

Nejdůležitější je s dietou začít

Pane doktore, úspěchy čtenářů Deníku v hubnutí mě strhly a ráda bych se také pokusila s vámi zhubnout. Mám 128 kg při výšce 170 cm, tak se vám možná nevejdou ani na váhu. Jak to u vás probíhá?

E. Králová, Praha

Naše akce s Deníkem není komerční, platíte běžný poplatek u doktora, tedy 30 Kč. Jinak je vyšetření i celá re-



dukční kúra zadarmo. Nejprve vás sestřička změří a zváží, zkontroluje tlak, vypočítá body mass index a proměří obvody pasu a hýždí. Také zjistí kaliperem tloušťku kožní řasy. Máme k dispozici i měření

tzv. bioimpedance, která přesně zjistí obsah tuku a svaloviny v těle. Zjistíme tak i bazální metabolismus a metabolickou potřebu vašeho těla. Já vám pak rozepíšu vhodnou dietu, případně pohybový režim. Nebojte se, žádné koktejly ani nesmyslnou zelenou kávu na hubnutí v ordinaci nevidíte. Možná proto je hubnutí čtenářů tak úspěšné. Nespoleháji na zázraky, ale mají dietu, která jim vyhovuje. Tu jsem po-

stupně sestavoval 25 let své praxe a hubne se díky omezení cukrů a škodlivých živočišných tuků. Důraz je kladen na bílkoviny a vlákninu. Jíte do sytosti, žádná omezení velikosti porcí. Pokud jste už rozhodnutá zhubnout, nemusíte ani čekat na ambulanci, můžete ani čekat na ambulanci, dietu najdete na portálu www.nadvaha.cz jako paní Věra Kučerová z Nymburka. Ta byla u mě v ordinaci až teď v září, ale dietu StředaForm,

kteřou našla na internetu, drží už od konce května. Zhubla o 17 kg. Paní Kučerová nehubne poprvé, v minulosti vyzkoušela hodně redukčních kúr. Na fotkách můžete posoudit, jak dobře shodila. Říká, je „masožravka“, takže jí dieta vyhovuje. Díky vláknině, která se přidává, nemá také ani žádné zažívací problémy. A hlavní je, že dieta je snadná, nemusí nic odvažovat, může jíst, když má hlad.



ÚSPĚCH paní Kučerové z Nymburka.

Tak to zkuste jako ona. Co se týče vaší váhy, pak se nebojte, že byste byla nejtěžším pacientem. Na hubnutí ke mně chodí mnoho takových, kteří mají přes 150 kg. V rámci Deníku je nejtěžší čtenář se 180 kg, který začínal minulý měsíc a každý týden mně dělá radost SMS zprávami, kolik shodil. I pan režisér Tomáš Magnusek začínal hubnoucí dráhu na 144 kg, jen se nechal ukolébat úspěchem, když shodil prvních deset kilo a už dlouho se jen drží na váze.

Máte kila navíc? Chcete zhubnout s doktorem Středou? Přihlaste se, nebo se ptejte na diety, cvičení na hubnutí či správný jídelníček. Posílejte své otázky e-mailem na: hubnetesdoktor@denik.cz.



kuchyně lidlu.cz

Kynutý cop se schwarzwaldskou šunkou a zakysanou smetanou

Zeleninový salát s křupavou schwarzwaldskou šunkou

SCHWARZWALDSKÁ ŠUNKA
100 g

21,90 - 33%
~~32,90~~

100 g
šunky vyrobeno ze
145 g
masa



100 g e



Nejdůležitější je s dietou začít

Poradna doktora Středy

Pane doktore, úspěchy čtenářů Deníku v hubnutí mě strhly a ráda bych se také pokusila s vámi zhubnout. Mám 128 kg při výšce 170 cm, tak se vám možná nevejdou ani na váhu. Jak to u vás probíhá?

E. Králová, Praha

Naše akce s Deníkem není komerční, platíte běžný poplatek u doktora, tedy 30 Kč. Jinak je vyšetření i celá re-



dukční kúra zadarmo. Nejprve vás sestřička změří a zváží, zkontroluje tlak, vypočítá body mass index a proměří obvody pasu a hýždí. Také zjistí kaliperem tloušťku kožní řasy. Máme k dispozici i měření

tzv. bioimpedance, která přesně zjistí obsah tuku a svaloviny v těle. Zjistíme tak i bazální metabolismus a metabolickou potřebu vašeho těla. Já vám pak rozepíšu vhodnou dietu, případně pohybový režim. Nebojte se, žádné koktejly ani nesmyslnou zelenou kávu na hubnutí v ordinaci nevidíte. Možná proto je hubnutí čtenářů tak úspěšné. Nespoleháji na zázraky, ale mají dietu, která jim vyhovuje. Tu jsem po-

stupně sestavoval 25 let své praxe a hubne se díky omezení cukrů a škodlivých živočišných tuků. Důraz je kladen na bílkoviny a vlákninu. Jíte do sytosti, žádná omezení velikosti porcí. Pokud jste už rozhodnutá zhubnout, nemusíte ani čekat na ambulanci, dietu najdete na portálu www.nadvaha.cz jako paní Věra Kučerová z Nymburka. Ta byla u mě v ordinaci až teď v září, ale dietu StředaForm,

kteřou našla na internetu, drží už od konce května. Zhubla o 17 kg. Paní Kučerová nehubne poprvé, v minulosti vyzkoušela hodně redukčních kúr. Na fotkách můžete posoudit, jak dobře shodila. Říká, je „masožravka“, takže jí dieta vyhovuje. Díky vláknině, která se přidává, nemá také ani žádné zažívací problémy. A hlavní je, že dieta je snadná, nemusí nic odvažovat, může jíst, když má hlad.



ÚSPĚCH paní Kučerové z Nymburka.

Tak to zkuste jako ona. Co se týče vaší váhy, pak se nebojte, že byste byla nejtěžším pacientem. Na hubnutí ke mně chodí mnoho takových, kteří mají přes 150 kg. V rámci Deníku je nejtěžší čtenář se 180 kg, který začínal minulý měsíc a každý týden mně dělá radost SMS zprávami, kolik shodil. I pan režisér Tomáš Magusek začínal hubnoucí dráhu na 144 kg, jen se nechal ukolébát úspěchem, když shodil prvních deset kilo a už dlouho se jen drží na váze.

Máte kila navíc? Chcete zhubnout s doktorem Středou? Přihlaste se, nebo se ptejte na diety, cvičení na hubnutí či správný jídelníček. Posílejte své otázky e-mailem na: hubnetesdoktorem@denik.cz.

INZERCE

LIDL kuchyně lidlu.cz

Kynutý cop se schwarzwaldskou šunkou a zakysanou smetanou

Zeleninový salát s křupavou schwarzwaldskou šunkou

SCHWARZWALDSKÁ ŠUNKA
100 g

21,90 - 33%
~~32,90~~

100 g šunky vyrobeno ze **145 g** masa

GOLDENER PREIS 2013 PRÄMIERT

SCHWARZWALDRAUCH

Schwarzwaldská šunka

Schwarzwälder Schinken

100 g e