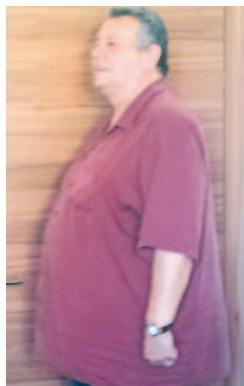


Středy doktora Středy: Rodina zhubla o šedesát kilo!



Východní Čechy – Dnes je opět na řadě ohlédnutí za vámi, čtenáři, kteří jste se rozhodli hubnout s Deníkem. Konkrétně bude řeč o rodině pana Neumana. Ten se rozhodl vyřešit jednou pro vždy otázku, jak zhubnout. A daří se mu to opravdu náramně. Postupně se k němu přidali i ostatní členové rodiny, kteří také bojovali s přebytečnými kilogramy.

Nechtěli ho pojistit

Jiří Neuman pracuje jako makléř. Zabývá se jednak obchodováním na burze, ale také sjednává různá výhodná pojištění. Jeho samotného však nechtěla pojišťovna pojistit kvůli výraznému riziku zdravotních komplikací spojených s jeho obezitou. Proto se rozhodl vyřešit otázku jak zhubnout a navštívit ordinaci, kterou spolu organizují redakce Deníku a MUDr. Leoš Středa. Zapůjčují nám ji každý týden zdarma polikliniky Dopravního zdravotnictví v České Třebové a v Praze v Italské.

Zaujal ženu i syna

Do hubnutí se nepustil v době nevhodnější pro diety, a to na začátku prosince loňského roku. Vánočních svátků a hrozeb v podobě cukroví se však tolik nebál. Dieta StředaForm má tu výhodu, že při ní necítíte pocit hladu a i sladkosti se v ní dají nahradit. Úspěchy pana inženýra, které se dostavily poměrně rychle, zaujaly i jeho manželku a syna. Opravdu se jim to líbilo a tak se od Nového roku přidali. Manželka pana Neumana Jitka pracuje na městském úra-

du a syn Jiří je policista. Dnes má celá rodina dole už 60 kilogramů.

Minulý víkend se přišli společně ukázat na veletrh Bojujeme s tuky, kde byla prezentována i naše akce Hubnutí s Deníkem. Bojujeme s tuky je největší veletrh o hubnutí u nás a doprovázejí ho i odborné konference. Náš seriál o hubnutí, do kterého se zapojujete vy, naši čtenáři, byl právě v odborné části prezentován jako velmi úspěšná osvětová akce. Hubnutí s Deníky začínalo v Orlickém deníku v dubnu 2012, pak se připojily celé východní Čechy a to inspirovalo i Pražáky a Středočeský kraj. Dnes s námi hubne několik set čtenářů a pomalu se blížíme k tisícovce.

Váha šla rychle dolů

Celá rodina Neumanových drží dietu StředaForm, kterou jim rozepsal MUDr. Leoš Středa. Je to dieta, která dbá hlavně na omezení rafinovaných cukrů, živočišných tuků a vyžaduje zvýšený příjem vlákniny. Vláknina velmi blahodárně působí na trávicí trakt a celkově čistí a detoxikuje organismus. Měli bychom jí konzumovat každý den 25 až 30 gramů. Podle statistik však i ti, kteří se stravují zdravě a dbají na nakupování v prodejnách zdravé výživy, mají denní příjem vlákniny nižší než 15 gramů. Přitom i u lidí s normální váhou vláknina snižuje rizika civilizačních chorob, zpomaluje vstřebávání cukru do krve, udržuje normální hladinu cholesterolu a dokonce snižuje hladinu zlého LDL cholesterolu. Podporuje také činnost střev a je prevencí nádorů

trávicího traktu.

Pan Neuman začínal na 174 kilogramech a nyní je na váze 148 kilo. To znamená, že za čtyři měsíce zhubnul 26 kilogramů. Měl potíže s vysokým krevním tlakem, dnes má ideálních 120/80. Jeho manželka Jitka zhubla o 12 kilogramů, z 90 na 78 kilo. To jsou krásné výsledky, co myslíte? Podívejte se na fotografie, jak dobře rodina vypadá po čtyřměsíční dietní kúře. V popředí je syn. Nehádali byste asi, že na začátku roku měl tento štíhlý mladík 118 kg? Dnes má necelých 95, tj. o 23 kilo méně.

Ordinace je plná

Na stránkách Deníku veřejně hubnou známé osobnosti: Iloa Csáková, režisér Tomáš Magnusek či Leoš Středa. A také naši čtenáři. Jenomže teď je naše hubnoucí ambulance zatím tak přeplněná, že vás zatím nezveme k dalšímu přihlašování. Ti, kteří s námi dobře hubnou, se dostanou na stránky Deníku i na náš web. Inspirojete k hubnutí další naše čtenáře. S hubnutím všem pomůže MUDr. Leoš Středa se svými spolupracovníky z 1. lékařské fakulty z Prahy a Fakulty biomedicínského inženýrství. Se spoluautory (Profésoři Rajko Doleček a MUDr. Kateřina Cajthamlová) vloni vydal publikaci Nebezpečný svět kalorií. (re)

Všechny díly seriálu věnovaného hubnutí najdete na webech Deníků

