

NOVAK
DJOKOVIC



NOVAK

DJOKOVIC

Dieta câștigătoare

Cum m-a ajutat
regimul alimentar
fără gluten să ajung
numarul 1 ATP.

Traducere din engleză de
Doru Someșan



**VICTORIA
BOOKS**

The original title of this book is:
Serve to Win: The 14-Day Gluten-Free Plan for Physical and Mental Excellence, by Novak Djokovic.

Copyright © 2013 by Novak Djokovic. All rights reserved.

© Publica, 2013, pentru ediția în limba română.

ISBN 978-606-8360-66-9

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

Djokovic, Novak

**Dieta câștigătoare: cum m-a ajutat regimul alimentar
fără gluten să ajung numărul 1 ATP** / Novak Djokovic ;

trad.: Someșan Doru. - București : Publica, 2013

ISBN 978-606-8360-66-9

I. Someșan, Doru (trad.)

613.2

VICTORIA BOOKS este un imprint al editurii PUBLICA

EDITORI:

Cătălin Muraru
Silviu Dragomir

DIRECTOR EXECUTIV:

Bogdan Ungureanu

REDACTOR:

Silvia Dumitrache

DESIGN:

Alexe Popescu

DTP:

Florin Teodoru

CORECTORI:

Tudorița Șoldănescu
Adina Dinițoiu

CUPRINS

Prolog	11
Introducere	
<i>Dieta care mi-a schimbat viața</i>	17
1. Revere și adăposturi antibombardament	35
2. Dulcele gust al victoriei	47
3. Cum mi s-a schimbat sănătatea fizică după ce mi-am deschis mintea	61
4. Ce te ține pe loc?	75
5. Dieta câștigătoare	107
6. Antrenamentul mental	137

7. Antrenamentul fizic	159
8. Farfuria campionului	175
Postfață	213
Mulțumiri	219
Apendice	221

*Familiei și prietenilor, antrenorilor mei și
colegilor de echipă, cei care au tras din greu
pentru ca visul meu să devină realitate.*

*Jelenei Ristic, cea care reprezintă
totul pentru mine.*

Și oamenilor din Serbia.

„Ne ducem existența prin ceea ce obținem, dar trăim o viață prin ceea ce oferim“.

— Winston Churchill

Prolog

Performanță de vârf: e ceea ce Novak Djokovic a reușit să realizeze în lumea tenisului. Doar o mână de oameni reușesc să ajungă la un asemenea nivel, indiferent de domeniul de activitate, iar pentru a face asta e nevoie de talent, curaj și determinare, plus depășirea impedimentelor de tot felul.

Atingerea acestui nivel reprezintă ținta oricărei întreprinderi umane, fie că vorbim despre fizică cuantică, programare IT sau tenis. Pentru majoritatea dintre noi, performanța de vârf pare o realitate de neatins, având în vedere barierele de ordin fizic și psihic care stau în calea realizării depline a potențialului uman de care dispunem.

Novak Djokovic a depășit piedici de nedescris pentru a-și câștiga locul de cinste pe care-l ocupă acum în istoria tenisului. A reușit să facă performanță în tenis în Serbia, o țară în care acest sport era, practic, o necunoscută. A reușit să-și continue disciplinat antrenamentele, în timp ce orașul său natal, Belgrad, era sub bombardamente

în timpul Războiului din Kosovo. În fața acestei urgii, familia sa a stat adăpostită luni în șir într-un adăpost comun antibombardament. Și totuși, în ciuda tuturor dificultăților pe care a fost nevoit să le depășească, un singur lucru era să-i vină de hac acestui campion. Iar acest lucru este grâul pe care-l consumăm noi astăzi.

Pentru cineva care a văzut sfertul de finală pe care l-a jucat în 2010 împotriva lui Jo-Wilfried Tsonga la Openul Australian, era clar că ceva îl împiedica pe Djokovic să rămână în acel meci: o lovitură greșită acolo, în contratimp pentru doar câteva miimi de secundă dincolo, o crispare de durere pe chip după un retur dificil și un time-out pentru intervenția medicului, în care Djokovic părea a suferi de un disconfort abdominal. Rezultatul a fost o înfrângere după câteva ore de luptă. În schimb, finala jucată în 2012 împotriva lui Rafael Nadal, tot la Openul Australian, a fost o poveste total diferită: Djokovic a fost calm, încrezător în forțele proprii și tot timpul a deținut controlul, într-un cuvânt, a fost scânteietor. Cum a fost posibilă această transformare? Foarte simplu! Djokovic a reușit să depășească barierele care-l împiedicau să se bucure de o performanță de vârf mentală și fizică tocmai prin a face exact pe dos în raport cu ceea ce recomandă înțelepciunea convențională atunci când vine vorba despre alimentație: a eliminat „cerealele integrale sănătoase“ din dieta sa.

Drept rezultat, Djokovic a câștigat, în 2011, trei turnee de Mare Șlem (Openul Australian, Wimbledon și US Open), a înregistrat o serie incredibilă de 50 de partide câștigate din 51 la care a luat parte, pentru

ca, într-un final, să ajungă liderul mondial în clasamentul ATP masculin. Performanțele din acel an au atras după sine uimirea rivalilor săi de top, Rafael Nadal afirmând despre jocul lui Djokovic că „este cel mai bun tenis pe care l-am văzut eu vreodată“.

Cum este posibil ca înlăturarea unui ingredient omniprezent în dieta umană – grâul se regăsește în aproape orice aliment procesat – să catapulteze performanțele unui atlet la noi standarde, îngăduindu-i acestuia să-și împlinească întregul său potențial fizic și mental? Mi-am dedicat ultimii ani din carieră tocmai pentru a găsi răspunsul la această întrebare: de ce grâul pe care-l consumăm astăzi, un produs al manipulărilor genetice efectuate de geneticieni și agricultori deveniți, în timp, oameni de afaceri, afectează performanța mentală și fizică, în ciuda talentului, a motivației și a aptitudinilor de care cineva dă dovadă?

Am observat acest lucru în diferite grade de manifestare fiziologică. Grâul pe care-l consumăm astăzi poate distruge sănătatea digestivă, provocând diferite afecțiuni, de la reflux gastric până la ulcer și alte forme de disconfort abdominal. Poate provoca inflamații (dureri și junghiuri) și boli autoimune (artrită reumatoidă și tiroidită Hashimoto). Poate înrăutăți unele tulburări psihiatrice, cum ar fi paranoia sau schizofrenia, poate declanșa comportamente necontrolate și poate afecta copiii care suferă de autism. Poate cauza luarea în greutate, în mod particular în zona abdomenului, afectând chiar atleți care fac antrenamente în fiecare zi. Poate afecta performanța sportivă prin

apariția uneia dintre tulburările amintite mai sus, totul culminând cu senzația de minte „încețoșată“, oboseală cronică și dezechilibre hormonale, stări care generează reacții fizice și emoționale care pun în pericol activitatea oricui, oricând.

Lucru care i s-a întâmplat și lui Djokovic în partida din 2010 împotriva lui Tsonga – un meci pe care știa că poate să-l câștige.

Ca tată al unei fiice care joacă tenis profesionist, nu pot decât să apreciez efortul și timpul pe care cineva le investește pentru a ajunge în topul ATP. Dintre toate obstacolele pe care cineva trebuie să le depășească pentru a obține performanțe mentale și fizice de vârf, ne întrebăm oare cum de o simplă problemă alimentară poate sta în calea succesului. Se întâmplă așa deoarece consumul alimentar de grâu a fost dintotdeauna privit ca un statu-quo, chiar și în lumea sportului profesionist, deși poate împiedica performanța sportivă, poate încețoșa concentrarea mentală și poate pune la pământ un mare campion.

Intrăm într-o nouă eră în ceea ce privește performanța sportivă. Intrăm într-o eră a transformărilor în mai toate domeniile vieții umane. Intrăm într-o nouă eră, în care sfatul de a consuma „cereale integrale pline de sănătate“ este pus sub semnul întrebării. Experiența lui Djokovic este perfect compatibilă cu tot ceea ce am văzut la alte câteva sute de mii, poate chiar milioane de oameni care au hotărât să elimine total din dieta lor grâul, și anume o îmbunătățire enormă a stării generale de sănătate și a performanței profesionale.

Sunt încântat că o figură publică de talia lui Novak Djokovic, un personaj admirat de milioane de tineri, a ales să vorbească despre acest subiect și să se ofere drept exemplu de succes pentru ceea ce poți obține prin angajament ferm, muncă susținută și o dietă sănătoasă.

William Davis, medic.

www.wheatbellyblog.com

Autor al bestsellerurilor *New York Times*: *Wheat Belly: Lose the Wheat, Lose the Weight and Find Your Path Back to Health* și *Wheat Belly Cookbook*

Introducere

Dieta care mi-a schimbat viața

De pe marginea prăpastiei la campion mondial în optsprezece luni

Tocmai pe când mă pregăteam să ajung în top, am mușcat din țărână. Aveam nouăsprezece ani și eram un puști necunoscut dintr-o țară sfâșiată de un război civil, care tocmai aterizase pe scena jucătorilor profesioniști de tenis. Veneam după nouă meciuri fără înfrângere și eram pe punctul de a deține controlul în finala de la Croatia Open 2006. Spectatorii din tribune erau de partea mea, iar cei din echipa mea mă susțineau frenetic.

Cu toate acestea, nu puteam să-i aud nici pe unii, nici pe alții. Tot ceea ce puteam auzi era vâjâitul

din capul meu. Tot ceea ce puteam simți era durere. Aveam senzația că cineva mă ciupește de nări, mă strânge ca într-o menghină și-mi toarnă plumb în picioare.

M-am uitat peste fileu la adversarul meu, Stanislas Wawrinka. M-am uitat în tribune spre locul unde stătea mama mea. Apoi, brusc, gravitația m-a lipit cu spatele de zgura roșie, de unde priveam cerul Croației cu răsufierea întretăiată. Blestemul – acea forță misterioasă care m-a răpus fără nicio atenționare – mi-a venit de hac încă o dată.

Indiferent de cât de tare mă chinuiam să inhalez adânc, aerul nu ajungea la plămânii mei.

Tatăl meu, Srdjan, a venit în fugă pe teren și împreună cu un medic m-au ridicat cu grijă și m-au așezat pe scaunul de la marginea terenului. M-am uitat în tribune la mama mea care plângea în hohote și am știut. Acest turneu se sfârșise pentru mine. Și poate chiar și visul vieții mele.

Majoritatea oamenilor nu decid încă de la vârsta de șase ani ce urmează să facă în viață, dar eu am făcut-o. În urmă cu treisprezece ani, în timp ce stăteam în micuța sufragerie a părinților mei, situată deasupra pizzeriei pe care aceștia o dețineau în Kopaonik, o localitate montană îndepărtată din Serbia rurală, priveam cum Pete Sampras câștiga Wimbledonul și atunci am știut: într-o bună zi aveam să fac și eu același lucru.

Nu jucasem tenis niciodată. Niciun cunoscut al meu nu jucase tenis vreodată. În Serbia, tenisul era un sport la fel de obscur precum, hai să spunem, scrima. Iar fascinanta Londră e, probabil, cea mai

îndepărtată destinație la care te poți gândi atunci când trăiești în dezolantul orașel în care părinții mei își duceau existența. Și totuși, în acel moment, știam ce-mi doresc mai mult decât orice: să ridic trofeul de la Wimbledon deasupra capului, să aud mulțimea cum ovaționează și să știu că am ajuns jucătorul de tenis numărul unu în lume.

Părinții mei îmi cumpăraseră o rachetă micuță, colorată în culorile curcubeului și câteva mingi de tenis Wiffle pe când aveam patru ani, iar eu mă jucam de unul singur ore întregi, lovind mingile de peretele pizzeriei. Dar, din momentul în care l-am văzut în acea zi pe Sampras, am știut ce vreau să fac în viață. Iar în următorii treisprezece ani mi-am dedicat fiecare zi din viață pentru a atinge acest obiectiv. Familia mea, care a făcut nenumărate sacrificii; prietenii mei, care m-au susținut încă de la început; antrenorii și fanii mei – cu toții s-au adunat în jurul meu pentru a mă ajuta să-mi împlinesc visul vieții mele.

Doar că ceva în legătură cu mine nu era în ordine, nu era sănătos și nici adecvat. Unii vorbeau ba despre o alergie, ba despre un astm, iar alții spuneau că, pur și simplu, nu sunt într-o formă sportivă bună. Indiferent despre ce era vorba, nimeni nu știa cum să remedieze această problemă.

Nu era prima dată când mă prăbușeam fizic în timpul unui turneu. Cu un an în urmă, pe când eram abia locul 153 în clasamentul ATP, l-am șocat pe Guillermo Coria, locul 8 ATP, luându-i acestuia primul set din meci, chiar la prima mea apariție la Roland Garros. Doar că, odată ajunși în setul

al treilea, mi-am simțit picioarele ca de piatră, respirația îngreunată, iar în final am fost nevoit să abandonez. „În mod evident, a început să obosească după o vreme“, a declarat Coria după meci. „Dar dacă ești într-o formă fizică bună, ar trebui să poți face față unui meci lung chiar și pe o vreme călduroasă.“

Trei luni mai târziu, în timpul meciului din prima rundă de la US Open, pe care l-am jucat împotriva lui Gael Monfils, m-am prăbușit la propriu pe teren. Stăteam întins pe spate ca o balenă eșuată, în căldura și umiditatea celor 30 de grade, respirând de parcă eram în chinurile facerii și așteptând să vină preparatorul fizic. După o serie rușinoasă de patru time-out-uri, am reușit să câștig acel meci, doar că am ieșit de pe arenă în huiduielile publicului, iar condiția mea fizică deplorabilă a devenit un subiect pentru toți cei care participau la turneu. „Poate că ar trebui să schimbe unele lucruri“, a sugerat Monfils.

Am încercat. În lumea tenisului profesionist de astăzi, cea mai mică schimbare în ceea ce privește abilitățile de joc, condiția fizică sau mentală se vede imediat pe terenul de joc. Mă antrenam în fiecare dimineață și în fiecare după-amiază, ridicam greutăți, mergeam cu bicicleta și alergam ore întregi în fiecare zi. Nu era o problemă de condiție fizică. Am schimbat preparatorii fizici, căutând de fiecare dată pe cineva cu un program nou de pregătire fizică. Am schimbat antrenorii, gândindu-mă că poate ceva legat de tehnica mea de joc mă va elibera de acest blestem. Am făcut o operație la nas, sperând că acest lucru îmi va îngădui să respir

mai lesne. Fiecare schimbare mi-a fost de ajutor, iar sezon după sezon, am devenit tot mai puternic și mai în formă. În anul 2007, am devenit cel de-al doilea jucător din circuitul profesionist care reușea într-un an să-i învingă atât pe Roger Federer, cât și pe Rafael Nadal, de când aceștia au început să domine clasamentul ATP.

Și totuși, de fiecare dată când făceam câte un pas important spre împlinirea visului meu, mă simțeam de parcă eram legat cu o frânghie de corp și cineva mă trăgea înapoi. Sezonul în tenisul profesionist durează unsprezece luni pe an, iar cheia pentru a reuși în acest sport e dată de măsura în care reușești să te recuperezi rapid fizic după un meci pentru a fi gata pentru următorul. Câștigam un turneu, apoi mă prăbușeam inexplicabil în următorul, câștigam spectaculos un meci, ca pe urmă să mă retrag în mijlocul partidei din turul imediat următor.

Mă gândeam că poate problema mea nu este una de natură fizică, ci mentală: m-am apucat mai întâi de meditație, apoi de yoga, încercând să-mi găsesc calmul. Devenisem obsesiv în antrenamentele mele: timp de paisprezece ore pe zi, în fiecare zi, nu făceam altceva decât să mă concentrez pe a-mi îmbunătăți jocul pe plan fizic și mental. Astfel, în timpul acestui proces, am reușit să ajung unul dintre primii zece jucători de tenis din lume.

Dar aveam un vis, iar acela nu era de a deveni *unul* dintre cei mai buni jucători. Existau doi bărbați care erau cei mai buni jucători de tenis din lume – Federer și Nadal – și, pentru aceștia, eu nu eram nimic altceva decât o mică neplăcere ocazională,

un tip care se afla tot timpul la un pas de abandon atunci când lucrurile se complicau cu adevărat. Ei reprezentau elita tenisului, iar eu eram undeva împotmolit în liga a doua.

Am câștigat primul meu titlu de Mare Șlem, Openul Australian, în ianuarie 2008 – o adevărată realizare. Doar că un an mai târziu, într-un meci contra lui Andy Roddick, am fost din nou nevoit să mă retrag din turneu. Eu venisem să-mi apăr titlul cucerit în anul anterior și ajunsesem să abandonez turneul? Ce era în neregulă cu mine? „Crampe musculare, gripă aviară, antrax, sindromul SARS, tuse și răceală“, a spus Roddick despre mine, făcând o glumă legată de faptul că eram mai tot timpul bolnav. Chiar și Federer, care este un personaj tăcut și un adevărat gentleman, a declarat despre mine reporterilor: „Nu știu ce să zic, Novak îmi pare un bufon atunci când vine vorba despre accidentările sale“.

Spre sfârșitul lui 2009, am ajuns să-mi mut baza de antrenamente la Abu Dhabi, cu speranța că, dacă aveam să mă pregătesc în soarele arzător din Golful Persic, urma să fiu mai bine pregătit pentru Openul Australian din Melbourne. Mă gândeam că, dacă mă aclimatizez mai bine, voi reuși în sfârșit să-mi depășesc problema.

La prima vedere, părea că, într-un final, reușisem să-i dau de cap. Ajunsesem fără niciun fel de probleme în sferturile de finală de la Openul Australian, pe 27 ianuarie 2010. Dincolo de fileu mă aștepta Jo-Wilfried Tsonga, locul 10 ATP. Eu ocupam poziția a treia în acest clasament. Cu doi

ani în urmă, îl bătusem chiar pe această arenă în drumul către câștigarea primului meu turneu de Mare Șlem, la vârsta de 21 de ani. Acum, trebuia să joc la fel de bine ca data trecută. De fapt, nu, trebuia să joc mult mai bine decât data trecută.

Tsonga este un ins de 90 de kilograme de masă musculară pură, unul dintre cei mai mari și puternici jucători din circuitul ATP, iar serviciul său atinge viteze de 225 de kilometri pe oră. Atunci când își folosește corpul pentru a returna un serviciu, mingea este „grea“, un topspin trimis cu viteză, dându-ți senzația că pur și simplu îți va smulge racheta din mână. Cu toate acestea, Tsonga este foarte agil pe terenul de joc, mișcându-se cu foarte mare rapiditate. În această zi, îmbrăcat într-un T-shirt de culoarea galben-neon, părea la fel de mare ca soarele de pe cer, dar și la fel de neîndurător. Mi-a luat primul set, 7-6, după un tiebreak care a ridicat publicul în picioare.

Odată cu cel de-al doilea set, modul meu obsesiv de a mă antrena a început să dea roade. Am câștigat setul cu 7-6 și am început să controlez jocul, plimbându-l pe Tsonga când în stânga, când în dreapta, de-a lungul liniei din spate. Terenul de simplu la tenis măsoară 8,23 metri în lățime, iar eu puteam acoperi această distanță la fel de bine ca oricine altcineva.

Am luat fără probleme și al treilea set, cu 6-1. Îl aveam în mână pe Tsonga.

Apoi, dintr-odată, s-a întâmplat din nou. Tsonga avea 1-0 în setul al patrulea, atunci când forța invizibilă a lovit din nou. Nu mai reușeam să respir.

După ce mi-a luat și game-ul următor, ceva, un nod, mi s-a pus brusc în gât, așa că l-am rugat pe arbitrul de scaun să-mi acorde o pauză de mers la toaletă. Nu voiam ca oponentul meu să vadă ceea ce urma să fac.

Am fugit spre vestiar, am intrat repede în baie și am căzut în genunchi. Sprijinit cu o mână de marginea toaletei, cu stomacul în spasme, mă simțeam de parcă urma să vărs tot din mine.

Când m-am întors pe teren, eram un cu totul alt jucător.

Tsonga știa că eram la un pas să mă prăbușesc fizic și că, dacă-și câștiga serviciul, putea pe urmă să mă alerge de-a lungul și de-a latul terenului ca pe un măgăruș. Am simțit că publicul a trecut de partea lui, iar serviciul său părea mai rapid și mai puternic – sau poate eu eram mai încet și mai vulnerabil. Nu de puține ori, loviturile sale m-au lăsat înțepenit pe picioare, lipit de suprafața albastră de joc. Pur și simplu, nu-mi puteam mișca picioarele. A câștigat cel de-al patrulea set cu 6-3.

Ajunși în setul al cincilea, era de acum clar pentru toată lumea din arenă cum avea să se sfârșească acest joc. Cu 0-40 pe serviciul meu și cu Tsonga conducând deja cu 3-1 în setul decisiv, am jucat cel mai prost punct din întreaga mea carieră. Era un punct de break, și la propriu și la figurat.

Eram nevoit să servesc perfect pentru a-l scoate din ritm și pentru a reintra în meci. Pentru a face acest lucru, aveam nevoie ca acest serviciu să fie cel mai bun dintre toate cele câteva zeci de mii pe care le dădusem de-a lungul timpului.

Joc de picioare, joc de picioare. Am aruncat mingea în aer. Am încercat să-mi întind corpul pentru a obține o extensie perfectă, dar simțeam o tensiune în zona pieptului. Mă simțeam de parcă țineam în mână ciocanul lui Thor și nu o rachetă de tenis.

Corpul meu nu reacționa deloc bine.

Greșeală.

Mintea mi se blocase. Joc de picioare, joc de picioare. Serviciu.

Dublă greșeală.

Game Tsonga.

Finalul a venit repede și fără milă, exact ca o execuție. După ce ne-am strâns mâinile la fileu, Tsonga a început să danseze pe teren, salutând mulțimea plin de vigoare și de energie. Eu eram epuizat. După șaptesprezece ani de antrenament în fiecare zi, tot nu mă simțeam suficient de puternic, fizic și mental, pentru a juca cel mai bun tenis, indiferent de meci.

Aveam abilitățile, talentul și motivația necesare. Aveam disponibilitatea și resursele pentru a încerca orice formă de antrenament fizic și mental cunoscută de om și aveam acces la cei mai buni medici din lume. Dar ceea ce îmi crea probleme era ceva la care nu mă gândisem niciodată. Modul în care mă antrenam și cel în care mă pregăteam fizic erau în regulă.

Greșit era modul în care mă hrăneam.

Dieta care mi-a schimbat viața

Cel mai prost moment din cariera mea a fost aceea dublă greșeală de pe 27 ianuarie 2010.

Și totuși, în iulie 2011 – la doar optsprezece luni de la acel moment –, eram deja un alt om. Cu cinci kilograme în minus, mai puternic și mai sănătos decât am fost vreodată, mi-am atins două obiective în viață: să câștig Wimbledonul și să ajung numărul unu în clasamentul ATP. În timp ce priveam cum un ultim rever disperat al lui Rafael Nadal iese afară pentru ca eu să pun mâna pe trofeul de la Wimbledon, m-am văzut pe mine la vârsta de șase ani, cel care, venit de nicăieri, s-a agățat inocent de un vis imposibil.

M-am prăbușit pe gazon. Mi-am ridicat mâinile în aer. Apoi, m-am ghemuit și am smuls câteva fire de iarbă din gazonul de la Wimbledon și le-am mâncat.

Aveau gust de transpirație. Transpirația mea. Doar că în viața mea nu gustasem ceva mai dulce.

Nu vreun nou program de antrenament era responsabil de parcursul meu din ultimele optsprezece luni în care am ajuns, dintr-un foarte bun jucător de tenis, cel mai bun jucător de tenis din lume. Nu era vorba despre o nouă rachetă de tenis, nici despre un nou program fizic de antrenament, despre un antrenor nou ori un nou mod de a servi, care m-a ajutat să pierd în greutate, să-mi găsesc concentrarea mentală și să mă bucur de cea mai bună stare de sănătate din viața mea.

Era vorba despre o nouă dietă alimentară.

Viața mea s-a schimbat deoarece am început să mănânc alimente potrivite pentru corpul meu, într-un mod în care acesta mi le cerea. În primele trei luni de dietă, am slăbit de la 82 de kilograme la 78, iar cei din familia mea și prietenii apropiați începuseră să se îngrijoreze în legătură cu acest aspect. Doar că eu mă simțeam mai proaspăt, mai viguros și mai plin de energie ca niciodată până atunci. Eram mult mai rapid, mult mai flexibil și capabil să lovesc mingi pe care alți jucători nu le reușesc. În plus, mă simțeam mai puternic decât oricând, iar concentrarea mea mentală era de nezdruncinat. Nu mă mai simțeam obosit și nici nu mai aveam probleme cu respirația. Alergiile mele au încetat, astmul a dispărut, iar sentimentele de frică și îndoială au fost înlocuite de încredere în forțele proprii. Nu am mai fost răcit sau gripat de aproape trei ani încoace.

Unii comentatori sportivi au numit sezonul meu din 2011 cel mai bun an pe care un jucător profesionist de tenis l-a avut vreodată. Am câștigat zece turnee, trei titluri de Mare Șlem și am înregistrat 43 de meciuri consecutive fără înfrângere. Iar singurul lucru pe care-l schimbasem a fost regimul alimentar.

Ce m-a uimit cel mai tare au fost modul simplu în care aceste schimbări au avut loc și rezultatele extraordinare pe care le-au generat. Tot ceea ce am făcut a fost să elimin glutenul, proteina care se găsește în grâu, câteva zile din dieta mea, iar corpul meu a început să se simtă imediat mult mai