

Орехов о нутрициологии: «Давно хотел правильно питаться, но были срывы. Обратился к специалисту, почувствовал себя лучше, вижу разницу. Сейчас редко могу съесть фастфуд»

Валерий Орехов рассказал о своем отношении к правильному питанию.

- Расскажите, как пришли к нутрициологии.

- Я давно хотел начать правильно питаться, но самостоятельно не очень получалось. В целом, я хорошо питался, но случались срывы. Наверное, как у всех.

- На сладости?

- Сладости, какие-то напитки. Сейчас могу очень-очень редко съесть какой-то фастфуд.

На протяжении двух лет следил за спортивным нутрициологом Марком Ульрихом, плюс самостоятельно изучал в интернете, какие добавки нужны хоккеистам.

Потом общался с Аркадием Шестаковым, он первым начал работать с Марком. Он сказал, что ощутил положительный эффект. После этого мы с Никитой Михайлисом решили тоже обратиться к этому специалисту. С начала сборов начали работать с нутрициологом.

- Почувствовали разницу в этом сезоне?

- Да. Но это не то, что ты выпил таблетку, и почувствовал себя лучше. Эффект накопительный. В этом сезоне я чувствовал себя лучше, чем в прошлые годы, разницу я видел. Мне хочется еще больше углубляться в эту тему.

- У вас всегда теперь в рационе зеленые салаты?

- Да, стараюсь всегда есть определенный салат, не забываю про углеводы. Но все зависит, где мы находимся и какое у нас есть питание.

- В «Магнитке» многие следят за своим питанием?

- У нас в целом хорошая кухня и на арене, и на выезде. Сложно плохо питаться. Плюс доктора помогают. Мы обратились к нутрициологу, потому что захотели шагнуть вперед, захотели улучшить свое тело и свое состояние, - сказал защитник «Металлурга» и сборной Казахстана.