**Jak się odżywiają czołowe tenisistki świata i jak wygląda ich dieta?**

**Tenis ziemny to jeden z najbardziej wymagających sportów. Zawodniczki biorące udział   
w zawodach rangi WTA chcąc odnosić sukcesy na zawodach, muszą trzymać prawidłową dietę. Bez tego elementu niemożliwe jest odnoszenie triumfów. Jak wygląda odżywianie czołowych tenisistek świata? Co na to dietetycy?**

**Jak odżywia się czołowa polska tenisistka?**

Iga Świątek to zawodniczka, która jest liderką zestawienia rankingu WTA. Świątek, która dwukrotnie triumfowała na zawodach French Open jest profesjonalistką, która wie, że sukcesy są możliwe jedynie wtedy, gdy przykłada się najwyższą wagę do detali. Bez prawidłowego żywienia, sukcesy te byłyby niemożliwe.

„*Dieta sportowa odpowiada na zwiększone zapotrzebowania organizmu zawodniczki. Z informacji jakie można przeczytać w internecie, wiemy, że, Iga Świątek przyjmuje codziennie 2600 kcal, które rozłożone są na 6 posiłków. Na zbilansowaną prawidłowo dietę składają się warzywa, węglowodany oraz` białko. W diecie sportowców najważniejsze jest zawsze zapotrzebowanie na białko oraz węglowodany. Ze względu na wysoki poziom aktywności, mam pewne zastrzeżenia do poziomu kaloryczności. Wydaje się trochę za niska*.” – komentuje Roksana Środa, dietetyk i założycielka MajAcademy.

Legionistka pilnuje by jej dieta złożona była z 20% energii pochodzącej z białka, 50% z węglowodanów oraz 30% z tłuszczu. Ciepłe oraz lekkostrawne posiłki zawierają sporą porcję warzyw. Polska tenisistka usunęła wszystkie możliwe alergeny, dlatego też unika glutenu, białka, pszenicy, białek mlecznych oraz laktozy, które pochodzą z mleka krowiego.

„*Sama dieta to nie wszystko – należy pamiętać o różnorodności oraz alergenach. W przypadku diety Igo Świątek widać sporo wykluczeń. Jeżeli eliminujemy z diety gluten czy białko mleczne, należy znaleźć dla nich odpowiedni zamiennik.”* – dodaje Roksana Środa.

**Siostry Radwańskie – przepis na sukces**

Jaką dietę stosowały Agnieszka oraz Urszula Radwańskie w trakcie kariery zawodniczej?  Zanim nastała „igomania” najlepszą polską zawodniczką była Agnieszka Radwańska. Popularna 'Isia' jadła racjonalnie oraz pilnowała właściwych dla sportsmenki proporcji. Na godzinę przed meczem, 'Isia' jadła makaron z kurczakiem. „*Na przykładzie Agnieszki Radwańskiej można zasygnalizować, że dieta nie musi być związana z wyrzeczeniami, chodzi o zachowanie dobrych nawyków żywieniowych. Dobre nawyki żywieniowe wiążą się z unikaniem fast foodów, nie piciem napojów gazowanych oraz nieprzyjmowaniem przetworzonej żywności.*” – komentuje założycielka MajAcademy.

Siostry Radwańskie, Agnieszka oraz Urszula, jadły wszystko zgodnie z powszechnymi zasadami zdrowego żywienia. W diecie było dużo warzyw, ryb, lekkich potraw, niewiele smażonych kotletów, tłuszczu oraz cukrów. Urszula Radwańska nie je mięsa, stara się spożywać jak najmniej glutenu. Jak sama mówi, kiedy decyduje się na tzw. cheat meal, wtedy sięga po pierogi ruskie.  Odstępstwo od zdrowej diety jest do przyjęcia, pod warunkiem, że sportsmenka trzyma się dyscypliny, a spożycie takiego jedzenia jest sporadyczne.

Bardzo często niestety zdarza się, że pojedyncze wykroczenie prowadzi stopniowo do odstępstwa od diety, co z czasem staje się regułą, całkowicie niwecząc cały wysiłek.

**Jaką dietę stosuje dominatorka z ostatnich lat – Serena Williams?**

Tenisowy świat obiegła informacja, że do zawodów powraca legendarna Serena Williams. Amerykanka jest już wiekową zawodniczką, we wrześniu skończy 41 lat dlatego fakt, że nadal bierze udział w wymagających cyklach budzi najwyższy szacunek. Tenisistka nadal jest w świetnej formie i nie można w jej przypadku mówić jedynie o 'odcinaniu kuponów'. Sukcesy nie byłyby możliwe bez stosowania prawidłowej diety,

W trakcie sezonu Amerykanka jest w 100% na surowej diecie wegańskiej, nie je żadnych gotowanych posiłków oraz produktów przetworzonych w temperaturze powyżej 40 stopni Celsjusza. Unika również produktów pochodzenia zwierzęcego. Serena Williams przyznaje się, że poza sezonem zdarza się jej spożywać kawałki kurczaka bądź też rybę, jednak w trakcie przygotowań do zawodów oraz podczas cyklu całkowicie unika takiego jedzenia. Tenisistka musi mieć wiele energii, czerpie ją z zielonych smoothies z jarmużem, dużej ilości zielonych warzyw. Węglowodany zostają uzupełnione dzięki wprowadzeniu do diety brązowego ryżu, kiełkującej komosy ryżowej oraz dużej ilości zielonych warzyw.

„*Diety: wegańska, wegetariańska oraz bezglutenowa mają wiele pozytywnych aspektów pod warunkiem, że są prawidłowo skomponowane oraz właściwie zbilansowane. Dużym wyzwaniem jest utrzymanie prawidłowego poziomu żelaza i wapnia. Dobrymi źródłami wapnia w diecie wegańskiej będą: fasola biała, czerwona, ciecierzyca, sezam, mak, migdały, mleko sojowe, tofu, figi suszone oraz pasta sezamowa*.” – podpowiada założycielka MajAcademy.

**Jelena Rybakina – co wybiera do jedzenia znana Kazachska tenisistka?**

Jelena Rybakina reprezentuje barwy Kazachstanu. Jak wygląda jej dieta? Zjada dziennie trzy posiłki, przegryza między nimi świeże owoce, przekąski w rodzaju plasterka szynki oraz innych bogatych w białko produktów.

Dieta Jeleny Rybakiny złożona jest z wysokiej zawartości białka, niskiej zawartości węglowodanów, produktów spożywczych o niskiej zawartości tłuszczu. Istotną częścią diety Rybakiny są pokarmy przeciwutleniające, które pozwalają zachować młodzieńczy wiek, przyspieszają ponadto metabolizm. Jak wygląda przykładowe menu? Na śniadanie spożywa koktajl warzywny, jagody zanurzone w jogurcie, płatki owsiane. Na obiad mistrzyni Wimbledonu wybiera kanapkę halloumi z ziarnem pełnoziarnistym. Dzień kończy rybnym tacos oraz sushi. „*Dieta bogata w ryby i sery to świetny wybór. Gwarantują wysoką energię oraz balans kaloryczny. Przy tak dużym wysiłku, jakim są codzienne treningi i mecze, takie połączenie jest idealne. To na co zwróciłabym uwagę to na fakt, że 3 posiłki to trochę za mało. Warto byłoby dodać 2-3 lekkie przekąski, między daniami głównymi*.” – podsumowuje Roksana Środa.

Sukcesy polskich tenisistek to okazja do tego, aby inspirować do zdrowego i sportowego stylu życia. Wygrane turnieje to przede wszystkim efekt wieloletnich treningów, ale też „małych” codziennych decyzji. Dieta to nieodzowny element dnia, dlatego warto wybrać to, co najlepsze. Jeżeli mamy wątpliwości, co będzie dobre i czy będzie pasowało do naszego stylu życia, warto zapytać o to ekspertów.

 ---------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Kontakt dla mediów**

Patrycja Ogrodnik

PR Manager

[p.ogrodnik@commplace.com.pl](http://p.ogrodnik@commplace.com.pl)

tel. 692 333 175