


«Η διατροφή συνιστά τον πιο σημαντικό παράγοντα, μετά το ταλέντο, που επηρεάζει την επίδοση των αθλητών στη σημερινή εποχή»

Matt Lawson, Διατροφολόγος της ποδοσφαιρικής ομάδας της Αγγλίας Notts County



Το μυστικό για να είστε ο νικητής του παιχνιδιού!



Ο Διατροφολόγος, Matt Lawson, μοιράζεται τις πολύτιμες γνώσεις του για τη διατροφή των αθλητών.

Ο Διατροφολόγος, Matt Lawson, γνωρίζει τα πάντα για τη διατροφή των αθλητών. Έχει πανεπιστημιακή εκπαίδευση και ως υπεύθυνος διατροφής της ομάδας ποδοσφαίρου Notts County, η εκτεταμένη εμπειρία του και η διαρκής αναζήτηση για το εξαιρετικό έχουν ωφελήσει μερικούς από τους καλύτερους αθλητές της Αγγλίας. Γνωρίζει σχεδόν τα πάντα και μπορεί να συστήσει τα καλύτερα προϊόντα για άριστες επιδόσεις των αθλητών. Διαβάστε τη συνέντευξη του Matt και ανακαλύψτε τη σημασία της διατροφής στις αθλητικές σας επιδόσεις και τα προϊόντα που οδηγούν τους αθλητές στην κορυφή!

Λοιπόν, Matt, είναι υπέροχο να σε έχουμε μαζί μας. Τι προϊόντα συστήνεις στους αθλητές που δουλεύεις μαζί τους;

Το Forever Freedom έχει πολύ καλές ιδιότητες και βοηθάει αρκετούς αθλητές. Πάρτε για παράδειγμα τους ποδοσφαιριστές. Υποβάλλονται σε εξαντλητικές προπονήσεις κάθε μέρα. Χρειάζεται να φροντίζουν τους μύες και τα οστά τους και προς αυτό

προσανατολίζεται και το Forever Freedom. Η δουλειά μου, ως Διατροφολόγος, είναι να κατανοώ την ένταση στην οποία βρίσκεται το σώμα των αθλητών κατά τη διάρκεια της προπόνησης και να τους βοηθάω στο γήπεδο. Σε αυτό επικεντρώνεσαι όταν δουλεύεις με ποδοσφαιρική ομάδα.

Αθλητές που καταναλώνουν χυμό Αλόης στα πλαίσια μιας ισορροπημένης διατροφής αναφέρουν ότι ο οργανισμός τους δέχεται καλύτερα την τροφή. Αρκετοί, συχνά, αντιμετωπίζουν δυσκολία στην πέψη τροφών πλούσιων σε φυτικές ίνες και συνεπώς ο χυμός βοηθάει το πεπτικό σύστημα και παράλληλα ενυδατώνει και αποτοξινώνει τον οργανισμό τους. Επιπλέον, η γλυκοζαμίνη αποτελεί ένα εξαιρετικό συστατικό του Forever Freedom. Η Αλόη μεταφέρει τη γλυκοζαμίνη στον οργανισμό μας και έχει θετική επίδραση στην καλή λειτουργία των αρθρώσεων και στην κίνηση. Καταπονούνται οι αρθρώσεις με το ποδόσφαιρο. Θα το παρομοιάζα με την προσθήκη λαδιού για την καλή λειτουργία της μηχανής του αυτοκινήτου. Η γλυκοζαμίνη είναι απαραίτητη για τη σωστή λίπανση των αρθρώσεων.



Έχουμε ακούσει ότι συστήνετε το ARG1+.

Με ποιον τρόπο πιστεύετε ότι βοηθάει;

Το ARG1+ είναι εύγευστο. Πολλές φορές οι αθλητές προτιμούν κάτι μόνο εάν είναι πραγματικά λαχταριστό. Ίσως τότε να μπορέσεις να τους πείσεις να το καταναλώσουν. Το ARG1+ περιέχει ρόδι και παρέχει πολλές βιταμίνες, μεταλλικά στοιχεία και αντιοξειδωτικά στον οργανισμό.

Η L- Αργινίνη έχει συνδεθεί με την επίδοση και όταν καταναλώνεται πριν από κάποιον αγώνα βοηθάει στην ενίσχυση της κυκλοφορίας του αίματος στον οργανισμό και συνεπώς σε καλύτερες επιδόσεις. Σε έναν αγώνα 90 λεπτών, οι παίκτες συχνά κουράζονται μετά από 45 λεπτά ή μια ώρα, οπότε το ζήτημα είναι τα τελευταία 30 λεπτά. Η L – Αργινίνη φαίνεται ότι κρατάει σε φόρμα τον οργανισμό λόγω του ισοτονικού της χαρακτήρα και του μεταβολισμού της γλυκόζης. Οι αθλητές συχνά αναφέρουν καλύτερες επιδόσεις, ιδιαίτερα την ημέρα του αγώνα, αλλά και κατά τη διάρκεια της προπόνησης, επειδή φαίνεται ότι τους παρέχει αυτό το επιπλέον 10% που χρειάζονται.

Αποτελεί από μόνο του ένα φυσικό ενεργειακό ποτό και η γλυκόζη σε βοηθάει να συνεχίζεις. Όταν οι αθλητές έχουν κάποιον αγώνα και κάνουν εξαντλητική προπόνηση, τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα τείνουν να μειώνονται σταδιακά. Εάν τους προσφέρουμε ARG1+, κατά τη διάρκεια του αγώνα αλλά και του ημιχρόνου, νομίζω ότι έχουμε το επιθυμητό αποτέλεσμα. Αυτό έχει σημασία σε ένα άθλημα που γίνεται αναμέτρηση ένας προς ένα. Τους παρέχει αυτό το λίγο παραπάνω που έχουν ανάγκη.

Τέλος, όσον αφορά τους τραυματισμούς, κάποιοι νιώθουν μια απίστευτη αίσθηση ανακούφισης στο σώμα τους που ξεκινά από μέσα. Όπως και άλλα θρεπτικά συστατικά που λαμβάνουμε όταν τρεφόμαστε υγιεινά και ισορροπημένα, η L- Αργινίνη μπορεί να βοηθήσει το πρόγραμμα ανάρρωσης. Έχουμε όλο και περισσότερες αναφορές ότι αυξάνεται η ροή του αίματος στην τραυματισμένη περιοχή με αποτέλεσμα τη γρήγορη αποκατάσταση των ιστών.

Αυτό σημαίνει διατροφή. Καθώς καταναλώνουμε έχει επίδραση στον οργανισμό μας - όχι μόνο βραχυπρόθεσμα, αλλά και μακροπρόθεσμα. Η υγιεινή διατροφή μειώνει τις αρνητικές καταστάσεις στο μέλλον, οπότε οτιδήποτε καταναλώνουμε έχει σημαντικό αντίκτυπο στον οργανισμό μας.



Γιατί πιστεύετε ότι τα προϊόντα της Forever είναι τόσο ξεχωριστά;

Ο ανεξάρτητος οργανισμός «HLF Sport Science» έχει ελέγξει εξονυχιστικά τα προϊόντα της Forever που χρησιμοποιούμε και δεν έχουν βρεθεί επικίνδυνες ουσίες σε αυτά. Ένα μεγάλο κομμάτι της δουλειάς μου, ως Διατροφολόγος σε μια ποδοσφαιρική ομάδα είναι να διαβεβαιώσω ότι τα προϊόντα που καταναλώνουν οι παίκτες μας είναι νόμιμα και πληρούν τα υψηλά κριτήρια του οργανισμού Anti-Doping παγκοσμίως, αλλά και στο Ηνωμένο Βασίλειο. Οι οργανισμοί αυτοί πραγματοποιούν ελέγχους δυο φορές τον χρόνο. Τα προϊόντα πρέπει να είναι απόλυτα ασφαλή και να έχουν διενεργηθεί πολλαπλοί έλεγχοι, όπως στην περίπτωση του Forever Freedom και του ARG1+.

Πώς ενσωματώνετε τα προϊόντα στις διατροφικές συνήθειες των αθλητών;

Η βιομηχανία του ποδοσφαίρου είναι αρκετά δύσκολη. Τα πράγματα αλλάζουν ανά πάσα στιγμή και θα πρέπει να είμαστε ευέλικτοι. Για παράδειγμα, ίσως χρειάζεται να παίξεις ποδόσφαιρο το Σάββατο και έπειτα την Τρίτη και πάλι το Σάββατο. Ανάμεσα στους αγώνες, οι παίκτες προπονούνται και υποβάλλονται σε ολοκληρωμένο πρόγραμμα ασκήσεων για τη διατήρηση της φυσικής τους κατάστασης. Επίσης, αφιερώνουν αρκετό χρόνο με τον προπονητή στις λεπτομέρειες του στρατηγικού σχεδιασμού και στον τρόπο που θα κινηθούν κατά τη διάρκεια του αγώνα. Οποσδήποτε έχουν αρκετά στο μυαλό τους. Πρέπει να εξασφαλίσουμε ότι οι παίκτες γευματίζουν τις σωστές ώρες, διότι ο χρόνος είναι το πιο σημαντικό στη διατροφή. Οπότε την ημέρα του αγώνα, 35 με 40 λεπτά πριν την έναρξη του αγώνα και λίγα λεπτά πριν ο διαιτητής σφυρίξει την έναρξη, συστήνω το ARG1+. Κατά τη διάρκεια του ημιχρόνου, τους ενθαρρύνω να καταναλώνουν ARG1+ και πάλι, καθώς και προϊόντα που ενισχύουν τον οργανισμό, όπως οι μπανάνες. Λόγω της ισοτονικής του δράσης, εισέρχεται στα κύτταρα, αποτοξινώνει και ενυδατώνει τους ιστούς.

Κάτι τέτοιο πρέπει να έχετε υπόψη σας και κατά τη διάρκεια της προπόνησης. Οπότε τους ενθαρρύνω όλους να συζητούν με τους αθλητές για τη διατροφή τους. Να κάθονται ένας προς ένα και να αναλύουν τι περιλαμβάνει το πρωινό, το μεσημεριανό, το βραδινό και τα ενδιάμεσα γεύματα τη στιγμή που τους προτείνουν να καταναλώσουν τα προϊόντα και να ανακαλύψουν τι θα δουλέψει καλύτερα για αυτούς. Άλλωστε κάθε αθλητής είναι ξεχωριστός. Τους ενθαρρύνω να είναι δίπλα στους ανθρώπους που συμβουλευούν. Κάποια συμπληρώματα έχουν θεαματικά αποτελέσματα, όταν χρησιμοποιούνται για να συμπληρώσουν μια ισορροπημένη διατροφή. Ωστόσο θα πρέπει να αφιερώσετε χρόνο για να δείτε πως θα δουλέψουν καλύτερα, επειδή

ο μεταβολισμός και το πεπτικό σύστημα του κάθε αθλητή είναι διαφορετικά.

Μπορείτε να αναφέρετε κάποιους συγκεκριμένους παίκτες που ωφελούνται από τα προϊόντα της Forever;

Θα σας πω την ιστορία του επίτιμου μέλους της ομάδας μας. Το όνομα του είναι Led Brad και είναι ο μεγαλύτερος σκόρερ της Notts County. Τώρα ασχολείται με την ομάδα έχοντας τον ρόλο επίτιμου μέλους. Είχε προβλήματα με τις αρθρώσεις του για χρόνια. Αποφασίσαμε να του συστήσουμε το Forever Freedom. Μετά από 3 με 4 εβδομάδες κατανάλωσης του χυμού στα πλαίσια μιας ισορροπημένης διατροφής, ένιωθε μεγαλύτερη ευκαμψία στα πόδια και ανέφερε ότι περπατούσε καλύτερα τώρα από ότι χρόνια πριν. Η κινητικότητα των αρθρώσεων τον βοήθησε στην καθημερινότητά του. Έπαιζε μπάλα για αρκετά χρόνια, αλλά έγινε τόσο γνωστός αφού συνταξιοδοτήθηκε. Είναι πραγματικά ένας ήρωας της ομάδας. Έχει γίνει ένθερμος υποστηρικτής της για να μπορεί να ακολουθεί μια σύγχρονη διατροφή και ένα φυσικό προϊόν υποστηρικτικά σε αυτήν όπως η Αλόη Βέρα. Με αυτό το παράδειγμα θα ήθελα να αναφέρω ότι μπορείτε να εργαστείτε και με παλαιότερους αθλητές, όχι μόνο με τους ενεργούς.

Αυτά τα προϊόντα έχουν βοηθήσει και άλλους αθλητές εκτός από την ομάδα Notts County;

Μια αθλήτρια των παραολυμπιακών στην άρση

βαρών που ονομαζόταν Natalie Blake και είναι στην εθνική ομάδα της Βρετανίας. Μια πραγματική έμπνευση. Η συγκεκριμένη αθλήτρια χρησιμοποιεί τα προϊόντα και έχει αναφέρει ευεργετικά αποτελέσματα. Η Natalie είναι αρκετά αδύνατη και καθώς υπάρχει αρκετά έντονος ανταγωνισμός στην άρση βαρών πρέπει να παίρνει βάρος πριν αγωνιστεί για να μπει σε μια συγκεκριμένη κατηγορία πριν συμμετάσχει σε αγώνες όπως οι Ολυμπιακοί. Το βάρος της είναι πολύ σημαντικό. Οι καλές διατροφικές συνήθειες είναι σημαντικές και το ARG1+ ως ισοτονικό ρόφημα λειτουργεί αποτελεσματικά.

Είστε ευχαριστημένος από τα προϊόντα και το τελικό αποτέλεσμα;

Είμαι πάντα αρκετά δύσπιστος με τα συμπληρώματα και σκοπός μου είναι να το ερευνώ αρκετά πριν συστήνω κάποιο προϊόν σε έναν αθλητή, επειδή από αυτό εξαρτάται η αξιοπιστία μου. Το καθήκον μου για τη φροντίδα των αθλητών βρίσκεται πάντα στην κορυφή της λίστας μου. Οπότε προσπαθώ να εξασφαλίσω ότι οτιδήποτε χρησιμοποιώ είναι ασφαλές, νόμιμο και θα υποστηρίξει και θα συμπληρώσει μια υγιεινή διατροφή. Εκτός από το ταλέντο που είναι κάτι έμφυτο, η διατροφή συνιστά έναν από τους σπουδαιότερους παράγοντες που επηρεάζουν τους αθλητές στη σημερινή εποχή.



Notts County FC, Ποδοσφαιρική Ομάδα με έδρα το Nottingham της Αγγλίας
Ψευδώνυμο: Οι Magpies

Πρωτάθλημα: Football League One (2η κατά σειρά από τις τρεις κατηγορίες της Football League)

Ιδρύθηκε στις 28 Νοεμβρίου 1862

Αποτελεί μια από τις παλαιότερες ποδοσφαιρικές ομάδες στον κόσμο που παίζει σε επαγγελματικό επίπεδο με πολυάριθμες τιμητικές διακρίσεις. Μεταξύ 1888-1889 και 2012-13 έπαιξαν συνολικά σε 4.710 αγώνες πρωταθλήματος – περισσότερους από κάθε άλλη αγγλική ομάδα.