

## حبيب نورمحمدوف يودع الحمية ويتمرن باعتدال



الشارقة: ضمياء فالح

كشف بطل الفنون القتالية المختلطة السابق حبيب نورمحمدوف (33 عاماً) عن تخلصه من قيود الحمية بعد اعتزاله في أكتوبر 2020.

وقال النجم الذي تحول لمدرّب ومروج: «وزني الآن 92 أو 91 في الصباح إن لم أكن تناولت حلوى في العشيّة. عندما كنت في الحلبة كان وزني أقل وكان الابتعاد عن الطعام أكبر تحد لي وحتى الآن أجد صعوبة في ذلك. كان صعباً لأنني طوال 15 عاماً أو أكثر كنت أتبع الحمية. بعد انتهاء مسيرتي كسبت 5 كيلوجرامات ولا حيلة بيدي. علي البقاء في حمية طوال حياتي كي أحافظ على الوزن المثالي. أنا متدين وعلي الاستغناء عن كثير من الأمور الممتعة لكن عندما يأتي الطعام تكون أحياناً عندي رغبة في الاستمتاع به. علي التمرن 4 إلى 5 ساعات يومياً لأعود لوزن الـ86 كيلوجراماً أو يمكنني العيش بسعادة وشرب البيبسي».

ويواصل حبيب نشاطاته اليومية ويتمرن بشكل معتدل وليس كما كانت عليه الحال عندما كان مصارعاً وأضاف: «أتمرن ساعة واحدة يومياً الآن، في الماضي كنت أتمرن ساعتين في الصباح وساعتين في المساء وأحياناً كنت أراها

لا تكفي. قبل أن أصبح بطلاً كنت متعطشاً للنجاح وكنت أتمرّن في منتصف الليل ثم بعدما أصبحت بطلاً بدأت أتمرّن  
«بشكل ذكي لحماية جسمي».

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024