

Neobične navike Nišljije Ace Krstića

Pojede dve banane i istrči maraton

Direktor OŠ „Dušan Radović“ već godinu i po dana jede samo sirovo voće i povrće

NIŠ - Direktor Osnovne škole „Dušan Radović“ iz Niša Aca Krstić (41) čovek je nesvakidašnjih životnih navika. Već godinu i po dana jede samo sirovo, termički neobrađeno voće i povrće. Odnedavno je počeo da trči maratone, a držanje s gitarom mu je obavezna dnevna aktivnost, čak i na poslu.

Branko Janačković

- Otkad sam 1989. godine prestao da pušim, počeo sam da menjam svoje životne navike. Tako sam u narednih osam godina, u potpunosti prestao da pijem alkohol i kafu, da jedem jela pržena na zejtinu, koja su štetna za organizam. Iz jelovnika sam izbacio hleb, a od 23. avgusta prošle godine jedem samo sveže, termički neobrađeno voće i povrće i ne pijem ništa osim čiste vode. Osećam se sjajno. U međuvremenu sam počeo i da trčim. Istrčao sam tri cela maratona, 11 polumaratona i četiri trke od 15 kilometara. Pre maratona pojeđem samo dve banane, i to mi je dovoljno - kaže Krstić.

Na Prvenstvu Balkana za polumaratonce prošle godine bio je deveti! Tada je 21 kilometar istrčao je za sat i po, što je odličan rezultat i za profesionalne sportiste.

Doručak mu je uvek uvek isti: dve banane i dve kašike meda, i to ako mu jedan od trojice sinova ne pojede banane. A onda, u toku dana stalno nešto gricka -



Zdrav kao dren

Na pritisak porodice, Aca Krstić redavno kontroliša krvnu sliku - lekari kažu da je perfektna. Ipak, svima napominje da možda on i ne radi pravu stvar i da će vreme pokazati. Pravi beleške, planira da piše dve ili tri godine, ako sve bude kao što treba, napiše knjigu.

šargarepu, jabuke, rotkvice, puškinac... U džepu uvek ima šaku sirovog kikirikija. Probao je i sirovi krompir: nije dobio temperaturu, ali kaže da ima ukus kao sapun. Gricka papriku dok ide na posao. Veli, kada mogu ljudi da jedu pljeskavicu idući ulicom - što bi bilo čudno ako on jede papriku.

- Osim doručka, nemam stalne obroke. Uvek grickam nešto u hodu. Kada prolazim pored pijace, kupim nešto za usput. Pitam prodavačicu pošto je kilo paprika, ona kaže 40 dinara, a ja - dajte mi jednu. Ona ne može da se načudi - priča Krstić.

Asketskim režimom



Sviranje gitare redovna dnevna aktivnost

ishrane redovno šokira goste na slavanima i ručkovima. Dok drugi meze pihtije, prasetinu i čevape, i zalivaju kalorične zalogaje pivom

ili vinom, njemu je potaman parče svežeg kupusa, jedna šargarepa i čaša vode. Valjda ga zato svi gledaju čudno i pitaju prvo u kojoj

je sekti. A on - ortodokсни pravoslavac! Otkad zna za sebe ne propušta nedeljne liturgije u crkvi, posti sredom i petkom, ide na pričešće. „Pa što onda se onda tako hraniš?“ uvek je sledeće pitanje.

- Čitao sam knjigu „Živeti bez bolesti“, jednog nemačkog nutricioniste, u kojoj je opisan ovaj vid ishrane. Tu sam saznao da se enzimi iz svežeg voća i povrća, koji su osnov ishrane i pokretači metabolizma, uništavaju kuvanjem i pečenjem, da već na 60 stepeni Celzijusa stradaju i oni najotporniji. I reših da probam da se zdravo hranim - otkriva Krstić.