

Первая ракетка мира *Новак Джокович*  
советует лишь то, что помогло ему самому!

# ВКУС ПОБЕДЫ

НОВАК  
ДЖОКОВИЧ

14 ДНЕЙ  
БЕЗ ГЛЮТЕНА  
ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВА  
ТЕЛА И ДУХА



**Новак Джокович**  
**Вкус победы. 14 дней без глютена**  
**для совершенства тела и духа**  
**Серия «Диета для чемпионов»**

*Текст предоставлен правообладателем*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=7910816](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=7910816)*  
*Вкус победы. 14 дней без глютена для совершенства тела и духа: АСТ; Москва; 2014*  
*ISBN 978-5-17-081636-1*

**Аннотация**

Всего год назад спортивная карьера Джоковича катилась в пропасть, а сам он страдал от проблем со здоровьем.

Как же ему удалось быстро восстановить форму и добиться небывалых высот в теннисе?

Ответ поразителен: он просто изменил диету и полностью отказался от некоторых блюд. Но от каких именно?

Эта книга написана не очередным горе-диетологом, редко следующим собственным советам. Ее автор рекомендует вам лишь то, что помогло ему самому!

Несложные в приготовлении вкусные блюда, простые и полезные советы!

Всего четырнадцать дней – разве это много, чтобы обрести совершенство?

Забудьте о голоде, депрессии от недоедания и скверном настроении.

Последуйте за Джоковичем к здоровью, стройности и бодрости духа!

# Содержание

Предисловие	4
Введение	6
Глава 1	13
Глава 2	17
Глава 3	22
Конец ознакомительного фрагмента.	23

# Джокович Новак

## Вкус победы. 14 дней без глютена для совершенства тела и духа

*Моим родным и друзьям,  
тренерам и соратникам,  
которые так долго и упорно работали,  
чтобы воплотить в жизнь мою мечту,  
Елене Ристич, которая для меня – все,  
и сербскому народу.*

*Получая, мы выживаем, отдавая – живем.*  
**Уинстон Черчилль**

### Предисловие

Пик человеческих возможностей – вот что показал Новак Джокович в мире большого тенниса. Лишь единицы избранных достигают такого уровня в своей области: для этого необходимы выдающийся талант, смелость, целеустремленность и устранение любых сдерживающих факторов.

Максимальная результативность остается целью человека в любой сфере – от квантовой физики до компьютерного программирования и большого тенниса. Для большинства из нас идеальная форма остается заманчивой, но ускользающей мечтой, потому что физические и эмоциональные барьеры мешают полной реализации человеческого потенциала.

Новак Джокович преодолел невероятные трудности и занял выдающееся место в истории тенниса. Подготовку ему удалось получить в Сербии, где теннис не очень популярен. Он не прекращал тренировок по строгому расписанию, даже когда его родной Белград был осажден во время войны в Косово, а семья Джоковичей несколько месяцев ютилась в бомбоубежище. Но, несмотря на огромный пройденный путь, одна мелочь едва не погубила все. Это была... современная пшеница.

В четвертьфинале Открытого чемпионата Австралии, где Джокович играл против Жю-Вилфрида Цонга, было очевидно: что-то мешает ему оставаться хозяином игры – промах здесь, опоздание на долю секунды там, вот он вздрогнул, как от боли, и чересчур резко ударил по мячу, и наконец медицинский таймаут во время четвертого сета, когда все видели – Джокович испытывает сильнейший дискомфорт, связанный, по-видимому, с желудком. Результатом стало поражение после нескольких часов борьбы.

Финал Открытого чемпионата в 2012 году, где Джокович встретился с Рафаэлем Надалем, был совершенно иным: Джокович двигался плавно, уверенно, полностью контролировал игру – словом, играл блестяще. Как совершилось такое превращение? Довольно просто. Джокович устранил препятствия на пути к идеальной физической и психологической форме, поступив вопреки распространенной рекомендации диетологов: он исключил из рациона «полезные для здоровья цельные злаки».

В итоге в 2011 году он выиграл три тура Большого шлема (Открытый чемпионат Австралии, Уимблдон и Открытый чемпионат США), показал ошеломляющий результат – пятьдесят побед из пятидесяти одной встречи за двенадцать месяцев – и поднялся на вершину мирового рейтинга мужского тенниса. Его форма в том году изумила знаменитых тен-

нисистов, заставив Рафаэля Надаля признаться, что игра Джоковича – «это теннис высочайшего уровня, который только доводилось видеть».

Каким образом изгнание из рациона вездесущего компонента – пшеница входит в состав практически всех готовых продуктов – смогло катапультировать уровень спортсмена на новую высоту, позволив Джоковичу с максимальной эффективностью реализовать свой психологический и физический потенциал? Несколько лет своей карьеры я посвятил изучению вопроса, отчего современная пшеница, продукт генетических манипуляций ученых-генетиков и агробизнеса, стала потенциально вредной для человеческой психики и физиологии независимо от таланта, способностей и мотивации индивидуума?

Я наблюдал поразительные случаи. Современная пшеница способна самым настоящим образом вывести из строя пищеварительную систему, вызвав различные заболевания – от кислотного рефлюкса до язвенного колита и прочее. Она способна спровоцировать воспаление суставов (потеря гибкости и болезненность), аутоиммунные заболевания (ревматоидный артрит и тиреоидит Хашимото), обострить психические заболевания (паранойя, шизофрения) и вызвать поведенческие отклонения и трудности в обучении у детей с аутистическими расстройствами. Из-за своей уникальной способности стимулировать аппетит пшеница становится причиной набора веса и появления жировых отложений, особенно на животе (полнеют даже ежедневно тренирующиеся спортсмены). Пшеница может негативно сказаться на спортивных результатах, провоцируя различные недомогания, худшие из которых – замедленная реакция, постоянная усталость и нарушения гормонального баланса. Пшеница становится катализатором физических и эмоциональных «русских горок», способных «подрезать» кого угодно и где угодно.

Джоковича «подрезало» на игре с Цонга в 2010 году, когда Новак был уверен в выигрыше.

Как отец профессиональной теннисистки я примерно представляю количество времени и усилий, вкладываемых ради подъема на теннисный Олимп. Разве можно допустить, чтобы среди всех препятствий, с которыми сталкивается спортсмен на пути обретения лучшей физической и эмоциональной формы, простая оплошность в питании стала критической? Ведь потребление пшеницы всегда было статус-кво даже на заоблачных высотах профессионального спорта, где она может негативно влиять на физическую форму, концентрацию и лишать спортсмена сил.

Наступила новая эра спортивных результатов, эра трансформации себя во всех сферах, эра отказов от распространенной рекомендации «употреблять в пищу больше цельных злаков». Случай Джоковича полностью согласуется с тем, что я наблюдал у сотен тысяч, если не миллионов людей, внявших совету исключить из рациона современную пшеницу: поразительное улучшение здоровья и качества жизни.

Я очень рад, что такая заметная личность, как Новак Джокович, которым восхищаются и которому доверяют миллионы любителей большого тенниса, решил эту проблему и личным примером доказал, чего можно достичь благодаря исключительной приверженности своей цели и упорному труду в сочетании с гениальным осознанием возможности максимизировать свои результаты с помощью правильного питания.

*Уильям Дэвис, доктор медицины,*

*[www.wheatbellyblog.com](http://www.wheatbellyblog.com)*

*автор ставших бестселлерами книг*

*«Хлебный живот: откажитесь от пшеницы, сбросьте вес и вернитесь к здоровью»  
и «Поваренная книга “Хлебного живота”».*

## **Введение**

### **Диета, которая меня преобразила**

#### **От поражения до чемпиона мира за восемнадцать месяцев**

В двух шагах от вершины я сорвался на самое дно.

Мне было девятнадцать – неизвестный парень из истерзанной войной страны, ворвавшийся в профессиональный теннис. Я тогда победил в девяти матчах подряд и должен был стать безусловным лидером в финальном раунде Открытого чемпионата Хорватии 2006 года. Зрители на стадионе болели за меня, моя «команда» подбадривала меня.

А я их не слышал. Все звуки забивал рев в голове. Все ощущения подавляла боль. Нос вдруг заложило, грудь сдавило медвежьей хваткой, в ноги словно налили бетона.

Через сетку я видел своего соперника, Станисласа Вавринку. Я видел трибуны, где сидела моя мать. Но вдруг странная тяжесть потянула меня на красную глину корта, и вот я уже лежу, вижу над собой голубое небо Хорватии, а грудь ходит ходуном. Таинственное проклятие, ни с того ни с сего отнимавшее силы, снова настигло меня.

Как я ни старался вдохнуть, воздух не проходил в легкие.

Мой отец Срджан выбежал на корт, вместе с врачом поднял меня под руки и усадил на стул. Я поднял голову посмотреть на маму, плакавшую на трибуне, и понял, что чемпионат для меня закончился. И что с мечтой всей жизни, возможно, тоже придется распрощаться.

В шесть лет большинство из нас не решают всерьез, кем быть, но я уже знал, кем хочу стать. За тринадцать лет до Открытого чемпионата Хорватии, сидя в маленькой гостинице на втором этаже пиццерии, которую держали мои родители, в затерянном в горах городке Копаоник в патриархальной Сербии, я увидел по телевизору, как Пит Сампрас выиграл Уимблдон, и понял, что однажды победителем Уимблдона буду я.

Я тогда еще не играл в теннис и не знал никого, кто держал бы в руках теннисную ракетку. Существовавшие в Сербии представления о теннисе были такими же смутными, как, например, о фехтовании, блеск Лондона был невероятно далек от безвестного курортного городка, где жила моя семья, но, несмотря ни на что, в тот момент я понял, чего хочу больше всего на свете: поднять кубок Уимблдона над головой под восторженный рев трибун, зная, что я стал лучшим в мировом теннисе.

В четыре года родители купили мне маленькую разноцветную ракетку и несколько мячей для уифлбола, и я часами развлекался, подавая мячи в стену пиццерии. Но увидев по телевизору Сампраса, я угадал свою будущую судьбу и следующие тринадцать лет каждый день посвящал постепенному продвижению к цели. Родные, многим пожертвовавшие ради меня, друзья, которые поддерживали меня с самого начала, тренеры, болельщики – все объединились, чтобы помочь мне приблизиться к мечте.

Но во мне был какой-то надлом, нечто нездоровое, негодное. Одни называли это аллергией, другие – астмой, третьи утверждали, что я просто не в форме. Причем, что характерно, никто не знал, как меня лечить.

Я уже не в первый раз падал на корт во время крупных соревнований. Годом ранее, будучи сто пятьдесят третьей ракеткой мира, я, дебютант Открытого чемпионата Франции, шокировал идущего восьмым Гильермо Кория, выиграв первый сет нашего матча. Но к третьему сету ноги у меня отяжелели, я не мог дышать и в конце концов сдался. «Он явно выдохся, – заметил потом Кория. – Когда ты в хорошей форме, можно выдержать длинный матч на жаре».

Через три месяца, в начальном раунде моего первого Открытого чемпионата США, играя против Гаэля Монфиса, я в полном смысле слова рухнул на корт. Я лежал на спине, как выбросившийся на сушу кит, на влажной двадцатисемиградусной жаре, старался глотнуть воздуха и ждал тренера. После четырех крайне неловких тайм-аутов мне удалось выиграть матч, но трибуны кричали мне «бу!», требуя уйти с корта, а мое недомогание стало основной темой для обсуждения на чемпионате. «Может, ему что-нибудь поменять?» – предложил Монфис.

Я пытался. В профессиональном теннисе малейшее изменение квалификации, физического или эмоционального состояния проявляется очень ощутимо. Я тренировался ежедневно. Я работал со штангой и гантелями, ездил на велосипеде или бегал по несколько часов без перерыва практически каждый день. И при этом я оставался не в форме? Чепуха какая-то. Я менял инструкторов в поисках нового режима тренировок. Я менял тренеров, думая, что совершенствование техники освободит меня от моего проклятия. Я прооперировал нос в надежде, что смогу дышать свободнее. Каждое изменение немного помогало: сезон за сезоном я становился чуть-чуть сильнее в технике и лучше в форме. В 2007 году я стал вторым теннисистом, обыгравшим Роджера Федерера и Рафаэля Надаля после их восхождения на теннисный Олимп.

Но всякий раз, делая очередной большой шаг к своей мечте, я чувствовал, как невидимая веревка тянет меня назад. Профессиональный теннис подразумевает непрерывный одиннадцатимесячный сезон, и основа стабильности спортсмена – способность быстро восстанавливаться от одной игры до другой. Я выигрывал один чемпионат и неожиданно падал на следующем; вырывался вперед на знаковом турнире и снова возвращался в середнячки.

Может, проблема крылась не в физическом, а в психологическом состоянии? Я занялся медитацией и йогой, чтобы совладать с эмоциями. Тренировка стала моей навязчивой идеей – по четырнадцать часов ежедневно. Я не занимался ничем иным, сосредоточившись на улучшении психологической и физической формы, и вошел в десятку лучших теннисистов мира.

Но у меня была мечта, и мечтал я быть не просто одним из лучших. Были два лучших в мире теннисиста, Федерер и Надаль, для которых я был не более чем случайной досадной помехой, которая может самоустраниться в любой момент, как только начинаются трудности. Эти парни были элитой, а я болтался где-то на втором плане.

В 2008 году я выиграл мой первый турнир Большого шлема – Открытый чемпионат Австралии. Это был прорыв. Но годом позже, играя с Энни Роддиком, я снова вынужден был сняться с чемпионата. Я отстаиваю свой титул и вдруг снимаюсь с соревнований?! Да что со мной такое? «Судороги, птичий грипп, сибирская язва, атипичная пневмония и насморк с кашлем», – насмеялся над моими частыми болячками Роддик. Даже Федерер, всегда спокойный и благородный, пренебрежительно бросил, говоря обо мне с репортерами: «Он просто ходячий анекдот со своими травмами».

В конце 2009 года я даже перенес свой тренировочный лагерь в Абу-Даби, надеясь, что раскаленная жара Персидского залива позволит мне лучше подготовиться к Открытому чемпионату Австралии в Мельбурне. Может, толком акклиматизировавшись, я смогу наконец победить свое недомогание?

Сперва казалось, что я наконец все учел. К 27 января 2010 года я прошел в четвертьфинал чемпионата Австралии, легко справившись с соперниками. По ту сторону сетки в четвертьфинальной игре был Жо-Вилфрид Цонга, десятая ракетка мира. Я тогда считался третьей. За два года до этого я победил Цонга на этом самом корте, когда шел к первой своей победе в турнире на Кубок Большого шлема. Тогда мне был двадцать один год, и сегодня от меня требовалось быть не хуже. Впрочем, нет: лучше.

Цонга – это двести фунтов чистых мышц, один из самых крупных и сильных теннисистов, скорость его подачи – сто сорок миль в час. Когда он переводит массу тела в отбивающий удар, мяч возвращается «тяжелым», то есть с таким сочетанием скорости и верхнего вращения, что едва не выбивает из рук ракетку. А еще Цонга с хорошей скоростью перемещается по корту. В тот день в своей неоновой-желтой футболке он казался большим, как солнце, и таким же безжалостным. Первый сет он взял со счетом семь – шесть после изнурительного тай-брейка, в течение которого зрители на трибунах неоднократно вскакивали на ноги.

Затем начала наконец сказываться моя нечеловеческая подготовка: я взял второй сет (семь – шесть) и контролировал игру, гоня Цонга по задней линии. Ширина теннисного корта для одиночного разряда составляет двадцать семь футов, и я покрывал это расстояние не хуже других.

Третий сет я взял легко: шесть – один. Я его сделал!

И тут это началось снова. Получив в четвертом сете преимущество над Цонга в одно очко, я снова подвергся атаке неведомой силы. Я не мог дышать. Когда Цонга выиграл следующий гейм, к горлу у меня что-то подступило. Я упрямил судью дать мне перерыв на туалет, не желая, чтобы соперник видел, что со мной творится.

Я побежал в раздевалку, ворвался в туалет и упал на колени. Вцепившись в чашу унитаза, чувствуя, как сводит спазмами желудок, я буквально выблевал свои силы.

Когда я вернулся на корт, игрок из меня был уже никакой.

Цонга знал, что меня подводит организм, и подача была его, поэтому он гонял меня по корту, как игрушку. Я чувствовал, что симпатии зрителей на стороне Цонга. Его подачи стали резче и тяжелее – или это я стал слабее и медлительнее? Я будто соперничал с гигантом. Не раз пропускал я поданные мячи: ноги будто прилипали к синему твердому покрытию корта: у меня не было сил их передвигать. Четвертый сет остался за Цонга: шесть – три.

Я должен был безукоризненно разыграть подачу, чтобы выбить его из равновесия и вернуть себе контроль над игрой. Если у меня и оставались шансы на победу, нужно было подавать как никогда в жизни, превзойти десятки тысяч выполненных мной подач.

Я бросал мяч о корт и ловил. Отскок, отскок. Подбросив мяч, я попытался вздохнуть полной грудью и максимально вытянуться, но торс словно перетянули обручами. В руках неожиданно оказался молот Тора, а не теннисная ракетка.

Мышцы отказывали.

Ошибка.

Отказал психологический настрой.

Бросаю мяч о корт. Отскок, отскок. Подача.

Двойная ошибка.

Победа осталась за Цонга.

Игра завершилась быстро и милосердно, как казнь. Пожав мне руку над сеткой, Цонга побежал по стадиону, подзадоривая зрителей, полный сил и энергии, а я был выжат как лимон. Семнадцать лет ежедневных тренировок, и все равно я физически либо психологически не готов выступать на одном корте с сильнейшими теннисистами.

У меня были квалификация, талант, мотивация. У меня была возможность пробовать все виды психологических и физических тренировок, какие только существуют, и попасть к лучшим в мире врачам. Мне даже в голову не могло прийти, что на самом деле тянуло меня назад. Тренировался я правильно.

Я неправильно питался.



## Диета, изменившая мою жизнь

Моим профессиональным провалом стала двойная ошибка 27 января 2010 года.

Но уже к июлю 2011 года, всего через восемнадцать месяцев, я был другим человеком. На одиннадцать фунтов легче, сильный как никогда, здоровый, как в детстве, я осуществил две главные цели своей жизни: одержал победу в Уимблдоне и был назван первой ракеткой мира. Следя за последним, безнадежным уже бэкхендом Рафаэля Надаля, когда его мяч приземлился с большим перелетом и принес мне Кубок Уимблдона, я видел себя шестилетним мальчишкой родом из ниоткуда, в невинности своей ухватившимся за несбыточную мечту.

Я упал на землю и вскинул руки в воздух. Я припал к Уимблдонскому корту, сорвал травинку и начал жевать ее.

На вкус она была как пот. Мой пот. Но мне она казалась необычайно сладкой.

Не новая программа тренировок сделала меня из очень хорошего теннисиста лучшим в мире всего за полтора года. Не новая ракетка, не новый метод подготовки и даже не новые порции еды помогли мне похудеть, добиться психологической концентрации и ощутить себя непривычно здоровым.

Это была новая диета.

Моя жизнь изменилась, потому что я начал есть продукты, подходящие для моего организма, и в том виде, как требовал организм. За первые три месяца новой диеты я похудел с восьмидесяти двух до семидесяти восьми килограммов – друзья и родные даже забеспокоились, решив, что я могу сбросить слишком много. Но я чувствовал себя свежее, живее, проворнее и энергичнее, чем когда-либо. Я стал более быстрым, гибким, мог брать мячи, которые не могли отбить другие игроки, и при этом не терял сил и сосредоточенности – никакого тумана в голове. Я не уставал и не сбивал дыхания. Аллергические реакции значительно ослабли, астма отступила, страхи и сомнения сменились уверенностью в себе. Уже почти три года я не знаю серьезных простуд или гриппа.

Спортивные журналисты назвали мой сезон 2011 года самым удачным годом одиночного теннисиста за всю историю. Я выиграл десять теннисных турниров, три турнира Большого шлема и не знал поражений сорок три матча подряд. При этом единственным, что я поменял, был мой рацион.

Что меня поразило, так это как просто было проделать эти изменения и к каким поразительным результатам это привело. Всего на несколько дней убрав из рациона глютен – белок пшеницы, я сразу почувствовал себя лучше. Я стал легче, быстрее в движениях, возросли физическая бодрость и ясность мышления. Через две недели я понял, что жизнь изменилась. Я решился на дальнейшие изменения – уменьшил потребление сахара, отказался от молочных продуктов и всякий раз, просыпаясь утром, чувствовал себя другим человеком. Так хорошо мне не было с самого детства. Я вскакивал с кровати, готовый к свершениям нового дня. И тогда я понял, что просто обязан поделиться своим открытием с другими.

Необязательно быть профессиональным спортсменом, чтобы произвести несложную корректировку своего рациона, описанную в этой книге, и уж точно не нужно быть профессиональным теннисистом, чтобы улучшились ваше физическое состояние, здоровье и взгляд на жизнь.

То, о чем я собираюсь рассказать, не является диетой в строгом смысле слова, так как диета означает, что вам можно есть только то, что я скажу. Но это же чушь. В большинстве диетических программ подразумевается, что один стандартный рацион подойдет сразу всем и что вы «должны» есть определенную пищу, будь вы двадцатисемилетним теннисистом, тридцатипятилетней матерью двоих детей или пятидесятилетним заместителем генерального директора. Это глупо. Понятие «должны» здесь вообще неуместно. Ваш организм –