**Dieta w sporcie – równie ważna, jak trening**

**Do osiągnięcia sukcesu w niemal każdej dyscyplinie sportowej, oprócz talentu, niezbędne są: ciężka praca, duże pokłady determinacji oraz właściwe przygotowanie organizmu. Na to ostatnie ogromny wpływ m. in. ma prawidłowo dobrana dieta. Nic więc dziwnego, że coraz więcej sportowców do swojego sztabu doradców włącza wykwalifikowanych dietetyków, czuwających nad ich jadłospisem.**

By mieć siłę do walki o medale i tytuły nie wystarczy sam trening fizyczny. Oprócz tego niezbędne również jest dostarczanie swojemu organizmowi odpowiednich wartości odżywczych. Jednym z kluczowych elementów w życiu sportowców jest zatem dieta.

Nie dziwi zatem fakt, że dziś większość z nich na co dzień korzysta ze wsparcia dietetyków. Jak przyznaje Podlasianka Kamila Lićwinko, halowa mistrzyni Świata oraz Europy w skoku wzwyż, bez tej pomocy trudno byłoby jej właściwie przygotowywać się do zawodów:

*- Na ostateczny sukces wpływa wiele elementów. Jednym z nich jest odpowiednia dieta, dopasowana do indywidualnych potrzeb. Moje posiłki zawsze są nie tylko urozmaicone i smaczne, ale również łatwe i szybkie w przygotowaniu. I – co najważniejsze – dostarczają mi energii do treningów oraz odnawiają zasoby energetyczne po ciężkich zajęciach – mówi sportsmenka.*

Kamila Lićwinko korzystała przy tym z usług białostockiego Centrum Dietetyki Stosowanej – działającej już od ponad 10 lat poradni, specjalizującej się w zakresie indywidualnego i grupowego doradztwa żywieniowego.

Co ciekawe, pod skrzydłami ekspertów z CDS od dłuższego już czasu pozostaje również bokser Kamil Szeremeta. Pięściarz swoją ostatnią walkę stoczył pod koniec lutego br., a dietetycy towarzyszyli mu do ostatnich chwil przed pojedynkiem, na bieżąco dbając od jego odpowiedni jadłospis.

W ostatnim czasie do poradni zgłosił się też kolejny bokser, Ostrołęczanin Marek Pietruczuk.

*- W moim przekonaniu rola diety w budowaniu formy sportowej jest nie do przecenienia. A szukając pomocy w tym zakresie nie miałem wątpliwości, że warto zaufać specjalistom z Centrum Dietetyki Stosowanej. To znani w branży eksperci, od lat współpracujący z uczestnikami igrzysk olimpijskich oraz mistrzostw świata czy Europy, wybór w tym wypadku był zatem oczywisty – wyjaśnia sportowiec.*

I choć każdy przypadek jest inny, to jak zdradzają przedstawiciele poradni, podstawowe elementy pozostają niezmienne. Podstawą w budowaniu formy sportowej jest indywidualnie opracowana strategia żywieniowa oraz prawidłowo dobrana suplementacja.

*- Tylko to, w połączeniu z ciężką pracą na treningach, pozwala myśleć o realizacji wytyczonych wcześniej celów sportowych, poprawie dotychczasowych osiągnięć, ograniczaniu wagi czy rozbudowywaniu masy mięśniowej ­­– opisuje dietetyk Radosław Majewski.*

Warto przy tym wiedzieć, że z doświadczeń specjalistów z Centrum Dietetyki Stosowanej na co dzień korzystają nie tylko zawodowcy, ale również osoby amatorsko uprawiające dany sport, a także pacjenci, dla których najważniejszą walką jest walka ze zbędnymi kilogramami.