

PUT DO ISTINE

Kao brižan roditelj, možda ste u nedoumici je li prehrana Vašeg sportaša kvalitetna. Pitate se je li mu školska užina preslaba? Brinete hoće li uspjeti odraditi jaki trening?

Ili Vas možda dijete uvjerava da bi sigurno bilo u reprezentaciji da ima podršku nutricioniste? E onda dođe ljetna stanka i odreda se taracaju croissanti, prezašećerani sokovi, čokoladni namazi i pahuljice, kikirikijev maslac, keksi, fritule i uštipci. Izgleda kao da su Ivan i Ana došli iz kakve kaznionice gdje su ih održavali na životu s koricom kruha i čašom vode cijeli dan.

Ma nitko nikome ne brani jesti, međutim, sa svom tom visokokaloričnom hranom upitne kvalitetne, sportaš će se vratiti treninzima deblji nego je bio prije.

I nitko nikome ne brani imati 10 kg viška, no onda se mora pogledati istini u oči i zaboraviti san o Olimpijadi i svjetskom uspjehu.

I nitko nikome ne brani lokanje, pušenje niti drogiranje. Moje je pitanje samo „čemu sve to“.

Kvalitetna prehrana i život bez alkohola, „rekreativne“ droge i cigar'a „jer svi puše“ nisu samo mantre tijekom sportske karijere, već bi se trebali podrazumijevati pod normalno, kao „dobar dan“, i nakon aktivnog bavljenja sportom.

Je li ovo nemoguće? Ne!

Je li očekujem previše? Ne!

Ja tako živim. Oduvijek. (Unatoč svemu, svojedobno sam u disku plesala cijelu noć bez stajanja.)

I zato, želite li doznati „u kojem grmu leži zec“ i situaciju izvesti na čistac, DANAS, otvoreno, porazgovarajte s djetetom i zajedno prođite „Hodogram istine“.

Spoznat ćete na čemu ste i tako s leđa skinuti silan teret očekivanja i odgovornosti.

A i nasmijat ćete se. To Vam uvijek dajem gratis.

HODOGRAM ISTINE ZA RODITELJE

(Pitaju roditelji, odgovaraju djeca dobi 14 godina i starija. Prvi put u životu, iskreno. ☺)

