

حمية زلاتان وتمارين التايكوندو وراء لياقته في الـ39



الشارقة: ضمياء فالح

كيف يحافظ أكبر نجم كروي على لياقته ويسجل 10 أهداف حتى الآن في الدوري الإيطالي، ويضع فريقه ميلان في الصدارة؟ يجيب السويدي زلاتان إبراهيموفيتش (39 عاماً) ثالث أسرع لاعب في الـ«سيري أ» هذا الموسم وفق آخر إحصائية على السؤال: «حمية خاصة».

ووفقاً لـ«جي كيو إيطاليا» يزن زلاتان طعامه بالغرامات ويتناول إلى جانب اللحم الأبيض لحم الغزال وخضراوات طازجة وحبوب بدلاً من الباستا رغم شهرة إيطاليا بها. ويحرم زلاتان نفسه من الآيس كريم والأطعمة المجمدة ولديه شيف شخصي يشرف على طعامه كي يتراوح وزنه بين 92-94 كيلوجراماً، كما نصح خبراء التغذية الإيطاليين نجم الميلان بتناول 8 حبات لوز يومياً لغناه بالمغنيسيوم والدهون المفيدة. ويبدو زلاتان مرتاحاً بحميته الحالية بعد معاناته في الأندية التي لعب فيها سابقاً، ونجم عنها شجار بينه وبين خبراء الحمية.

وتشاجر زلاتان مع طبيب التغذية في باريس سان جيرمان لأنه منع عنه الفواكه الموسمية والخضراوات، بحجة أنها لا تدخل في ميزانية النادي للطعام، وقال زلاتان إن السبب ليس كافياً لعدم تناولها، لذلك أمر الطبيب مساعديه بشراء

الفواكه والخضراوات من سوق محلي قريب من ملعب التمرينات. زلاتان لا يحب الجيم رغم أنه يؤدي حصته من تقوية العضلات مع خبير التايكوندو اللاتيني نيلسون داماسينا، ويعتقد المخضرم السويدي أن التايكوندو يعزز من مرونة عضلاته، بدلاً من تضخيمها في الجيم، وهذا المزيج من الفنون القتالية والحمية يسمح له بالبقاء على أعلى مستوى أداء في اللعبة.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.