

Sportowe sukcesy

z produktami w tle

Nazywam się Tomasz Brzeski. Urodziłem się w 1972 r. w małej miejscowości Rytko koło Nowego Sącza.

Jako nastolatek zacząłem swoją przygodę ze sportem od biegów długodystansowych na bieżni (głównie 3 i 5 km). Te konkurencje uprawiałem do studiów. Jako zawodnik AZS-AWF Kraków zacząłem startować na coraz dłuższych dystansach – 10 i 15 km – zarówno na bieżni, jak i w biegach ulicznych oraz przełajowych. Na pierwszym roku studiów zostałem Mistrzem Polski AZS-ów na dystansie 3 km.

W tamtym okresie trudno było o dobrą suplementację. Opierałem się głównie na podstawowych witaminach, jakie były dostępne w aptekach i na które było mnie stać. Efektem ciężkiego treningu i słabego odżywienia organizmu były częste kontuzje.

Po studiach zacząłem biegać na najdłuższych dystansach. Jako 27-latek pokonałem po raz pierwszy dystans maratonu – 42 km 195 m – był to Maraton Krakowski. Mój najlepszy wynik w maratonie to 2 h 36 min 6 sek podczas maratonu w Budapeszcie.



W wieku 34 lat zadebiutowałem w biegach górskich podczas eliminacji do Mistrzostw Europy w miejscowości Radhost w Czechach. Zająłem tam trzecie miejsce wśród Polaków, co dało mi prawo startu w Mistrzostwach Europy we Francji, w Tuluzie.

W 2007 roku postanowiłem spróbować swoich sił w konkurencji zimowej – było to narciarstwo wysokogórskie (SKI-TURY). Po roku zapoznawania się z tą dyscypliną zdobyłem Puchar Polski oraz Wicemistrzostwo Polski.

Aby dobrze przygotować się do sezonu zimowego rozpocząłem w okresie letnim treningi z kijami – nordic walking. W 2010 roku po raz pierwszy wystartowałem w zawodach Nordic Walking. Były to Mistrzostwa Polski w Złotori, gdzie zdobyłem tytuł Mistrza Polski i uzyskałem możliwość startu w Mistrzostwach Świata w Austrii. W tym okresie dzięki koledze poznałem kilka produktów Forever.

Ponieważ zacząłem startować zarówno zimą jak i latem, mój organizm był coraz bardziej nadwyrężony

i każdego dnia tracił dużo składników mineralnych, a stosowane wcześniej odżywki innych firm nie dawały pożądaných przez mnie rezultatów. **Od tego momentu skupiłem się na suplementacji produktami Forever, głównie Forever Active HA, Arctic-Sea, Forever Nature-Min, Lycium. Jako posiłki regeneracyjne piłem Forever Lite oraz Forever Lite Ultra.**

Pierwsze efekty stały się widoczne latem 2011 roku podczas startów w Mistrzostwach Świata w Nordic Walking w Austrii, gdzie zdobyłem podwójne Mistrzostwo Świata w cross country – 21km oraz HILL – tylko pod górę. **Kluczem do tego sukcesu był zauważony przeze mnie skrócony czas regeneracji organizmu, co umożliwiło mi starty na najwyższym poziomie dzień po dniu.**

Po zawodach w Austrii podjąłem decyzję, że przed rozpoczęciem startów zimowych cały okres przygotowawczy (od października 2011) oprę wyłącznie na suplementacji produktami firmy Forever.

Do znanych i stosowanych już produktów dołączyłem **ARGI+**. Produkt ten stosuję głównie na długich i wyczerpujących treningach oraz podczas startów, zwłaszcza w momentach gdy organizm jest już bardzo zmęczony i dopada go tzw. „ściana”. W takich krytycznych momentach **ARGI+** daje mi dodatkowego „kopa”. Zacząłem stosować również wiele innych produktów niezbędnych do przetrwania czasochłonnych treningów, jak np. **Forever Fast Break i Forever Aloe2Go**. Cały okres przygotowań letnich przebiega zgodnie z założonym planem i bez kontuzji.



Moim marzeniem z młodości był start w triathlonie, lecz zawsze barierę stanowiły kontuzje, a co za tym szło przerwy w treningach. Tego lata wszystko wskazuje na to, że po raz pierwszy wystartuję w triathlonie na długim dystansie (Ironman) – 3,8 km pływanie, 180 km jazda na rowerze, 42,195 km bieg – w sumie około 11 godzin wysiłku. Chyba więc spełni się moje marzenie. Trzymajcie za mnie kciuki!

Ze sportowym pozdrowieniem,

Tomasz Brzeski

