

Znate li kako ishrana pomaže u sportu?

Direktor na presnoj hrani

Aca Krstić, profesor matematike i direktor jedne od najvećih osnovnih škola u Niškom okrugu, prešao je od pre dve godine na potpuno presnu ishranu a istovremeno počeo i da trči, i to duge distance, veoma uspešno...

Gospodina Acu Krstića sam lično upoznao na ovogodišnjem Niškom zimskom maratonu. Dogovorili smo se da ćemo razgovarati posle trke, u kojoj sam i ja učestvovao. Nažalost, dok sam još „odradivao“ svoj prvi ovogodišnji polumaraton (slaba kondicija, posledica višemesečnog netreniranja!) Aca je prošao kroz cilj – i otišao kući. I taman kad sam po završetku trke počeo da prebacujem sebi što mi, eto, zbog nepripremljenosti propa-

de intervju, Aca se vratio, pošto se istuširao i presvukao...

Trčanje je najjednostavnije

„Počelo je sve tako jednostavno, iz razgovora sa mojim nastavnicima fizičkog, i obećanja njima da ću početi da trčim svakog dana, iako se nikad nijednim sportom nisam bavio, i da ću istrčati sledeći Niški polumaraton. Naravno da ovim ba-

vljenjem sportom dajem i lični primer svoj deci, da krenu pravim putem u životu“, kaže Aca, koji priznaje da biti direktor jedne velike osnovne škole nije nimalo jednostavna stvar... I dodaje da mu se od svih sportova trčanje čini najjednostavnijim, a i godi mu. Čak je sa svojim prijateljima osnovao AK „Car Konstantin“ u koji je uključeno dosta dece.

Presna ishrana i sport – dobitnička kombinacija

Ali, možda činjenica da je Aca ovaj polumaraton (vreme 1:32:13) devenaesti po redu, da je istrčao i tri maratona, i da je na Prvenstvu Balkana za veterane 2006. godine bio deveti u polumaratonu i na trci na 5km, ne bi bila toliko izuzetna da on već dve godine ne konzumira isključivo presnu hranu.

Istovremeno kada je počeo sa trčanjem, 23. avgusta 2005. promenio je i način ishrane – prešao na hranu koja uopšte nije termički obrađena. Nije mu, kaže, bilo teško da to učini, jer se i do tada specifično hranio, nije jeo hleb, kuvana i pržena jela, a postio je sredu, petak i sve velike postove...

„Sigurno je da sam mnogo opušteniji i manje oštar u reakcijama prema ljudima“, komentariše Aca dobiti od ovog bavljenja sportom i prelaska na presnu hranu, „što je pozitivna stvar na radnom mestu direktora jedne od najvećih osnovnih škola u okrugu.“

Aca Krstić na startu Niškog zimskog maratona: jeste da je januar, ali za sportiste nema zime – pogotovo kad su na presnoj hrani





Jedan ispunjen život

Aca Kostić je rođen 20. januara 1965. na prestu ishranu i trčanje na duge staze počeo je 23. avgusta 2005. Oženjen je, supruga mu se zove Tanja, a sinovi Andrija, Marko, Miljan i Mihailo. Srbin je, pravoslavac, slava mu je Đurđić. Diplomirani je matematičar, radio je u nekoliko osnovnih, srednjih i specijalnih škola, direktor je Osnovne škole „Dušan Radović“ od 2001. godine, odbornik Skupštine grada Niša od 2000. do 2004. godine, član udruženja Devet Jugovića (roditelji sa 3 i više dece), majstorski kandidat u šahu, šahovski sudija i predsednik Šahovskog kluba „Medijana“. Hobi mu je muzika, svira gitaru i komponuje, a planira i da izda CD do kraja godine.

„O pušenju ne treba trošiti reči. Prestao sam da pušim 1. decembra 1989. godine.“

Ginter je bio inspiracija

Početne odgovore na pitanja o zdraviljoj ishrani Aca je dala knjiga Ernsta Gintera „Živeti bez bolesti“, a dosta je i sam razmišljao i tražio po internetu. „To je osnova na kojoj sam bazirao svoj način života“, kaže. „Ali sa mnogim mojim osobenostima. Recimo, nema receptata, jede se odmah bez pripreme, ne prljam sudove – blago mojoj ženi. Uvek ujutru uzmem

Savladavanje dugih distanci je pravi izazov. I veliko zadovoljstvo, kad se istrče...“

dve banane i dve kašike meda, a kasnije nikakve obroke, nego samo raznovrstan unos voća povrća i zrnevlja: pijem samo vodu, oko tri litra dnevno.“ I dodaje da je zdrav život onaj život koji se odvija po prirodnim, nenačetnutim zakonima i ne tiče se samo ishrane. A svima bi hteo da poruči da slušaju svoj organizam i budu sami sebi lekari.

Oguglao na komentare

Nije nikakvo čudo da se neko ko nastoji da živi na jedan drugačiji način suočava sa raznim oblicima nerazumevanja. Ali, Aca to podnosi veoma staloženo, moglo bi se reći, sa filozofskim mirom. „Oguglao sam na komentare, ipak je 18 meseci sasvim dovoljan period da se čovek navikne na sve to. Za sve ovo je samo potrebna jaka volja, disciplina i vera u to što radite. A kada vam ljudi iz okruženja zvocaju, najbolje je oprostiti im, ne znaju šta rade. I kad me novinari pitaju kako na ovo reaguje moja porodica, uvek se našalim: zahvaljujem se porodici i prijateljima zato što mi u ovome ne daju svoju podršku.“

Zaključak:
Goran Bojic