

Nicola Spirig

SUR LA VOIE DE SES CINQUIÈMES
JEUX OLYMPIQUES
À Tokyo



Nicola Spirig est championne olympique de triathlon de 2012 et a gagné en 2016 la médaille olympique d'argent à Rio. Au mois d'avril 2019, cette sextuple championne d'Europe a mis au monde son troisième enfant et son objectif est clair: une position de pointe lors de sa cinquième participation aux Jeux Olympiques en 2020 à Tokyo.

Madame Spirig, comment allez-vous et comment va votre famille après la naissance de votre fils Alexis?

Tout le monde va bien. Nous sommes heureux et satisfaits et nous nous sommes habitués à la ville de famille à cinq.

Participez-vous déjà à de nouvelles compétitions et êtes-vous satisfaite de votre condition physique actuelle?

Depuis la naissance d'Alexis, j'ai eu l'occasion de très bien m'entraîner. Compte tenu du peu de temps qui me sépare de l'accouchement, je suis en très bonne forme, ce que je dois certainement aussi au camp d'entraînement en altitude auquel

j'ai participé avec notre groupe réuni autour de l'entraîneur Brett Sutton à St. Moritz. Il y a toutefois encore du rattrapage à faire avant d'atteindre à nouveau le niveau de pointe. J'ai repris la compétition en juillet à Hambourg et je suis vraiment très satisfaite de mon rang parmi les dix premières.

Comment avez-vous réussi à régénérer votre corps aussi rapidement après l'accouchement à lui permettre de fournir à nouveau de telles prestations de pointe?

Le plus important aura été le fait que la naissance se soit bien passée. En plus de la récupération, j'ai très rapidement pu commencer un entraînement assez doux, puis j'ai augmenté petit à petit les unités d'entraînement. Une alimentation saine et équilibrée m'a soutenue dans ce processus. La médecine chinoise traditionnelle (MCT) m'aide également en me fortifiant.

De quelle manière la MCT peut-elle vous soutenir?

J'utilise divers produits à base d'herbes médicinales de la phar-

macie spécialisée en MCT LIAN CHINAHERB. La combinaison d'une qualité suisse très élevée et du savoir-faire millénaire de la médecine chinoise m'a entièrement convaincue. En tant que sportive de pointe astreinte à des unités d'entraînement très intenses, les produits LIAN sont exactement ce qu'il me faut.

Quels sont les produits que vous utilisez?

Après l'accouchement, la soupe instantanée régénérative à base de volailles LianBao aux herbes chinoises aura été très importante pour moi. La consommation régulière de cette soupe instantanée m'a fortifiée et m'a fourni l'énergie dont j'avais besoin.

Utilisez-vous la soupe instantanée LianBao également pour assurer votre régénération sportive?

Oui, pour moi, cela fonctionne très bien. Pour la régénération en cas de surcharge ou de courbatures avec application externe, j'utilise également des produits à base d'herbes médicinales chinoises.

Dans ce cas, je ne peux que recommander le gel et spray chauffant de la gamme LianTong.

Quels sont vos prochains objectifs sportifs?

Les Championnats du monde à Lausanne à fin août et certainement les Jeux Olympiques de Tokyo en été 2020.

Nous vous remercions de cette interview et vous adressons nos meilleurs vœux pour votre avenir privé et sportif.



LianBao est disponible en pharmacies, drogueries et magasins de produits diététiques.