هالاند يكشف تفاصيل يومه الصارم بين التدريب والطهي وحمامات الثلج



كشف نجم مانشستر سيتي، النرويجي إيرلينغ هالاند، ملامح حياته اليومية التي تجمع بين الانضباط الصارم وعادات شخصية غير مألوفة.

وأوضح أن ما يراه الجمهور من أهداف واحتفالات ما هو إلا نتيجة ساعات طويلة من الإعداد في الكواليس.

ويبدأ هالاند يومه داخل قصره الهادئ في شيشاير بفنجان قهوة يعتبره "غذاءً خارقًا" عند تحضيره بالطريقة المثالية. ثم يتناول فطورًا بسيطًا إلى جانب صديقته إيزابيل هوغسنغ، يتكوّن من البيض المقلي وخبز طازج يصل إلى منزله يوميًا.

ويشير المهاجم النرويجي إلى أنه تعلّم الطبخ منذ سن السادسة عشرة بعدما عاش بمفرده لفترة طويلة، ما جعله يعتمد على نفسه في إعداد وجباته.

بعد ذلك ينتقل إلى صالته الرياضية المنزلية، حيث يركز على التدريبات الخاصة بالعظام والعضلات تحت

إشراف أخصائي علاج رياضي من مانشستر سيتي. كما يعتمد على تقنية الضوء الأحمر لتعويض نقص فيتامين "دي" الناتج عن قلّة أشعة الشمس في المنطقة التي يعيش فيها.

ولا يكتمل يومه دون زيارة مزرعة قريبة للحصول على لحوم وحليب وعسل طبيعي، قبل أن يعود لإعداد وجبته المفضّلة. يترك اللحم في التتبيلة بينما يخوض جلسة حمام الثلج، ثم يشعل الشواء في الحديقة، ويتناول وجبته بيديه وبابتسامة واثقة تعكس استمتاعه بالتفاصيل الصغيرة.