело более гибким, учат контролировать стресс и прекрасно подходят для очень важной части тренировки, которой часто пренебрегают: для восстановления.

Одним словом, эти упражнения дали мне решающее преимущество. Без них я бы не играл на нынешнем уровне.

ДОСТИЧЬ «НАСТОЯЩЕЙ» ГИБКОСТИ

Для меня каждая тренировка и каждая игра начинается одинаково: десять – пятнадцать минут разминки – бег или велотренажёр в фитнес-центре, а потом динамическая растяжка на краю корта. Ничего чересчур интенсивного – просто разогреть мышцы. На велотренажёре я устанавливаю первый или второй уровень. Я слишком хорошо представляю себе потенциальную возможность получить травму и поэтому без разминки не играю даже благотворительный товарищеский матч с болельщиками. Безопасность прежде всего.

Дальше я выполняю динамическую растяжку, которая заставляет тело проснуться. Если вы незнакомы с этим термином, объясню: есть два вида растяжки – статическая и динамическая. Статическая растяжка – это то, что делают дети на занятиях гимнастикой, когда нужно на тридцать секунд замереть в соответствующей позе. Для меня это не особенно эффективно. Когда я попробовал динамическую растяжку (о которой подробно расскажу на следующих страницах), то понял – тело по-настоящему готово к тренировке. Я чувствовал непривычную, не требующую усилий гибкость.

Для меня настоящая гибкость не в том, чтобы нагнуться, не сгибая коленей, и достать пальцами мыски (хотя я это могу), и не в том, чтобы изгибаться, как цирковой человек-змея. Гибкость для меня – это способность тела выполнять нужные мне для победы движения. Динамическая растяжка помогает именно потому, что она динамическая, то есть основана на естественных движениях и облегчает мою задачу. Кроме того, она стимулирует нервную систему и усиливает циркуляцию крови, даёт силу и энергию, так что это идеальная разминка для любых занятий.

Для начала я рекомендую пять минут лёгкого бега трусцой или велотренажёра, чтобы разбудить организм и увеличить частоту сердечных сокращений. Затем переходите к динамической растяжке: делайте каждое упражнение по десять раз без перерыва (когда привыкнете, можете делать по пятнадцать и даже двадцать раз). Выполнение всех упражнений не должно занимать больше пяти минут, и к концу разминки вы должны вспотеть. Это очень хорошо: значит, тепло разогревает мышцы.

Разножка. Скорее всего вам знакомо это упражнение, но на всякий случай объясню: поставьте ноги вместе, руки на бедра. Подпрыгните и в прыжке одновременно вскиньте руки над головой и широко разведите ноги. Приземлитесь в исходное положение. Повторите.

Ходьба с высоко поднятыми коленями. Поставьте ноги на ширине плеч. Отведите плечи назад, выпрямите спину. Поднимите левое колено как можно выше и сделайте шаг вперёд. Повторите с правой ноги. Продолжайте, чередуя ноги.

Ходьба с высокими махами. Поставьте ноги на ширине плеч. Не сгибая ног, сделайте мах правой ногой, коснувшись её левой рукой, и одновременно шагните вперёд. Как только правая стопа коснётся пола, повторите движение с левой ноги и правой руки. Чередуйте.

Упор присев. Поставьте ноги на ширине плеч, опустите руки вдоль туловища. Присядьте на корточки и наклонитесь как можно ниже. Упритесь ладонями в пол перед собой. Перенеся вес тела на руки, прыжком выпрямите ноги назад, приняв положение как для отжиманий. Затем прыжком вернитесь в упор присев. Встаньте. Повторите.

Выпад с наклоном в сторону. Из положения стоя сделайте шаг вперёд с правой ноги и наклоняйтесь так, чтобы правое колено было согнуто под прямым углом (не касайтесь пола левым коленом). Из этого положения выполните наклон туловища вправо, вытянув левую руку над головой. Если вам трудно удерживать равновесие, можно коснуться пола правой рукой. Вернитесь в исходное положение.

Выполните упражнение десять раз с одной ноги, затем десять раз с другой.

Выпад назад с отведением рук назад. Из положения стоя правой ногой сделайте шаг назад и наклонитесь, пока левое колено не согнётся под прямым углом (не касайтесь пола правым коленом). Во время выпада следите, чтобы корпус был развернут вперёд. Поднимите вытянутые руки, отведя их немного назад, за плечи, и потянитесь влево. В обратном порядке вернитесь в исходную позицию.

Выполните упражнение десять раз с правой ноги, затем отступите назад с левой ноги и потянитесь вытянутыми руками вправо. Повторите десять раз.

Низкий выпад в сторону. Поставьте ноги вдвое шире плеч, корпус разверните вперёд. Сцепите вытянутые руки перед грудью.

Переместив вес тела на правую ногу, наклоняйтесь вперёд, одновременно опуская таз и сгибая правое колено, пока левая вытянутая нога не окажется почти параллельной полу. Правая стопа не должна отрываться от пола.

Приподнявшись, но не выпрямляясь до положения стоя, переместите вес тела на левую ногу и выполните упражнение. Продолжайте, чередуя.

Мышцы задней поверхности бедра. Встаньте на левую ногу, слегка согните колено. Немного оторвите от пола правую стопу. Руки опущены вдоль туловища. Не меняя угла левого колена, наклонитесь параллельно полу, а правую ногу вытяните назад.

Стоя в наклоне, протяните руки вперёд на уровне плеч, ладонями вниз. Вытянутая правая нога должна составлять одну линию с телом.

Вернитесь в исходное положение. Закончив упражнения с левой ноги, сделайте столько же упражнений с правой ноги.

Землемер. Из положения стоя, не сгибая коленей, наклонитесь и положите ладони на пол (в крайнем случае можете немного согнуть колени, но старайтесь держать ноги прямыми). «Идите» руками вперёд как можно дальше, не сутулясь и не прогибаясь в пояснице. Почувствовав напряжение мышц задней поверхности тела, сделайте паузу, затем, мелко переставляя стопы, «подойдите» к рукам, не отрывая их от пола, максимально подняв таз и оставшись в низком наклоне. Это упражнение имитирует движение гусеницы-землемера. Повторите пять раз и сделайте ещё пять в обратном направлении. Для этого нагнитесь и упритесь руками в пол, а ногами переступайте назад по возможности дальше. Почувствовав напряжение мышц, задержитесь в этом положении и медленно «подойдите» руками к стопам так, чтобы тело осталось согнутым, а таз – высоко поднятым.

ПОПЫТАЙТЕ УДАЧУ С МАССАЖНЫМ ВАЛИКОМ

Для теннисиста крайне важно восстановление. Представьте, что вы еле живы после изнурительного четырёхчасового матча, который закончился в одиннадцать вечера, а на следующий день у вас новая встреча. Поэтому я почти каждый день ложусь на массаж, чтобы помочь мышцам расслабиться, а организму – вывести токсины, накопившиеся за долгую игру или тренировку. Для меня массаж – необходимость, а не роскошь. Для большинства людей всё как раз наоборот. Я понимаю, что дело в цене вопроса, но если вы решитесь позволить себе профессиональный массаж хотя бы раз в месяц, то будете полностью вознаграждены.

Трудно приходится не только мышцам. В организме всё гораздо сложнее, чем просто разрывы и восстановление мышечных волокон. Массаж, в частности, делает фасцию (оболочку мышц) максимально эластичной. Фасция – жёсткая соединительная ткань, своеобразный мышечный «футляр». Она выполняет роль суппорта и амортизатора (всем доводилось видеть сырую куриную грудку: тонкий белый верхний слой, похожий на обёртку, – это и есть мышечная оболочка). Если фасция перенапряжена, мышца не может нормально функционировать, и вы будете играть с болью или травмой. Регулярный массаж способствует тому, чтобы ваши мышцы и фасции оставались расслабленными и здоровыми.

А что, если бы вы могли каждый день позволять себе двадцатидолларовый массаж?

Итак, следующий этап тренировки: массажный валик-роллер из пенополистирола, продаётся в любом спортивном магазине. Просто твёрдый пенополистироловый валик, обычно три фута длиной. Вы массируете себя, прокатывая по нему разные части тела. Расслабляется жёсткая соединительная ткань – те же фасции, уменьшается ригидность мышц, и в результате вы получаете гибкость, подвижность и правильно работающие мышцы. Массировать тело о валик можно в любое время, даже разговаривая по телефону. (Не хотите брать длинный валик с собой в поездку? Сгодится и теннисный мяч!)

Если вы никогда раньше не пробовали массаж с пенополистироловым валиком, должен предупредить: сперва может показаться болезненно. Однако все тренеры, которых я знаю, говорили, что массировать как раз и нужно там, где больно: значит, какая-то мышца перенапряжена и требует внимания. А хорошая новость в том, что чем больше вы её массируете, тем меньше она болит, становясь гибкой и мягкой.

Как это делать? Ответ прост. Каждую рабочую мышцу медленно катаете вперёд-назад по валику в течение тридцати секунд. Если нашли болезненный участок, уделите ему ещё пять – десять секунд. И всё.

Валиковый массаж задней поверхности бедра. Положите пенополистироловый валик под правое колено вытянутой ноги. Скрестите ноги в щиколотках, левую поверх правой. Ладонями упритесь в пол, поддерживая себя. Спину сильно не прогибайте.

Прокатите ногу по валику до ягодицы и начинайте кататься вперёд-назад. Повторите для левого бедра. Если катать по валику одну ногу слишком трудно, выполняйте движение сразу для обеих ног.

Валиковый массаж ягодичных мышц. Сядьте на пенополистироловый валик, подложив его под правое бедро чуть ниже ягодицы. Согните правую ногу и положите её на левое бедро. Ладонями упритесь в пол, поддерживая себя.

Прокатите тело вперёд, пока массаже не окажется под крестцом, и начинайте кататься вперёд-назад. Повторите, положив валик под левую ягодицу.

Валиковый массаж подвздошно-большеберцового тракта. Подвздошно-большеберцовый тракт представляет собой плотную полосу соединительной ткани на боковой поверхности бедра, начиная от тазовой кости и до обратной стороны колена. Перенапряжение мышц подвздошно-большеберцового тракта может вызывать бурсит тазобедренного сустава или боль в колене.

Лягте на левый бок, подложив валиковый массажёр под левое бедро перпендикулярно линии тела. Ладонями упритесь в пол, поддерживая себя. Согнутую правую ногу перенесите через левую и поставьте стопу на пол.

Упираясь руками в пол, «прокатитесь» вверх, пока массажёр не окажется под коленом. Затем начинайте кататься вверх-вниз. Лягте на правый бок и повторите движение для правого бедра. Если со временем выполнять упражнение вам станет совсем легко, верхнюю (нерабочую) ногу положите на нижнюю.

Валиковый массаж голени. Положите валик снизу под правую щиколотку выпрямленной ноги перпендикулярно линии тела. Левую ногу положите на правую, скрестив нос в щиколотках. Ладонями упритесь в пол, поддерживая себя. Сильно не прогибайтесь в пояснице.

Прокатите тело вперёд, пока массажёр не окажется под правым коленом. Затем начинайте кататься вверх-вниз. Повторите, положив валик под левую голень. Если это движение для вас слишком сложно, выполняйте его, положив на массажный валик сразу обе ноги.

Валиковый массаж четырёхглавой мышцы и большой ягодичной мышцы. Лягте на пол лицом вниз, подложив валиковый массажёр под правое колено перпендикулярно линии тела. Скрестите ноги в щиколотках, положив левую поверх правой. Поставьте локти на пол, удерживая тело в заданном положении.

Прокатитесь вниз, пока массажёр не окажется у верхней части правого бедра, и начинайте кататься вверх-вниз. Повторите, подложив валик под левое бедро. Если упражнение вам выполнять тяжело, положите на валик сразу оба бедра.

Массаж паховых мышц. Не так забавно, как может показаться. Лягте на живот, опираясь на локти. Положите валиковый массажёр рядом, параллельно линии тела. Правую ногу положите почти перпендикулярно телу так, чтобы внутренняя часть бедра на уровне колена оказалась поверх массажного валика.

Прокатите бедро по массажёру вправо, пока валик не окажется у области паха. И начинайте катать бедро вправо-влево. Повторите, положив массажёр под левое бедро.

Валиковый массаж крестца. Лягте на спину, подложив валик под середину спины. Скрестите руки на груди. Согните колени, поставьте стопы на пол. Слегка оторвите таз от пола. Прокатите спину по массажному валику вниз, до крестца, и обратно.

Валиковый массаж верхней части спины. Лягте на спину, подложив валиковый массажёр под спину чуть ниже лопаток. Положите руки под затылок и сведите локти. Согните колени, поставьте стопы на пол. Немного оторвите таз от пола.

Медленно начните движение, чтобы верхняя часть спины, прогнувшись, прокатилась по валику. Вернувшись в исходное положение, сдвиньтесь вниз на пару дюймов, чтобы валик под спиной оказался повыше – и повторите упражнение. Это движение нужно повторять только один раз.

Валиковый массаж лопаток. Лягте на спину, подложив валик под верхнюю часть спины, немного ниже плеч. Скрестите руки на груди. Согните колени, поставьте стопы на пол.

Немного приподняв таз от пола, прокатитесь на лопатках до середины спины по валиковому массажёру.

РАЗБУДИТЕ НЕ ТОЛЬКО ТЕЛО, НО И МОЗГ

Я практикую йогу по ряду причин. Во-первых, она помогает расслабляться. Иногда у меня сводит спину и бедра, и йога – непревзойдённое средство в таких случаях. Последовательность дыхательных упражнений помогает прояснить ум. Несколько лет назад я занимался йогой ежедневно, а сейчас использую её как дополнение к тренировкам, особенно между чемпионатами. Если тело говорит мне, что я перенапряжён или испытываю сильный стресс, я устраиваю себе занятие йогой.

Йога – древняя практика. Миллионы людей за тысячелетнюю историю не могли ошибаться. Лично я выполняю одни и те же короткие упражнения с самыми простыми движениями, но вы можете заняться йогой всерьёз. Очень рекомендую найти хорошего инструктора по йоге и не пропускать занятий. (Некоторые скептически отнесутся к моим словам, но йога – прекрасный способ достичь атлетичности и гибкости. Самые элитные спортсмены, которых я знаю, практикуют йогу какого-то уровня.)

Я использую движения, основанные на пластике четырёх животных: кролика, кошки, собаки и кобры. Эти четыре движения максимально растягивают тело и дают расслабляющий эффект. Идеальное время для йоги – сразу после тренировки или вечером перед сном, потому что она снимает стресс и возвращает гибкость.

Удерживайте каждую асану (позу) 30–60 секунд, глубоко и медленно дыша через нос. Дыхание в йоге главное. Новичкам нужно упрощать слишком трудные для них движения (ничего, скоро научитесь).

Кролик. Возможно, вы знаете это упражнение как «позу ребёнка». Исходное положение – на четвереньках, спина прямая, таз находится точно над коленями, плечи – над запястьями. Сядьте на пятки (или максимально опустите таз к пяткам), выпрямив руки, и прижмитесь лбом к полу. Упираясь ладонями в пол, толкайте тело назад, пока таз не опустится на пятки.

Кошка. Из позы «кролика» вернитесь в исходное положение на четвереньках. Прижимая ладони к полу, на выдохе потянитесь спиной вверх, как кошка, а копчиком тянитесь вниз.

Собака. Эта поза известна как «собака мордой вниз». Вернитесь в исходное положение, на четвереньки. «Переступая» ладонями; передвиньте руки на несколько сантиметров вперёд. Поставив стопы на мыски, поднимите таз вверх и выпрямите ноги. Следите, чтобы руки были прямыми. Упирайтесь в пол ладонями и всеми десятью пальцами. Пятки тяните вниз, стараясь коснуться ими пола.

Кобра. Стоя в позе «собаки», перенесите вес тела вперёд, чтобы грудь оказалась над ладонями, и одно-временно опустите таз, оказавшись в положении упор лёжа. Медленно сгибая локти, опуститесь на пол, оставив ладони на уровне рёбер. Отдохните секунду. Упритесь мысками (всеми десятью пальцами) в пол, прижмите ладони к полу и приподнимите голову и грудь, оторвав от пола грудную клетку и живот и слегка прогнув спину. Отведите плечи назад, чтобы расширить грудную клетку. Взгляд должен быть направлен вперёд или немного вверх.

ГЛАВА 8

ТАРЕЛКА ЧЕМПИОНА

Кулинарные рецепты, которые способствовали моему успеху

Сегодня даже в традиционных ресторанах и продовольственных магазинах нет недостатка в безглютеновой и безмолочной пище. Но я уже говорил – куда бы я ни приехал, везде ищу гостиничные номера с кухней. Мне всегда легче, когда я точно знаю, что ем, поэтому я и мои родные много времени проводим за приготовлением пищи и совместной трапезой.

Приведённые ниже рецепты хорошо сочетаются с моими пищевыми рекомендациями. Их разработала автор книг и шеф-повар Кэндис Кумаи на основе моих пищевых предпочтений, которые, так уж получилось, совпадают с её собственными.

Решите ли вы готовить по этим рецептам, или предпочтёте фирменные блюда своей семьи, или закажете их в ресторане, помните: то, как вы едите, не менее важно, чем то, что вы едите. Относитесь к тому, что вы отправляете в свой организм, серьёзно, потому что это скоро станет частью вас самих.

Рецепты

Завтрак

«Тарелка силы» с мюсли

Безглютеновые овсяные хлопья с маслом кешью и бананами

Лёгкая закуска в первой половине дня

Домашний хумус с яблоками или салатом из сырых овощей

Смузи

Смузи с манго и кокосом Смузи с черникой и миндальным маслом Бананово-клубничный смузи Шоколадный смузи с миндальным маслом Ванильный смузи с миндалем

Ленч

Безглютеновая паста primavera Острый салат с гречневой лапшой Безглютеновая паста с энергетическим соусом песто Салат из вяленых на солнце помидоров и киноа

Полдник

Жареный миндаль в соевом соусе

Ужин

Салат «Цезарь» с киноа и капустой

Лосось с травами

Салат «Нисуаз» с тунцом

Запечённые помидоры

Курица, запечённая с лимоном

Домашний куриный суп с рисом

Сибас под соусом сальса с манго и папайей

Стейк из копчёной вырезки

Фаршированный печёный картофель

Сладкий хрустящий жаренный соломкой картофель

Пауэр-бургер без булочки

ЗАВТРАК**«Тарелка силы» с мюсли**

2 порции

Ингредиенты

1 чашка органических безглютеновых овсяных хлопьев

1/2 чашки сушёной клюквы

1/2 чашки светлого изюма

1/2 чашки тыквенных или подсолнечных семечек

1/2 чашки измельчённого миндаля

Рисовое или миндальное молоко (по выбору)

Бананы, ягоды или нарезанные яблоки (по выбору)

Натуральный подсластитель (если захотите)

Приготовление

1. Смешайте овсяные хлопья, клюкву, изюм, семечки и миндаль в глубокой тарелке или, если вы в дороге, в пластиковом многоразовом контейнере.

2. Заправьте смесь рисовым или миндальным молоком, добавьте бананы, ягоды или нарезанные яблоки и ваш любимый натуральный подсластитель, если хочется.

Безглютеновые овсяные хлопья с маслом кешью и бананами

4 порции

Ингредиенты

- 2 чашки органических безглютеновых овсяных хлопьев 2 крепких, но спелых банана, нарезанных наискосок тонкими ломтиками
- 2 столовые ложки натурального масла кешью или миндального масла
- 1 столовая ложка коричневого сахара
- 1/4 чашки мелко нарезанного тёмного шоколада (по желанию)
- Рисовое или несладкое миндальное молоко (по желанию)

Приготовление

1. Вылейте в среднюю кастрюлю 4 чашки воды и доведите до кипения, засыпьте овсяные хлопья, размешайте и варите 3-5 минут до нужной консистенции. Половником разлейте овсяную кашу в 4 глубокие тарелки.
2. Разложите ломтики бананов поверх овсяной каши. Сверху в каждую тарелку положите четвертую часть масла кешью, коричневого сахара и тёмного шоколада, если решили его использовать. Можно добавить рисового или миндального молока.

СМУЗИ

Смузи с манго и кокосом

4 порции

Ингредиенты

- 2 чашки замороженной мякоти манго
- 1 замороженный банан
- 1 столовая ложка миндального масла
- 1 столовая ложка тёртого кокоса
- 1 чашка листовой капусты (листьев с удалёнными черешками)
- 2 чашки рисового молока

Приготовление

В большом блендере смешайте манго, бананы, миндальное масло, тёртый кокос, капустные листья и рисовое молоко до однородной массы-пюре. Разлейте в 4 бокала и подавайте сразу.

Смузи с черникой и миндальным маслом

4 порции

Ингредиенты

- 2 чашки замороженной черники
- 1 замороженный банан
- 2 столовые ложки миндального масла
- 1 чашка свежего шпината

2 чашки несладкого миндального молока

Приготовление

В блендере смешайте до состояния пюре чернику, банан, миндальное масло, шпинат и миндальное молоко. При необходимости останавливайте блендер, счищайте прилипшую к стенкам чаши массу лопаткой и продолжайте смешивать, пока не получится однородная масса, – это рекомендация относится ко всем рецептам приготовления смузи. Разлейте в 4 бокала и подавайте сразу.

Бананово-клубничный смузи

4 порции

Ингредиенты

2 чашки замороженной клубники

1 замороженный банан

1 столовая ложка миндального масла

1 чашка свежего шпината

2 чашки несладкого миндального молока

Приготовление

В большом блендере перемешайте клубнику, банан, миндальное масло, шпинат и несладкое миндальное молоко до однородной массы. Разлейте в 4 бокала и подавайте сразу.

Шоколадный смузи с миндальным маслом

4 порции

Ингредиенты

3 замороженных банана

2 столовые ложки натурального шоколадного сиропа

2 столовые ложки миндального масла

1 чашка листовой капусты (листьев с удалёнными черешками)

1/2 чашки льда

1,5 чашки несладкого миндального молока

Приготовление

В большом блендере смешайте бананы, шоколадный сироп, миндальное масло, капустные листья, лёд и миндальное молоко до однородной массы. Разлейте в 4 бокала и подавайте сразу.

Ванильный смузи с миндалем

4 порции

Ингредиенты

3 замороженных банана

2 столовые ложки миндального масла

1 чайная ложка натурального ванильного экстракта

- 1 столовая ложка мёда
- 1 чашка свежего шпината
- 1/2 чашки льда (или сколько потребуется)
- 1,5 чашки несладкого миндального молока

Приготовление

В большом блендере смешайте бананы, миндальное масло, экстракт ванили, мёд, шпинат, лёд и миндальное молоко до однородной массы. Разлейте в 4 бокала и подавайте сразу.

ЛЕНЧ

Безглютеновая паста primavera

4 порции

Ингредиенты

- 2 столовые ложки оливкового масла холодного отжима
- 2 измельчённых зубчика чеснока
- 1 жёлтый кабачок, разрезанный вдоль пополам и тонко нарезанный полукружьями
- 1 кабачок цуккини, разрезанный вдоль пополам и тонко нарезанный полукружьями
- 230 г очищенной и нарезанной косыми ломтиками спаржи 4 чашки рисовой пасты
- 1/4 чашки тонко нарезанных вяленых на солнце помидоров плюс ещё немного для украшения блюда (по желанию)
- 1/4 столовой ложки морской соли
- 2 столовые ложки тёртого вегетарианского сыра для посыпки (по желанию)
- Мелко нарезанная свежая зелень – петрушка или базилик (по желанию).

Приготовление

1. В большом сотейнике на среднем огне разогрейте оливковое масло, положите чеснок и томите до появления чесночного запаха, – около 5 минут.
2. Добавьте нарезанные жёлтый кабачок, цуккини и спаржу и тушите на медленном огне, изредка помешивая, около 8 минут.
3. Одновременно в большой кастрюле отварите пасту согласно инструкции на упаковке. Готовую пасту откиньте на дуршлаг и переложите обратно в кастрюлю.
4. Когда овощи станут мягкими, соедините их с пастой и хорошо перемешайте. Добавьте вяленые томаты и морскую соль. По желанию посыпьте вегетарианским сыром, свежей зеленью и оставшимися вялеными помидорами.

Острый салат с гречневой лапшой

4 порции

Ингредиенты

- 225 г безглютеновой гречневой лапши
- 1 красный болгарский перец, без семян, разрезанный пополам и тонко нашинкованный
- 1 чашка рукколы

- 2 столовые ложки дроблёного кешью
- 2 столовые ложки нарезанных листьев базилика Дольки лайма (по желанию)

Для острого уксуса

- 2 столовые ложки кремообразного органического арахисового масла
- 1 столовая ложка соевого соуса с пониженным содержанием соли
- 2 столовые ложки масла из обжаренного кунжута
- 2 столовые ложки рисового уксуса
- 2 столовые ложки острого соуса вроде шрирачи или табаско
- 1 столовая ложка нектара агавы или мёда

Приготовление

1. Отварите гречневую лапшу в соответствии с указаниями на упаковке. Откиньте на дуршлаг и промойте прохладной водой. Готовую лапшу пока отставьте в сторону.
2. Пока лапша варится, соедините ингредиенты для уксусной заправки в большой миске и тщательно взбейте венчиком.
3. В миску с уксусной заправкой осторожно переложите остывшую лапшу и тщательно перемешайте. Добавьте красный сладкий перец и рукколу.
4. Сверху лапшу посыпьте кешью и базиликом. Можно сбрызнуть соком лайма.

Безглютеновая паста с энергетическим соусом песто

4 порции

Ингредиенты

- 3 чашки неплотно уложенных листьев базилика (плюс для украшения блюда, если захотите)
- 3/4 чашки крупно нарезанных грецких орехов
- 3 крупно нарезанных зубчика чеснока
- 1/2 чайной ложки морской соли
- 1/2 чашки оливкового масла холодного отжима
- 2 столовые ложки свежесжатого лимонного сока
- 5 чашек рисовых макарон (пасты)
- Нарезанные вяленые на солнце помидоры (по желанию)

Приготовление

1. Для соуса песто сложите базилик, орехи, чеснок и морскую соль в кухонный комбайн и измельчайте в импульсном режиме, пока смесь не приобретёт мучнистую консистенцию. Затем постепенно, ровной струйкой добавляйте оливковое масло и продолжайте обрабатывать, пока ингредиенты не будут измельчены, однако сохраняют текстуру, – то есть примерно в течение минуты. Введите в соус лимонный сок по вкусу, пробуя смесь. Готовый соус переложите в большую миску.

2. В средней кастрюле отварите рисовую пасту согласно инструкции на упаковке. Откиньте готовую пасту на дуршлаг, оставив немного воды, в которой она варилась. Выложите пасту в соус песто и хорошо перемешайте, при необходимости разбавьте оставленной водой. Сверху разложите оставшиеся листья базилика и вяленые на солнце помидоры (по желанию).

Салат из вяленых на солнце помидоров и киноа

4 порции

Ингредиенты

Для заправки

2 столовые ложки оливкового масла холодного отжима

3 столовые ложки бальзамического уксуса

1 чайная ложка мёда

1/2 чайной ложки морской соли 1 чайная ложка дижонской горчицы

Для салата

4 чашки приготовленной и охлаждённой киноа

1/2 чашки вяленых на солнце помидоров, восстановленных в масле и тонко нарезанных (если не хотите лишней калорий, ищите вяленые на солнце помидоры, восстановленные не в масле, а в воде)

1/2 чашки листьев базилика, порванных вручную

1/4 чашки кедровых орешков

1 чашка листьев рукколы

Приготовление

1. В глубокой миске взбейте оливковое масло, уксус, мёд, морскую соль и дижонскую горчицу до однородной массы.

2. Добавьте киноа, вяленые помидоры, базилик, кедровые орешки рукколу. Тщательно перемешайте с заправкой.

ПОЛДНИК

Домашний хумус с яблоками или салатом из сырых овощей

12 порций

Ингредиенты

Для хумуса

850 г консервированного нуга (турецкого гороха), промытого и высушенного

2 столовые ложки оливкового масла холодного отжима 2 столовые ложки кунжутной пасты – тхины (по желанию)

Сок 1/2 лимона

2 жареных зубчика чеснока

1 чайная ложка молотого тмина

2 столовые ложки гамари (безглютенового соевого соуса)

Для заправки

4 больших яблока (предпочтительно сладких и крепких вроде «Фуджи»), с вынутой сердцевинкой, нарезанных дольками. тарелку и подавайте с яблочными дольками или овощами по вашему вкусу.

Приготовление

Сложите все ингредиенты для хумуса в пищевой комбайн и перемешивайте до однородной массы. Переложите в глубокую тарелку и подавайте с яблочными дольками или овощами по вашему вкусу.

Жаренный миндаль в соевом соусе

6 порций

Ингредиенты

4 чашки ядер сырого миндаля
2 столовые ложки растопленного кокосового масла
2 столовые ложки тамари (безглютенового соевого соуса)
2 столовые ложки сушёного орегано
2 чайные ложки чесночного порошка

Для окончательной обработки

1/2 чайной ложки молотого чили
1 чайная ложка чесночного порошка
1/2 чайной ложки морской соли тонкого помола

Приготовление

1. Предварительно разогрейте духовку до 175 градусов. Застелите фольгой два противня, ровным слоем выложите миндаль и жарьте около 8 минут. Выньте из духовки и слегка охладите. Уменьшите температуру в духовке до 150 градусов.
2. В глубокой миске смешайте кокосовое масло, тамари, орегано и чесночный порошок. Высыпьте туда миндаль и хорошо перемешайте.
3. Снова выложите миндаль на противни и поставьте в духовку на 8 минут, перемешивая миндаль и поворачивая противни в процессе жарки.
4. В маленькой миске смешайте молотый чили, чесночный порошок и морскую соль. Выньте миндаль из духовки и слегка охладите, затем посыпьте сухой смесью и хорошенько перемешайте. Хранить в воздухонепроницаемом контейнере можно до 2 недель.

УЖИН

Салат «Цезарь» с киноа и капустой

4 порции

Ингредиенты

Для заправки

1 головка чеснока
1/4 чашки оливкового масла холодного отжима
1 столовая ложка дижонской горчицы
1 столовая ложка бальзамического уксуса

1/8 чайной ложки морской соли

1/2 банки консервированных анчоусов или сардин в оливковом масле (маслу дайте стечь); 1 столовую ложку масла можно оставить для заправки (по желанию)

Для салата

1 пучок листовой капусты (сорт «лацинато» или «динозавр») с удалёнными черешками

1 клубень фенхеля

1 чашка отварной киноа

1/4 чашки жареных кедровых орешков

Приготовление

1. Предварительно разогрейте духовку до 175 градусов. Разрежьте целую головку чеснока поперёк и положите на большой кусок фольги. Добавьте туда же немного оливкового масла и сверните фольгу конвертом, чтобы сверху чеснок был прикрыт. Запекайте 45 минут. Выньте из духовки и охладите. Вылущите зубчики из шелухи и мелко нарежьте.

2. Пока готовится чеснок, нарежьте капустные листья тонкими лентами. Разрежьте клубень фенхеля пополам и нарежьте тонкими полукружьями, используя овощерезку.

3. В большой миске взбейте венчиком дижонскую горчицу, бальзамический уксус и морскую соль. Добавьте жареный чеснок, раздавив его ложкой, чтобы лучше смешивался. Про-должая взбивать, медленной ровной струйкой влейте оливковое масло и ложку масла от сардин (по желанию), тщательно всё перемешивая.

4. Постепенно добавляйте в заправку капусту, отварную киноа и фенхель и хорошо перемешайте. Добавьте анчоусы или, при желании, сардины. Украсьте жареными кедровыми орешками.

Лосось с травами

4 порции

Ингредиенты

Филе промыслового лосося с кожей – у куска вес примерно по 150–200 г

Оливковое масло холодного отжима

Лимонные дольки

Запечённые помидоры

Для маринада

2 столовые ложки оливкового масла холодного отжима

2 столовые ложки свежих листьев тимьяна

2 столовые ложки свежих листьев орегано

2 измельчённых зубчика чеснока

1 столовая ложка свежего лимонного сою и лимонные дольки для украшения

Морская соль по вкусу

Приготовление

1. Предварительно разогрейте духовку до 175 градусов.
2. В маленькой миске взбейте ингредиенты для маринада.
3. Положите филе лосося в маринад, переворачивая, чтобы пропитать обе стороны. Накройте пластиковой крышкой и поставьте в холодильник на 15–20 минут.
4. Слегка смажьте половину большого противня или лоток для запекания (23x33 см) оливковым маслом и выложите филе лосося кожей вниз.
5. Запекайте примерно 20 минут, пока рыба не станет плотной. Выньте из духовки и подавайте с лимонными дольками и гарниром из печёных помидоров.

Салат «Нисуаз» с тунцом

4 порции

Ингредиенты

- 1 пригоршня зелёной фасоли (концы стручков срезать с обеих сторон)
- 1 чайная ложка морской соли 4 чашки листьев рукколы
- 1/2 чашки консервированного турецкого гороха (промыть и дать воде стечь)
- 1/2 чашки консервированной белой фасоли (промыть и дать воде стечь)
- 2 сливовидных помидора, нарезанных вдоль тонкими ломтиками
- 1/4 чашки тонко нарезанных жареных красных перцев 200-граммовая банка тунца в собственном соку (сок слить)
- 3 столовые ложки бальзамического уксуса
- 4 чайные ложки дижонской горчицы
- 1/2 чайной ложки мёда
- 3 столовые ложки оливкового масла холодного отжима

Приготовление

1. Налейте в среднюю кастрюлю воды на 2,5–3 см, вставьте в неё паровую корзину и доведите воду до кипения на сильном огне. Положите в корзину зелёную фасоль, посыпьте её 1/4 чайной ложки морской соли и уменьшите огонь до слабого. Накройте кастрюлю крышкой и тушите 5–6 минут, пока фасоль не станет мягкой. Затем промойте её холодной водой, откиньте на дуршлаг и отставьте в сторону.
2. Разделите на 4 порции рукколу, турецкий горох, белую фасоль, помидоры, жареные красные перцы и разложите на мелкие тарелки. Сверху выложите также разделённого на 4 порции консервированного тунца, а сверху разложите зелёную фасоль.
3. Для заправки взбейте в маленькой миске уксус, горчицу, мёд, оливковое масло и 1/2 чайной ложки соли. Сбрызните салат заправкой в каждой тарелке и посолите оставшейся солью.

Запечённые помидоры

4 порции гарнира

Ингредиенты

- 4 чашки помидоров черри
- 2 столовые ложки оливкового масла холодного отжима

2 столовые ложки бальзамического уксуса

Морская соль по вкусу

Приготовление

1. Предварительно разогрейте духовку до 175 градусов. Выложите помидоры в глубокий противень размером 23x33 см, добавьте оливкового масла и хорошо перемешайте. Запекайте 45 минут.
2. Готовые помидоры выньте из духовки, слегка охладите и заправьте бальзамическим уксусом и морской солью.

Курица, запечённая с лимоном

6 порций

Ингредиенты

Одна курица весом примерно 2,5–3 кг

1/4 чашки оливкового масла холодного отжима

1 чайная ложка морской соли

1 лимон, нарезанный тонкими кружочками

3 свежих стебелька тимьяна

3 свежих стебелька орегано

1 головка чеснока, неочищенная, разделённая на зубчики

Для лимонно-травяного масла

Сок 1/2 лимона

2 столовые ложки крупно нарезанных свежих листьев тимьяна

2 столовые ложки крупно нарезанных свежих листьев орегано

2 столовые ложки оливкового масла холодного отжима

1 чайная ложка морской соли

Приготовление

1. Предварительно разогрейте духовку до 200 градусов. Вымойте тушку курицы, выньте потроха и насухо вытрите курицу бумажными полотенцами.
2. Слегка смажьте дно большой сковороды-гриль оливковым маслом (2 столовые ложки). Натрите курицу изнутри морской солью и нафаршируйте ломтиками лимона, тимьяном, орегано и чесноком.
3. Положив курицу фудкой вверх, суровой ниткой обвяжите и крепко стяните вместе крылышки и ножки. Положите курицу в сковороду-гриль и обильно смажьте её оставшимся оливковым маслом (2 столовые ложки).
4. В средних размеров миске венчиком взбейте все ингредиенты лимонно-травяного масла. Отставьте в сторону.
5. Неплотно накройте курицу алюминиевой фольгой и запекайте примерно полтора часа. Затем снимите фольгу и запекайте ещё 20 минут. Вынув курицу из духовки, полейте лимонно-травяным маслом и снова поставьте в духовку на 10 минут при температуре 75 градусов, не накрывая, пока не подрумянится.
6. Выньте курицу из духовки и оставьте на 10 минут. Подавайте, выжав сверху лимон и посыпав свежей зеленью.

Домашний куриный суп с рисом

4 порции

Ингредиенты

- 1 головка печёного чеснока
- 2 моркови среднего размера, очищенные и нарезанные наискосок тонкими ломтиками
- 2 стебля сельдерея, нарезанных наискосок тонкими ломтиками 2 свежих побега тимьяна
- 2 столовые ложки оливкового масла холодного отжима 2 литра куриного бульона, домашнего или покупного 1 чашка коричневого риса
- 1 чайная ложка морской соли (или по вкусу)
- 2 чашки измельчённой отварной холодной курятины – белое и тёмное мясо

Приготовление

1. Для печёного чеснока: разрежьте целую головку чеснока поперёк на две части, слегка натрите оливковым маслом и запекайте при 175 градусах в духовке, пока чеснок не станет мягким, после чего отставьте его в сторону.
2. В большой кастрюле на среднем огне обжаривайте морковь и сельдерей с тимьяном в оливковом масле, пока не появится запах, – около 5 минут. Добавьте запечённые зубчики чеснока. Осторожно вылейте в кастрюлю бульон и варите на медленном огне около 15 минут.
3. Добавьте рис и оставьте на среднем или маленьком огне на 10 минут.
4. Добавьте морскую соль по вкусу и отварную измельчённую курятину. Варите, пока рис и морковь не станут мягкими – ещё около 3 минут.

Сибас под соусом сальса с манго и папайей

6 порций

Ингредиенты

Для маринада к рыбе

- 1/4 чашки свежего сока лайма (понадобится 2–3 лайма)
- 4 столовые ложки плюс
- 1 чайная ложка оливкового масла холодного отжима
- 2 столовые ложки мелко нарезанного свежего орегано
- 1/2 чайной ложки молотого тмина
- 1/2 чайной ложки молотого чили (по желанию)
- 1/4 чайной ложки морской соли
- 700 г филе морского окуня (сибаса), красного луциана или морского ерша
- 2 лайма, нарезанных ломтиками (по желанию)

Для сальсы с манго

- 1 крупное полуспелое манго, очищенное от кожуры, с вынутой косточкой, нарезанное ломтиками толщиной примерно 1 см
- 1 большая спелая папайя, очищенная от кожуры и нарезанная ломтиками толщиной примерно 1 см
- 1/2 головки тонко нарезанного красного салатного лука

От четверти до половинки тонко нарезанного стручка перца чили «серрано» (по желанию)

2 столовые ложки мелко нарезанной свежей кинзы

1/2 чашки очищенного и тонко нарезанного жареного красного перца (жарьте сами, аромат будет лучше)

1/2 чашки свежавыжатого сока лайма

Морская соль по вкусу

Приготовление

1. Замаринуйте рыбу. Для этого в миске среднего размера взбейте венчиком 3 столовые ложки сока лайма с 2 чайными ложками оливкового масла, орегано, тмином, молотым чили (если употребляете) и солью. В получившийся маринад положите рыбное филе, переворачивая каждый кусок, чтобы рыба пропиталась маринадом с двух сторон. Накройте миску пищевой плёнкой (и поставьте в холодильник минимум на час, максимум на 3 часа).

2. Приготовьте соус сальса: смешайте в миске манго, папайю, красный лук, перец чили (если употребляете), кинзу, жареные красные перцы и сок лайма. Посолите и поставьте в холодильник.

3. Сильно разогрейте гриль или чугунную сковороду-гриль. Тщательно смажьте решётку или сковороду оставшимся оливковым маслом. Выньте рыбу из маринада и положите на гриль. Готовь 4–5 минут, пока филе не станет плотным. При необходимости выньте косточки.

4. Готовое филе залейте сальсой и украсьте свежими ломтиками лайма.

Стейк из копчёной вырезки

4 порции

Ингредиенты

700 г толстого края зачищенной говяжьей вырезки

2 чайные ложки оливкового масла холодного отжима

Для натирания

1 чайная ложка копчёной паприки

1 чайная ложка чесночного порошка

1 чайная ложка сушёного орегано

1 чайная ложка морской соли

Приготовление

1. Смешайте паприку, чесночный порошок, орегано и морскую соль в маленькой миске. Полученной острой смесью натрите вырезку с обеих сторон. Поместите в многоразовый пластиковый контейнер и оставьте в холодильнике минимум на 1 час, максимум на ночь.

2. Выньте стейк из холодильника и оставьте на 15 минут «подышать» при комнатной температуре. Тщательно смажьте гриль или чугунную сковороду-гриль оливковым маслом и поставьте на средний огонь. Положите стейк на решётку гриля или сковороду и готовьте 3–4 минуты с каждой стороны, пока обе стороны не подрумянятся и на них не появятся красивые следы решётки гриля.

3. Переложите стейк на разделочную доску и оставьте на 5 минут, после чего нарежьте поперёк волокон на ломти толщиной 1–1,5 см. И сразу подавайте.

Фаршированный печёный картофель

4 порции

Ингредиенты

Для картофеля

- 4 большие картофелины сорта «рассет»
- 1 столовая ложка оливкового масла холодного отжима
- 1 чайная ложка морской соли

Для начинки

- 1 столовая ложка оливкового масла
- 1/2 головки репчатого лука, крупно нарезанного
- 1 чашка коричневых шампиньонов кремини или белых шампиньонов, тонко нарезанных Шнитт-лук, мелко нарезанный (по желанию)
- Морская соль

Приготовление

1. Разогрейте духовку до 175 градусов. Застелите противень алюминиевой фольгой и отставьте в сторону. Несколько раз проткните картофелины вилкой, положите в миску и обваляйте в оливковом масле и морской соли. Переложите картофель на противень и запекайте примерно 1 час или пока картофелины не станут легко прокалываться. Готовый картофель выньте из духовки и слегка охладите.

2. Для начинки в средних размеров сковороде на среднем огне нагрейте оливковое масло. Добавьте лук и жарьте, пока он не станет мягким и коричневатым, – примерно 10 минут. Добавьте грибы и жарьте ещё около 5 минут, пока начинка не станет мягкой и душистой.

3. Вырежьте отверстие в центре каждой картофелины и, взявшись за края, немного расширьте его. Начините каждую картофелину двумя столовыми ложками грибной смеси. Подавать можно, посыпав шнитт-луком и посолив по вкусу.

Сладкий хрустящий жаренный соломкой картофель

6 порций

Ингредиенты

- 4 большие сладкие картофелины, вымытые, но не очищенные
- 2 чайные ложки растопленного кокосового масла
- 1/2 чайной ложки чесночного порошка
- 3/4 чайной ложки морской соли

Приготовление

1. Предварительно разогрейте духовку до 230 градусов. Разрежьте сладкие картофелины вдоль пополам и нарежьте каждую полови-ну тоже вдоль на ломтики толщиной в 1 см.

2. Выложите нарезанный картофель на противень, сбрызните кокосовым маслом. Добавьте чесночный порошок, 1/2 чайной ложки соли и тщательно перемешайте. Запекайте картофель в духовке до золотисто-коричневого цвета, пока не станет слегка хрустящим, – от 25 до 30 минут. Посыпьте картофель оставшейся солью (1/4 чайной ложки). Подавайте вместе с пауэр-бургером без булочки (см. следующий рецепт).

Пауэр-бургер без булочки

6 сэндвичей / 3 порции

Ингредиенты

Для котлет

- 2 столовые ложки оливкового масла
- 1 головка репчатого лука, тонко нарезанного
- 450 г фарша из постного бизоньего мяса
- 2 столовые ложки вустерского соуса (острый соевый соус с уксусом и специями)
- 1 чайная ложка морской соли
- 1/2 чайной ложки свежемолотого чёрного перца

По желанию можно добавить

- 12 крупных листьев бостонского салата-латука
- Дижонскую горчицу
- Натуральный кетчуп
- 1 нарезанный помидор
- Половинку авокадо, тонко нарезанную

Приготовление

1. В большой сковороде с антипригарным покрытием на среднем огне подогрейте 1 столовую ложку оливкового масла. Добавьте лук и обжаривайте около 20 минут, периодически помешивая, до золотисто-коричневого цвета.
2. Поджаренный лук переложите в маленькую миску и оставьте остывать. Очистите сковороду для бизоньих котлеток.
3. Положите мясной фарш в большую миску. Добавьте вустерский соус, соль, перец и остывший жареный лук. Хорошо перемешайте. Слепите котлетки диаметром 9 см и толщиной 1 см.
4. На среднем огне в сковороде с антипригарным покрытием подогрейте 1 оставшуюся ложку оливкового масла. Положите на сковороду бизоньи котлетки и обжарьте с обеих сторон до коричневой корочки. Готовьте, пока бургер хорошенько не прожарится, – всего около 10 минут. Лопаткой переложите бургеры на большую тарелку и оставьте на 5 минут.
5. Положите каждый бургер на листок бостонского салата. Добавьте побольше горчицы и кетчупа, накройте ломтиком помидора и авокадо, сверху положите ещё один салатный лист и подавайте.

Послесловие

В своей книге я много говорю об изменениях – как несколько несложных корректировок рациона привели к огромным переменам в моей карьере и жизни. Если вы решитесь на позитивные изменения, которые повлияют на вашу жизнь, пусть и не так сильно, но ощутимо, я думаю, вы будете просто счастливы, а я буду счастлив за вас. Но я хочу сказать ещё кое о чем важном, что, по-моему, несколько теряется в мотивационном белом шуме.

Когда я на теннисном корте вижу за сеткой соперника – Надаля или Федерера, например, и смотрю, как он бросает мяч о корт и ловит, готовясь к подаче, я представляю, как этот мяч летит ко мне. Мяч может выбрать тысячу разных траекторий и приземлиться в маленькую точку корта, где он будет засчитан как подача. Я тысячи раз видел эти углы и линии, я к ним готов. Я в состоянии отреагировать. Я подготовлен.

В этом заслуга моих бесчисленных тренировок – они подготавливают меня ко всему, что может случиться на корте. Они заменяют случайность высокой вероятностью. Чем больше вы тренируетесь, тем больше сценариев осваиваете практически и тем меньше сюрпризов остаётся. Когда к концу долгой тренировки тренер ставит на корт маленькую пластиковую бутылку с водой и заставляет меня ударить по ней ещё пять раз как на подачу, хотя и видит, что у меня почти не осталось сил и ослабла концентрация... это и даст мне преимущество над соперником к концу четырёхчасовой встречи.

Вспомните начало книги, где я описываю, что со мной творилось во время напряжённых матчей всего пару лет назад. Помните, как я разваливался на части и психологически, и физически всего после трёх–четырёх часов игры?

Физически я не мог играть. В душе я был уверен, что недостойн выходить на один корт с лучшими теннисистами мира. Но вдруг – о чудо! – я кое-что изменил, а за этим подтянулось остальное. Неожиданно спустя 3–4 часа игры я начал видеть. У меня сохраняется чёткость мышления, и я могу предугадать траекторию подачи соперника, так что мяч со скоростью свыше двухсот километров в час летит прямо мне на ракетку. Я знаю, что могу отбить любой удар, отправив мяч именно туда, куда мне нужно. В мышцах играет сила, в ногах появилась взрывная энергия, необходимая для победы над сильнейшими, чтобы самому стать первым в мире.

Поймите, это не волшебство. Первой ракеткой мира мне помогли стать не новая энергия, не обретенная ясность ума и не восстановленные силы, а моя подготовка, тренировки, рабочая этика, которая началась для меня в шесть лет с правильно уложенной теннисной сумки. Но к этому добавился икс-фактор – изменение питания, позволившее организму функционировать правильно, без аллергии и вялости.

Какое отношение всё это имеет к вам?

Если вы внесёте изменения в свой рацион, не исключено, что вы почувствуете себя лучше. Похудеете. Поздоровеете. Ваша энергия резко возрастёт. На это обратят внимание и начнут делать вам комплименты. Возможно, вы поймаете на себе одобрительные взгляды красивых незнакомцев или незнакомок.

Бонусы, конечно, неплохие, но помимо того, чтобы польстить вашему эго и осветить лицо улыбкой, что они для вас сделают?

Ничего.

Совершенно ничего.

Потому что стройность и кипучая энергия – это не цель. А если вы считаете их целью, я попрошу вас видеть в них лишь ступеньку.

Настоящие цели открываются за ней.

Цель должна быть связана с вашими новыми способностями – в карьере, спорте, личных отношениях. Может, вы мечтали о повышении, и улучшившееся здоровье позволит вам работать дольше и эффективнее. Или хотели открыть своё дело, и теперь у вас появились импульс и драйв,

которых не было год назад. Может, ваша мечта – победить в смешанном парном теннисном турнире, или в баскетбольной встрече, или взять призовое место в триатлоне. А может, вы давно желали быть ближе с супругой или партнёром (а то и найти новую супругу / партнёра).

Поэтому вот вам новая задача и секрет успеха: если вы вдруг почувствуете себя лучше, преобразитесь внешне, ощутите прилив сил – будьте к этому готовы. Используйте это себе во благо. Совершите рывок к новым целям.

Буду честен – я и представить не мог, что изменение привычного рациона настолько улучшит моё самочувствие и даст силы. Я всю жизнь тренировался, чтобы быть лучшим, но собственный организм стал препятствием на пути к мечте. И вдруг всё изменилось! А когда перемена произошла и я стал чувствовать себя потрясающе, то понял, что могу добиться того, чего всегда хотел: стать первой ракеткой мира. Победить и продолжать побеждать.

Да, я похудел. Да, я чувствую себя хорошо, но самого по себе мне этого недостаточно. Надеюсь, вам этого тоже будет мало.

Совершайте перемены и вкушайте их плоды, но не позволяйте переменам быть вашей целью. Пусть они станут ступенькой к большему.

Будьте готовы.

ВЫРАЖЕНИЕ ПРИЗНАТЕЛЬНОСТИ

Я очень признателен моему редактору и соавтору Стивену Перрайну из «Гальванизированных брендов», который помог изложить суть моей идеи в этой полезной и воодушевляющей книге.

Спасибо Кэндис Кумай, автору многих рецептов на этих страницах, которая тоже выбирает здоровый безглютеновый образ жизни.

Спасибо командам «Гальванизированных брендов» и «Рэндом-Хаус», особенно Дэвиду Зинченко, Либби Макгвайр, Дженнифер Танг, Нине Шилд, Джо Хируну, Саре Виньери и Джону Мэтеру за помощь в этом проекте.

Спасибо Скотту Воксмену из «Литературного агентства Воксмен и Ливелл», Сэнди Монтаги Джилл Драйбэн из «Ай-эм-джи» за помощь в реализации задуманного.

Спасибо всем в «Американ медиа, Инк» и «Мужском фитнесе», особенно Энди Тёрнбуллу и Джейн Сеймур, а также фотографу Ричарду Фиббсу, благодаря которому я выгляжу лучше, чем в жизни.

И спасибо моим болельщикам – ваша энергетика помогает мне оставаться позитивным и собранным.

Приложение

Путеводитель по здоровой пище

Как же вам удаётся избегать глютена? Ведь он повсюду!»

С такой реакцией я обычно сталкиваюсь, когда говорю, что не употребляю глютен. Удивление вызывает и моё упоминание о молочных продуктах и рафинированном сахаре.

Знаете, вы правы. Если питаться полуфабрикатами из коробок или пакетов, почти невозможно избежать нежелательных пищевых добавок. Нужно отказаться от фасованных продуктов, готовой пищи и внимательно читать этикетки.

Жить среди плохой пищи не значит обязательно её есть. Мне легко удаётся избегать глютена, сладостей и молочных продуктов. Ничего, что они «повсюду»: другая пища – здоровая, вкусная, разнообразная – тоже повсюду.

Вот о чём пойдёт речь в этой главе. Если вы хотите пожить без глютена, сахара или молочных продуктов или отказаться от всего этого сразу, у вас мгновенно возникнет вопрос: «А что же мне есть?»

Ответ – сотни продуктов в тысячах сочетаний. И всё полезное для здоровья.

Я докажу, что жить без глютена легче, чем вы думаете. Я многое узнал о пище за последние несколько лет – не только то, что она способна саботировать моё состояние, но и то, что правильное питание помогает мне стабильно выигрывать. Я расскажу о своих излюбленных продуктах, что в них содержится и почему я их люблю (в основном потому, что вкусно!). А ведь это далеко не полный список.

Белок

Я люблю курицу, индейку, разную рыбу и ем что-нибудь из этого раз или два раза в день.

ЯЙЦА

Яйца я ем нечасто, потому что не употребляю протеин по утрам. Но в конце дня яйца – здоровая и лёгкая еда, если вам отчего-то не хочется готовить мясо. Яйца содержат массу питательных веществ (в частности, протеин и селен при всего лишь 70–80 калориях в одном яйце), плюс из них можно приготовить невероятное количество блюд. С омлетом можно съесть больше овощей.

КУРЯТИНА (БЕЛОЕ МЯСО)

113-граммовая куриная грудка без костей и кожи содержит 24 грамма хорошего, чистого протеина, витамина В, дающего энергию, и примерно 125 калорий. Я всегда стараюсь выбирать кур, выращенных на выгуле, потому что в их мясе больше жиров омега-3, чем у кур, откормленных зерном, да и на вкус они лучше. Когда покупаете курятину, читайте, не добавлена ли соль. Некоторые производители птицы вводят в куриные грудки солевой раствор для сочности и вкуса. В натуральной 113-граммовой куриной грудке соли обычно 50–70 миллиграммов, а накачанная раствором может содержать до 500 миллиграммов. Читайте этикетку!

ИНДЕЙКА (БЕЛОЕ МЯСО)

Индюшачьи грудки по питательности аналогичны куриным – 28 граммов протеина и 125 калорий на 113 граммов и много витамина В.

ИНДЕЙКА (ФАРШ)

Не забудьте прочитать этикетку, чтобы там было указано – это белое мясо. Чаще всего фарш из индюшатины содержит и белое, и тёмное мясо, в результате чего вы получите больше калорий и меньше протеина.

ГОВЯДИНА

Я не большой любитель красного мяса – для меня оно тяжёлое, но иногда позволяю себе полакомиться.

Говядина, как известно, богата протеином, но там ещё много и мононенасыщенных жиров, цинка, витаминов группы В и железа. Мясо выращенных на выпасе животных обладает более высоким соотношением жиров омега-3 и омега-6 – примерно 1:3. Для сравнения, в мясе бычков, откормленных кукурузой, это соотношение составляет 1:20. Жиры омега-6 могут вызывать в организме воспалительные процессы, а этого никому не надо.

Да, и будьте внимательны вот насчёт чего: обычно моя порция говядины весит примерно 113 граммов, что даёт около 250 калорий. Если вы заказываете стейк в ресторане, нужно понимать, что порция будет гораздо больше. Я видел в меню непомерные стейки почти по полтора килограмма! Все люди, конечно, разные, но про себя скажу: если я съем больше 230 граммов говядины, то несколько часов буду чувствовать себя паршиво.

ПРОМЫСЛОВЫЙ ЛОСОСЬ (НЕРКА)

Избегайте искусственно выращенного (атлантического) лосося: в нем намного меньше питательных веществ, чем в промысловом, к тому же его кормят искусственными пигментами, чтобы мясо стало красивого розовато-оранжевого оттенка. Бр-р-р! Но кусочек настоящей лососины – настоящее чудо: много витамина В и селена, около 24 граммов протеина и 175 калорий в 113 граммах. Ещё лососина богата полезными для сердца жирами, повышающими уровень «хорошего» холестерина.

ЖЕЛТОПЕРЫЙ ТУНЕЦ И ДРУГАЯ РЫБА

Мясо тунца отличается более высоким соотношением белка и калорий, чем у большинства рыб, – 28 граммов всего на 125 калорий, и богато омега-3. Подходя к рыбному прилавку, помните, что тунец не бывает коричневым, он должен быть ярко-красным. Среди другой полезной рыбы могут называть сардины, макрель, радужную форель, арктического гольца.

МОЛЛЮСКИ И РАКООБРАЗНЫЕ

Креветки, лобстеры и моллюски богаты протеином и содержат мало калорий. Только не мажьте их сливочным маслом.

ОВОЩИ

Это основной природный источник практически всех питательных веществ, необходимых человеку: витаминов, минералов, клетчатки, антиоксидантов. Но не все овощи одинаковы. Корнеплоды и зимние овощи содержат много крахмала и углеводов, а так как я стараюсь потреблять углеводы днём, для максимальной энергии, то за ужином воздерживаюсь от корнеплодов – основной упор делается на протеин. Зато листовые и стеблевые овощи я называю нейтральными – в них не слишком много углеводов, поэтому я ем их в любое время дня с любыми блюдами.

НЕЙТРАЛЬНЫЕ ОВОЩИ

Они, как правило, богаты клетчаткой, витаминами А, В, С и К и содержат мало калорий, поэтому ешьте их в любое время: это спаржа, артишоки, капуста брюссельская, кочанная, брокколи, цветная капуста, ботва брокколи, зелень горчицы, мангольд (листовая свекла), шпинат, одуванчики, листовая капуста, кресс-салат, руккола, жёлтые кабачки, цуккини, красные сладкие перцы (они гораздо питательнее зелёных), а также салаты – кудрявый, красный дуболистный и ромен.

ОВОЩИ С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ УГЛЕВОДОВ

Эти овощи я ем только днём, когда мне нужна энергия. Они богаты клетчаткой и витаминами, особенно группы А, но содержат слишком много углеводов, чтобы есть их на ужин: кукуруза, картофель, лук, сладкий картофель, пастернак, морковь, свекла, горох, репа, зимняя тыква (желудёвая или мускатная) и тыква обыкновенная.

ОЛИВКИ

Прекрасный противовоспалительный продукт, добавляющий вкуса салату.

ФАСОЛЬ И ГОРОХ

Предупреждаю, переупотребление гороха или фасоли может сделать ваше пищеварение чересчур «музыкальным» – вряд ли вам это понравится. Старайтесь не есть консервированных бобов, в них слишком много соли. Покупайте сухие бобы и замачивайте на ночь. Можно брать чёрную фасоль, зелёные соевые бобы, турецкий горох (он же нут), простые бобы, зелёную фасоль, горох, чечевицу, фасоль обыкновенную (пёструю), спаржевую, белую и лимскую.

ФРУКТЫ

Вашему организму нужен здоровый сахар – фруктоза, которая содержится во фруктах. Днём я ем много фруктов – для энергии, но вечером я велю организму усваивать белок и не хочу мешать его работе, забрасывая в него ещё и калорийные углеводы.

ФРУКТЫ (И ЯГОДЫ) С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА

Очень приятны на вкус и наиболее питательны. Идея съесть по яблоку в день абсолютно оправдана при условии, что остаток дня вы будете следить за потреблением сахара. Сладкие фрукты и ягоды – это яблоки, груши, виноград, черешня, персики, нектарины, абрикосы, сливы, клубника, малина, ежевика и черника. У них съедобная кожица, поэтому содержание пестицидов может зашкаливать. Я стараюсь по возможности есть только органические фрукты и ягоды.

БАНАНЫ, ИНЖИР И ПАПАЙЯ

Очень богаты питательными веществами. Бананы и инжир – одни из лучших источников калия, помогающего предотвратить заболевания сердца и гипертонию, однако в них очень много сахара, так что ешьте их умеренно.

ЦИТРУСОВЫЕ И ДРУГИЕ ФРУКТЫ С ПОВЫШЕННЫМ СОДЕРЖАНИЕМ КИСЛОТ

Обычно мы не едим кожуру этих фруктов, поэтому нет необходимости искать непременно органические апельсины, грейпфруты, лимоны, лаймы, ананасы, манго, гуаву, маракуйю, киви и гранат. Помните, что все они богаты питательными веществами (особенно витамином С) и калориями. А вот соков избегайте – в апельсиновом соке гораздо больше калорий, чем в апельсине, и отсутствует клетчатка.

СУХОФРУКТЫ

Я очень осторожно отношусь к сухофруктам: изюму, кураге, финикам и черносливу. С одной стороны, в них масса полезного, с другой – в них очень много сахара. Ешьте сухофрукты умеренно, когда вы активны, чтобы энергия сразу переходила в движение.

ПОМИДОРЫ

Да, помидор – это ягода, кто не в курсе. У меня на них небольшая аллергия, но иногда я позволяю себе съесть помидор-другой, обязательно свежий (например, я могу есть томатный соус только из свежих помидоров). Ликопин, фитохимическое соединение, которое делает помидоры красными, помогает выводить из организма свободные радикалы, провоцирующие старение кожи под воздействием ультрафиолетовых лучей.

АВОКАДО

Тоже фрукт, традиционно воспринимаемый как овощ. Авокадо, наверное, мои любимые фрукты. Богатый вкус, много клетчатки, масса питательных веществ, кладёшь полезных мононенасыщенных жиров. Из свежего авокадо можно много чего приготовить.

ЗЕРНОВЫЕ КУЛЬТУРЫ, АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ ПШЕНИЦЕ

Во многих супермаркетах сейчас появились отделы безглютеновых продуктов. Кроме того, всегда можно заказать сухую пасту, крекеры и другие продукты через Интернет. Существует много зерновых, способных составить альтернативу пшенице. Никогда не пробовали? Предлагаю найти и поэкспериментировать. Я чаще всего ем киноа, гречку, коричневый рис и овёс. Из киноа и гречки получается очень вкусная безглютеновая паста (макаронь).

КИНОА

Южноамериканская зерновая культура киноа содержит вдвое больше клетчатки и белка, чем коричневый рис, причём в её белках есть все основные аминокислоты с разветвлёнными боковыми цепочками. За счёт этого киноа помогает наращивать мышечную ткань лучше других зерновых.

Протеин и клетчатка в соединении с небольшим количеством полезных жиров и сравнительно низким содержанием углеводов, снижают выработку инсулина. Киноа очень вкусна и варится за 15 минут.

ОВСЯНКА (ТОЛОКНО, ТРАДИЦИОННАЯ И НЕОБРАБОТАННЫЙ ОВЁС)

Овсяное толокно (каша-«минутка») – это измельчённые овсяные хлопья моментального приготовления. Традиционная овсянка – это собственно овсяная крупа, то есть расплюснутые зерна овса (хлопья), варится около 5 минут. Необработанный овёс состоит из измельчённых, но не расплюснутых зёрен, которые варятся около получаса. Овсяная каша – один из самых простых способов ввести в рацион побольше клетчатки; в ней также содержится много протеина. Я предпочитаю необработанный овёс: измельчённое зерно не повышает сахар в крови так, как прошедшее дополнительную обработку. Учтите, что в пачках овсяных хлопьев из супермаркета зачастую очень много сахара. Лучше ешьте кашу несладкой, с фруктами или орехами.

КОРИЧНЕВЫЙ РИС

Коричневый рис я называю запасным вариантом. Другие крупы мне больше нравятся по вкусу и питательности, но коричневый рис можно купить везде, тогда как моих любимых киноа и безглютеновой пасты бывает и не достать. В коричневом рисе много минералов и клетчатки, это прекрасная основа для многих блюд (не буду советовать вам заменять им белый рис – вы и сами догадаетесь).

ГРЕЧКА

Обожаю гречневую лапшу, да и сама гречка – очень сильная штука: в 28 граммах содержится 3 грамма клетчатки, 4 грамма протеина и минералы – медь, магний и марганец. Безглютеновые зерновые стали основой моего рациона, и гречка – одна из главных.

ПШЕНО

Пшённую крупу получают из проса. Этот не со-держащий глютена злак родом из Азии по своим питательным свойствам сравним с пшеницей: в 28 граммах пшена содержится 2 грамма клетчатки, 3 грамма протеина, витамин В, кальций и железо. Я видел, как пшено используют в качестве заменителя пшеницы в овсяных маффинах, кашах и даже в фаршированных помидорах.

МЮСЛИ

Мюсли – смесь овсяных хлопьев, сухофруктов и орехов – пришли к нам из Швейцарии. Я ем их почти каждый день – это основной ингредиент моей «тарелки силы». В одной чашке содержится 300 калорий, но в этом-то и фокус: они заряжают меня энергией на всё утро. У мюсли высокое содержание клетчатки и белка, витаминов В и Е, железа и других полезных веществ.

ШИРАТАКИ

Это не крупа, но в принципе подходит в данную категорию. Ширатаки – это прозрачные азиатские макароны с низким содержанием углеводов или вовсе без них, готовятся из азиатского корнеплода конняку (слонового ямса). Тайские исследователи обнаружили, что всего 1 грамм ширатаки способен значительно снизить абсорбцию сахара-в кровь. Вкуса у ширатаки практически нет, они приобретают вкус и аромат той пищи, с которой готовятся.

АМАРАНТ

Амарант – один из самых богатых питательными веществами злаков. Не содержит глютена, зато клетчатки и протеина больше, чем в пшенице и коричневом рисе, и масса витаминов. Как показали исследования, амарант способен снижать давление и уровень холестерина и способствует росту мышечной ткани, потому что является одним из немногих злаков, содержащих «полный протеиновый набор», то есть все восемь основных аминокислот.

МЕТЛИЧКА АБИССИНСКАЯ (ТЕФФ)

Метличка родом из Эфиопии. Существуют коричневые и желтоватые разновидности. Мне больше нравятся коричневые – у них более выраженный вкус, сладковатый (солодовый) и ореховый. В одной чашке крупы метлички содержится 6 граммов клетчатки, 10 граммов протеина и много минеральных веществ. Метличка легко готовится: чашку крупы высыпав в кипяток (из расчёта на 3 чашки воды) и варим на медленном огне минут 20. Смело экспериментируйте со своими излюбленными пряностями – метличка хорошо сочетается с чем угодно.

ТЫКВА-СПАГЕТТИ

Вообще это овощ, но если разрезать тыкву-спагетти пополам, её мякоть очень похожа на спагетти – её даже можно использовать в качестве альтернативной безглютеновой пасты. Используйте мякоть как гарнир или основу для блюд, потому что тыква-спагетти не очень богата питательными веществами.

ОРЕХИ И СЕМЕЧКИ

Они дают энергию и ощущение сытости в продолжение тренировок. По возможности я ем семечки и орехи сырыми, не жареными. С ними легко контролировать, сколько ты съел (пригоршни хватает с избытком), плюс они дают организму протеин, не вызывая ощущения тяжести, клетчатку и мононенасыщенные жиры. Вы можете добавлять миндаль, фисташки, кешью, грецкие орехи, орехи пекан, бразильский орех, макадамиию, арахис, семена льна, семена подсолнечника, тыквы, кунжута, конопли и шалфея испанского в салаты, кашу и даже смузи.

ПОЛЕЗНЫЕ МАСЛА (ЖИРЫ)

Без жира организм не может усвоить большинство витаминов. Я понемногу употребляю растительные масла, предпочитая:

ОЛИВКОВОЕ МАСЛО

«Дежурное» и самое лучшее масло. Вы уже знаете о содержащихся в нем полезных жирах. Оливковое масло холодного отжима имеет характерный вкус, оно самое дорогое, и люди обычно используют его в салатных заправках, употребляют с овощами и добавляют в подливу (хотя хлеб с оливковым маслом любят все, мне пришлось от него отказаться). Более лёгкие разновидности оливкового масла хороши для жарки.

КАНОЛОВОЕ МАСЛО

Прекрасно подходит для жарки и тушения, если по каким-то причинам нельзя использовать оливковое масло. Каноловое масло выдерживает довольно сильное нагревание и обладает нейтральным вкусом, который не ощущается в пище. Но будьте внимательны, не перепутайте канолу с её дженериком – «растительным маслом», которое дешевле и делается обычно из соевых бобов или кукурузного масла: оно содержит много жирных кислот омега-6. Эти полиненасыщенные кислоты не вредны в присутствии жирных кислот омега-3, как, например, в рыбе или каноловом масле. Омега-6 провоцируют воспалительную реакцию, а омега-3 обладают противовоспалительными свойствами, поэтому их нужно употреблять сбалансированно.

КОКОСОВОЕ МАСЛО

Некоторых людей отпугивают насыщенные жиры кокосового масла (разновидность рапсового масла) – они повышают уровень холестерина. Это верно, но лауриновая кислота в кокосовом масле повышает как раз уровень хорошего холестерина (липопротеинов высокой плотности). Кроме того, исследования показали, что кокосовое масло очень положительно влияет на иммунную систему и помогает организму более эффективно усваивать инсулин. Кокосовое масло не похоже на растительные масла, оно твёрдое, вроде шортенинга (без трансгенных жиров). Я видел, как люди кладут чайную ложку в кофе, но можно добавлять кокосовое масло и в смузи, и в выпечку вместо шортенинга.

МАСЛО ИЗ ЛЬНЯНЫХ СЕМЯН

В льняном семени много альфа-линоленовой кислоты, оказывающей противовоспалительное действие и снижающей уровень холестерина. Масло из льняного семени полезнее большинства других. Кроме того, наш организм не может самостоятельно вырабатывать основные жирные кислоты, содержащиеся в этом масле.

ОРЕХОВЫЕ МАСЛА

Арахисовое масло очень полезно для здоровья, потому что содержит единственный ингредиент: арахис. Читайте этикетку, чтобы проверить, не добавлено ли туда сахара, соли или пальмового масла. Другие ореховые масла, особенно миндальное, ещё полезнее для здоровья.

МАСЛО АВОКАДО, ГРЕЦКОГО ОРЕХА И ЛЕСНОГО ОРЕХА

Прекрасно подходит в качестве заправок для салатов или другой пищи: у них восхитительный запах и они содержат немного мононенасыщенных жиров.

ЗАМЕНИТЕЛИ МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ

Будьте осторожны с «немолочными сливками» и прочими химическими субстанциями: зачастую в них слишком много сахара и вредных для здоровья жиров. Если вы решили отказаться от молока, йогурта и мороженого, ищите следующие альтернативы: молоко миндальное, кокосовое, рисовое и из лесных орехов. Соевое молоко я не употребляю из-за высокой концентрации соевых изолятов с эстрогенными свойствами (иными словами, для мышц они вредны, зато могут привести к образованию жировых отложений).