

# Cvičení břišních svalů je důležité

Poradna doktora Středy

Dobrý den, měřím 170cm a vážím 75kg. Myslím, že už je to nadváha ve věku 56 let. Potřebuji poradit se zhubnutím hlavně v oblasti břicha. ptá se paní Bartáková.



Váš body mass index (BMI) je v oblasti mírné nadváhy. Ale v hodnotě, která je mimo riziko zdravotních komplikací. Schválně se podívejte na BMI kalkulačku na portálu [www.nadvaha.cz](http://www.nadvaha.cz), kde jsou vy-

hodnocena i zdravotní rizika při různých hodnotách. Porovnejte si výslednou hodnotu v tabulce.

Ještě je důležité si změřit obvod břicha přes pupík. Je doporučováno, aby u žen nepře-

sáhl 80 cm. A hodnota přes 88 cm je považována za riziko již velmi vysoké. Obvod přes břicho je důležitý právě proto, že tam se ukládá tzv. útrobní tuk, který je nebezpečnější než ostatní tuková tkáň. Tuk pod kůží jinde na těle nám může vadit z hlediska estetického, ale ten v oblasti břicha je hlavním zdrojem komplikací obezity: např. cukrovky, nebo infarktů či mozkových mrtvic. Bohužel se prokazuje, že útrobní tuk je i rizi-

**Obvod přes břicho je důležitý právě proto, že tam se ukládá tzv. útrobní tuk, který je nebezpečnější než ostatní tuková tkáň.**

kovým faktorem z hlediska různých nádorových onemocnění. Budete-li hledat téma útrobního tuku na internetu,

určitě brzy narazíte na různé nabídky zjišťování tohoto tuku pomocí přístrojů. Přístroje však tento tuk ve skutečnosti pouze vypočítávají podle obvyklého poměru, takže si od takového zjištění moc neslibujte. Měření obvodu je stále nejpresnější a při tom jednoduchá metoda. A také důležitá.

V rámci hubnutí s Deníkem s námi shazuje také paní Šmídová. Ani ona netrpí žádnou zásadní obezitou. Ale tuk se u ní



**S DENÍKEM** shazuje svá kila také paní Šmídová.

soustředí také do oblastí břišní krajiny. S dietou StředaForm začala hubnout už v první polovině tohoto měsíce. Při této dietě je jídelníček bohatý na vlákninu a bílkoviny, což vede též k rychlejšímu odbourání viscerálního tuku.

**Útrobní tuk je také rizikovým faktorem z hlediska různých nádorových onemocnění.**

Při hubnutí břicha se snažíme útrobní tuk eliminovat dietou a vhodným cvičením břišních svalů. Mezi základní cviky na břicho radíme jízdu na kole a kmitání (stříhání) nataženými nohama, což jsou cvičení všeobecně známá. Leží se při nich na zádech, obličejem vzhůru. Ideální série je u obou cviků představována denním desetiminutovým cvičením. Začínat s kratším časovým úsekem a postupně se propracovat k deseti minutám denně. A chce to cvičit opravdu každý den.

Máte kila navíc? Chcete hubnout? Napište a ptejte se na diety, cvičení na hubnutí či správný jídelníček. Posílejte své otázky e-mailem na: [hubnetesdoktorem@denik.cz](mailto:hubnetesdoktorem@denik.cz)

**MUDr. Leoš Středa**



kuchyne  
lidlu.cz

**2 KUCHAŘI**  
**2 RECEPTY**  
**VŽDY SKVĚLÁ CENA**