

Российский биатлонист Максим Цветков рассказал о правильном питании и изучении диетологии.



«Я стал активно изучать спортивное питание, когда попал в основную команду. У меня была проблема: во время сезона я терял вес, и во время тренировок зачастую не было сил. Я стал искать резервы, и это подтолкнуло меня к изучению диетологии.

Изначальной целью моего самоизучения было не только узнать что-то для себя, но и рассказать об этом другим людям. Ведь мало информации на эту тему, и не много даже профессиональных спортсменов, которые придерживаются правильного питания.

Ко мне обращались ребята из других команд на Кубке мира, в том числе русские спортсмены в корейской сборной. Недавно был случай, когда в социальных сетях мы пообщались о питании с конькобежцем, который увидел мой пост о спортивном питании», – сказал Цветков.

https://vk.com/dmitry_guberniev

9 июня мужская сборная России по биатлону приступила к тренировкам на сборе в немецком Рупольдинге. В Германии россияне пробудут до 27 июня.

Тренеры: Рикко Гросс, Андрей Падин, Сергей Башкиров, Александр Попов.

Спортсмены: Евгений Гараничев, Антон Бабилов, **Максим Цветков**, Матвей Елисеев, Александр Логинов, Юрий Шопин.