

Bartosz Huzarski – po miesiącu testów wody Jantar

Nie jestem specjalistą dietetyki ani żadnym naukowcem, nie znam się za bardzo na chemii ale potrafię czytać ze zrozumieniem i analizować to co widzę. Jako zawodowy kolarz przez ponad 300 dni w roku trenuję i kładę szczególny nacisk na odżywianie. W drużynie w barwach której startuję na wyścigach mamy szkolenia dietetyczne i z nawadniania. Kolarstwo jako jeden z najcięższych fizycznie sportów świata charakteryzuje się tym, że ścigamy się w każdych warunkach klimatycznych. Przy ekstremalnym wysiłku fizycznym następującym dzień po dniu spadek nawodnienia organizmu o 2% może mieć drastyczne skutki w procesie poprawnej regeneracji. Dlatego tak ważne jest to co jemy a jeszcze ważniejsze to co pijemy.

Moja Akademia Kolarska współpracuje z różnymi specjalistami. Jedną z takich instytucji – partnerów jest CEZiS /Centrum Edukacji Żywieniowej i Sportu/ i za namowami Mateusza Gawelczyka, założyciela CEZiS zdecydowałem się na przetestowanie wody Jantar.

Pierwsze odczucia hmm woda jak woda. Ale po dłuższym użytkowaniu wyraźnie lepiej się czuję. Wracam po kontuzji, więc raz mój organizm potrzebuje więcej przeróżnej energii do regeneracji . Dużo więcej siedzę w domu i często zapominam o piciu w odpowiednich ilościach. Moja zasada jest tak, że rano otwieram półtoralitrową butelkę z wodą i do wieczora musi być ona opróżniona. Jest to minimum wody jaką powinienem wprowadzić do organizmu a i tak czuję się super. Również mój organizm, skóra i mięśnie akceptują wodę Jantar i czuję się po niej bardzo dobrze.

Jako sportowiec zawodowy nauczyłem się przez tyle lat słuchać swojego organizmu. Nawet przy tylu nowinkach technicznych pomagającym nam w codziennym treningu i życiu, znaki jakie daje nam organizm są bardzo ważne. Wielką sztuką jest ich prawidłowe rozpoznanie i przeanalizowanie. Tu mój organizm mówi – jest dobrze, idźmy tą drogą.

Bartosz Huzarski

Huzar Bike Academy / Bora-Argon18 Pro Cycling Team

A handwritten signature in black ink, reading 'Bartosz Huzarski'. The signature is written in a cursive, flowing style with a large initial 'B'.