

**Pismo Maksimusa: Moč volje in telesa – nekoč in danes**

Dragi prijatelji v prihodnosti!

Danes vam pišem iz antične Grčije. Sedim v senci oljke v Olimpiji, kjer se začenjajo olimpijske igre. Ob meni sedi izjemen športnik – Theogenes iz Tasosa, ki je v svojih časih slovel kot nepremagljiv borec. Močan, osredotočen, vztrajen. A kar me je najbolj presenetilo, ni bila njegova mišičasta postava – temveč njegov odnos do prehrane in telesa.

»Hrana je moj zaveznik, ne nagrada,« mi je rekel. »Če želim zmagati, moram biti do svojega telesa spoštljiv. Dajem mu to, kar potrebuje, ne kar si vedno zaželi.«

Jedel je olivno olje, polnozrnati kruh, sveže sadje, zelenjavo, ribe in oreščke. Nič predelane hrane, nobenih sladkih pijač. Treningi? Vsak dan, v ravnotežju s počitkom. Bil je zvest naravi in samemu sebi.

In danes...

Ko sem se vrnil v vaš čas, sem si zaželel obiskati nekaj vaših športnikov. Spet sem potoval – tokrat po svetu današnjih zvezdnikov.

V Španiji sem srečal Cristiana Ronalda, ki si vsak dan pripravi več manjših obrokov: sveža riba, veliko zelenjave, sadje, polnozrnata živila. "Hrana je moje gorivo," mi je rekel, "če poješ narobe, ne igraš prav."

V Keniji sem opazoval maratonca Eliuda Kipchogeja, ki začne dan z močnim čajem, koruznimi tortiljami in juho iz zelenjave. "Lahek, a močan," se je zasmejal.

Tudi v ZDA sem se ustavil. Simone Biles, vrhunška gimnastičarka, mi je zaupala, da je zanjo pomembno ravnoesje: sadje, oreščki, jogurt, občasno testenine – in ja, tudi kos pice, ko je dan za slavlje.

Opazil sem nekaj zanimivega:

Vzdržljivostni športniki (tekači, plavalci) potrebujejo ogromno ogljikovih hidratov, kot so testenine in riž, da imajo dovolj energije.

Močnejši športniki (nogometaši, dvigovalci uteži) jedo več beljakovin – piščanca, ribe, stročnice – za mišice in okrevanje.



Gimnastičarji in plesalci pa izbirajo manjše, hranljive obroke, da ohranijo moč in gibčnost brez odvečnih kilogramov.

Vsem je skupno tole:

- ✓ izbirajo naravna, nepredelana živila,
- ✓ pijejo veliko vode,
- ✓ se redno prehranjujejo,
- ✓ in ne verjamejo v bližnjice.

Zato te vprašam...

Bi tvoje telo danes zdržalo svojo »olimpijsko preizkušnjo«?

Si prijazen do svojega telesa ali ga ženeš čez meje z malo spanca, premalo gibanja in preveč sladkorja?

Ne pozabi – ni treba, da si vrhunski športnik. Dovolj je, da se potrudiš biti najboljša različica sebe. Tako kot Theogenes. Tako kot Kipchoge. Tako kot ti.

Do naslednjega potovanja ostani radoveden, aktiven in pogumen.

Tvoj časovni popotnik,  
Maksimus

**Dragi učenci, drage učenke!**

Hvala, ker me skozi celo šolsko leto spremljali in z veseljem brali moje zgodbe.

Zelo sem se razveselil vsakič, ko sem vedel, da berete moje zgodbe, razmišljate z mano in skupaj z mano odkrivате zanimivosti sveta.

Vesel sem, da smo skupaj spoznavali naravo, se pogovarjali, iskali odgovore na radovedna vprašanja in se tudi zabavali.

Želim vam lep in prijeten konec šolskega leta. Naj bodo dnevi polni igre, smeha, sonca in lepih trenutkov.

Tudi med počitnicami vas ne bom pozabil! Na **šolski spletni strani** vas bodo čakale nove zgodbe – zato nas le obiščite! Zelo bom vesel, če boste z nami tudi poleti.

Komaj čakam, da se naslednje šolsko leto spet družimo, učimo, smejimo in raziskujemo skupaj.

Do takrat pa – uživajte počitnice, berite, se gibajte in ostanite radovedni!

*Maksimus*

