

Tomasz Brzeski

# Na podbój gór

Witam wszystkich czytelników, śledzących moją karierę sportową. Być może nie wszyscy z Was wiedzą, że jeszcze dwa lata temu moja kariera sportowa wisiła na włosku. Na zawodach Pucharu Świata – Pierra Menta – urwałem więzadło krzyżowe przednie i uszkodziłem mechanicznie staw kolanowy. W dyscyplinie, którą uprawiam, a mianowicie w narciarstwie wysokogórskim, stabilne kolana to klucz do sukcesu. W chwili obecnej znowu cieszę się sportem i właśnie w tej dyscyplinie 22.02.2015 na Pilsku, wspólnie z Jakubem Przeszaniem **zdożyliśmy Mistrzostwo Polski. Sukces ten i mój powrót do sportu zawdzięczam produktom Forever.**

Podczas rekonwalescencji po operacji moim głównym produktem był kwas hialuronowy **Active HA**, który wspomagał odbudowę uszkodzonych tkanek. Ale równie ważne były **Forever Nature-Min** oraz **Forever Calcium**.

Gdy dostałem pozwolenie od rehabilitanta na powrót do czynnego uprawiania sportu, suplemen-

tacja stała się bardzo ważnym składnikiem planu treningowego. Mój organizm potrzebował witamin i minerałów, które można przyrównać do oleju napędowego, wlewanego do silnika, jakim jest ludzkie ciało. Więcej oleju nie oznacza, że silnik będzie działał sprawniej, może nawet powodować szkody. To samo dotyczy suplementacji witamin i minerałów. Ważne jest, aby nasz organizm mógł przyswoić w 100% suplement, który mu dostarczamy. Takimi produktami są **ARGI+**, **Forever Arctic Sea**, **Pola Zieleni**, **Vitōlize**. Wchodząc w coraz bardziej specjalistyczny i wyczerpujący trening przed okresem startowym, trzeba pomóc organizmowi w poradzeniu sobie z wolnymi rodnikami, które opóźniają proces regeneracji i odbudowy po zakwaszeniu. W tym celu włączyłem do diety **Forever Daily**, **Pomesteen Power** oraz **Aloe2Go**. Ponieważ czas trwania treningów często przekracza 2 godziny, muszę dostarczyć organizmowi coś energetycznego, ale nie obciążającego żołądka – najczęściej są to suszone owoce oraz **Forever PRO X<sup>2</sup>**.

Tak wygląda codzienność, a tak dzień podczas **MISTRZOSTW POLSKI W NARCIARSTWIE WYSOKOGÓRSKIM:**

- ✓ pobudka o 7.00
- ✓ na śniadanie kasza jaglana z **miodem Forever**
- ✓ uzupełnianie płynów: rozcieńczony wodą **Pomesteen Power**
- ✓ doładowanie magazynów wapniem i magnezem: **Forever Calcium**
- ✓ 30 min. przed startem pobudzenie i obudzenie organizmu: **FAB Forever Active Boost**
- ✓ kilka minut przed startem: **Gin-Chia + Absorbent-C**

**I OGIEŃ:** ruszyliśmy na trasę trwającą blisko 2 godziny.

- ✓ Na trasie miałem dwa bidony picia – w jednym **Pomesteen Power** z wodą; w drugim **ARGI+** (który czekał na końcówkę wyścigu)
- ✓ do jedzenia baton **PRO X<sup>2</sup>**

**Po zawodach:**

- ✓ uzupełnianie płynów **Aloe2Go**, **Nutra Q10** oraz suplementacja **Nature-Min**, **Forever Calcium**, **Forever Daily** i **Absorbent-C**.
- ✓ Gdy organizm się uspokoił, mogłem zjeść **Forever Lite Ultra**

Sezon ski-alpinistyczny kończę z końcem kwietnia, a od maja zaczynam przygotowania do triathlonu.

**Ze sportowym pozdrowieniem!**