

## تعرف إلى حمية نجم التنس ألكاراز



الشارقة: ضمياء فالح

كشف المصنف الأول الإسباني كارلوس ألكاراز (19 عاماً)، المتوج بلقب الولايات المفتوحة للتنس مؤخراً، عن الحمية التي يتبعها للمحافظة على لياقته اليومية.

وقال: «تعلمت الكثير عما يناسبني من طعام كرياضي وما لا يناسبني، لكن عندما تكون هناك فرصة لكسر الحمية آكل ما أشتهي. لا يوجد عندي طبيب تغذية، لكن المعالج مورينو يعرف الكثير عن تغذية اللاعبين. أفضل السمك على اللحوم مع السلطة والرز وقبل نصف ساعة من المباراة آكل طبقاً من الباستا الخالية من الجلوتين وكريم الكوكوا مع زيت الزيتون والتمر».

يفضل ألكاراز، أن تكون وجبته أثناء المباراة تضم التمر وبياض البيض والجرنا والموز. لا يحب ألكاراز الحلويات كثيراً، لكنه يكسر حميته بهمبرجر أو بيتزا.

وأضاف: « عشية المباراة أتناول السوشي، مميز جداً»، وأخيراً يحب ألكاراز، الذي يشارك حالياً مع منتخب إسبانيا في «كأس ديفيس، الشاورما، ويقول: «عندما أكون في مورسيا فمن الصعب ألا أتناول طبق الشاورما التركية

