



”I den absoluta toppen är varje detalj avgörande”

Att kalla Christopher Bergström för näringsexpert är för snävt. Han arbetar med hälsa ur ett mycket bredare perspektiv.

- Att äta rätt är förstås viktigt, men samtidigt bara en pusselbit av många. Finns inte de andra bitarna på plats så kommer näring och träning bara att ta dig en bit på vägen, säger Christopher.

Hans företag heter Athletic Nutrition och uppdragsgivarna är idrottare inom världseliten i sina grenar.

- Som idrottare på absolut högsta nivå i världen utsätts du för en nästan ofattbart hård konkurrens. Motståndarna ägnar varje vaken minut åt att planera



Christopher Bergström,
vd Athletic Nutrition.

hur de ska besegra dig. Varenda detalj måste vara perfekt, annars räcker det inte hela vägen fram till guld. Det finns alltid någon annan som satt den där detaljen som du missat. I elitidrott handlar det om så små marginaler att även en liten fördel kan vara skillnaden mellan vinst och förlust.

De sammanlagda vinsterna

Hur förbättrar man prestationen för en människa som redan har ägnat hela sitt liv åt att just förbättra sina prestationer? Det finns ett koncept som kallas ”*aggregated marginal gains*” som kan översättas ungefär ”samman-



ATHLETIC
NUTRITION



”När resultaten började trilla in försvann all tveksamhet.”

När resultaten började trilla in försvann all tveksamhet. Såväl labb-analyser som tävlingsresultat visade att det hade varit värt mödan att arbeta hårt med detaljerna. Alla de små, marginella vinsterna gjorde tillsammans skillnaden mellan att vara strax utanför pallen och

högst upp på densamma.

- Det sägs att vältränade idrottare förr blev svenska mästare i fotboll på sommaren och i bandy på vintern. I dag räcker det inte med att bara ha talang, vara vältränad och äta rätt i största allmänhet. Konkurrensen är alldeles för hård om du ska slåss med världseliten, oavsett vilken sport vi talar om. Varje år går specialiseringen allt längre. Det finns inte längre något som kan lämnas åt slumpen.

lagda marginella vinster”. Det går ut på att man först plockar ned något i så små delar som möjligt. Därefter försöker man förbättra varje del 1 procent. Det kanske

inte verkar så mycket, men när man slår ihop alla små, marginella förbättringar gör de sammantaget en väsentlig skillnad.

Konceptet utvecklades ursprungligen inom cykelsporten men används i dag lika mycket inom affärslivet som av idrottare.

Noggrannhet i varje detalj

Christopher har arbetat enligt den här metoden långt innan han ens visste att det fanns ett namn för den. Visst hände det att han själv tvivlade på om de små detaljer han petade i verkligen hade någon effekt. Fanns det någon poäng i att vara så extremt noggrann?

Utgår från det liv du faktiskt lever

För en alpin skidåkare kan målet vara att bli de där hundradelarna snabbare. För en NHL-spelare att orka ta sig fram till rätt position hela matchen, utan att krokna innan den är slut. Även om de individuella målen skiljer sig mellan idrottarna så är Christophers uppgift alltid densamma: Att få sin uppdragsgivare att prestera maximalt just när det gäller.

- Jag använder självklart avancerade labb-analyser, DNA-profiler och andra verktyg som grund. Det som skiljer ut mig är att jag verkligen utgår från det liv som idrottaren faktiskt lever. Det är mycket mer unikt än det kanske låter. Få jobbar lika brett med hälsa och tar hänsyn till så många vitt skilda faktorer som jag gör. För att



ATHLETIC
NUTRITION



”Jag brukar kalla mig *hälso-concierge*. Det är en titel som jag nog är ensam om att ha.”

kunna optimera så långt måste jag ha fullständig inblick i mina kunders liv och ha täta kontakter med dem.

Många idrottare reser mycket, byter tidszon ofta och drabbas av jetlag. De ständiga omställningarna innebär stora påfrestningar för kroppen. Att bara ge statiska näringsråd utan att till exempel ta hänsyn till sådant blir bara en droppe i en ocean.

Få ut maximal prestation när det gäller

- Du måste prestera maximalt för att vinna, inget annat räcker. Har du dessutom ambitionen att ligga i topp tävling efter tävling under hela säsongen så måste du arbeta med sömn, återhämtning, minskat stresspåslag och sådana faktorer. Ingen människa kan ligga på sitt absoluta max hela tiden. Det gäller att pricka in topparna exakt när prestationen måste vara som bäst. Allt som sker därefter handlar om att förbereda din kropp för att kunna prestera maximalt vid nästa tävling.

Christopher har en bakgrund som tränare. Han märkte tidigt att ju mer han jobbade med näring och träning i kombination, desto bättre resultat fick hans kunder. Men inte heller det räckte. För maximal prestation krävdes att han tittade på hela deras livssituation.

Det gör att han ofta arbetar väldigt nära sina uppdragsgivare. Ibland har han följt dem över världen och varit vid deras sida dygnet runt, genom såväl träning och matcher som i vardagslivet. Han kartlägger vad som ökar deras stressnivåer och hur effektivt de återhämtar sig.

- Att jag till och från har levt så nära elitidrottare har gett mig unika insikter i de utmaningar som de möter. Det gör att jag kan justera saker i deras liv som jag aldrig hade tänkt på om jag bara suttit kvar vid skrivbordet därhemma och skrivit näringstabeller utifrån analyser.

Skräddarsyr tillvaron

I dag har Christopher flera kunder som han skräddarsyr hela tillvaron åt. De vill känna tryggheten i att någon som kan ämnet grundligt ser till att hela vardagen blir minutiöst genomtänkt.

- Jag blir en slags concierge inom hälsa. Så jag brukar kalla mig hälso-concierge. Det är en titel jag nog är ensam om att ha, säger Christopher och skrattar.

Det franska begreppet concierge syftar på en person, till exempel på ett hotell, som kan hjälpa gästerna med bokningar av biljetter till föreställningar, bordsbokningar eller bra tips på aktiviteter. Helt enkelt vara en hjälpsam hand, vad helst gästen har behov av. Christopher menar att den rollen liknar hur hans dagliga arbete ser ut.

- Jag får ofta förfrågan om att vara med på plats någonstans i världen för att kunden ska kunna arbeta mer intensiv med kost- och näringsfrågor. Väl i en ny stad gör jag research - jag testar restauranger, går noggrant igenom butikers sortiment, söker upp de bästa manuella terapeuterna och hittar de bästa juicebarerna. Även om det inte är vad jag främst sysslar med på dagarna så illustrerar det hur mångsidigt mitt arbete med hälsa är, säger Christopher.



ATHLETIC
NUTRITION