Středy doktora Středy: Olga dosáhla svého cíle

Ilona Csáková má dole 6 kg, Leoš Středa také 6 kg a režisér Tomáš Magnusek 10 kg. Tak hubnou naši protagonisté, kteří se zavázali hubnout veřejně. A pak máme příběhy čtenářů, kteří inspirují svými úspěchy někdy ještě více, než známé osobnosti. Protože jsou to často vaši známí, sousedi nebo spolupracovníci. Když vidíte, jak zhubnul soused, určitě vás to inspiruje.

MUDr. Leoš Středa se v ordinaci Dopravního zdravotnictví v České Třebové vždy ptá, o kolik chcete zhubnout. Mnoho pacientů si ale volí nereálné cíle. Hubnout se dá přiměřeně k věku, ale také záleží na tom, kolikrát jste už drželi dietu či jaká byla vaše nejvyšší váha v životě. Ale každý, komu se podaří kila shodit, nám dělá velkou radost. A hlavně dělá radost sám sobě. My rádi uveřejníme příběhy a fotky těch, kterým se to podařilo.

Příklady táhnou

V minulém díle jsme slíbili, že se podíváme do Kladna. „Hubnoucí ordinace“ je totiž také v Praze pro čtenáře Pražského a středočeských Deníků. Ze Středočeského kraje pochází

OLGA VORLOVÁ s Deníkem zhubla o celých devět kilogramů. Jak dokazují fotografie „před“ a „po“, nyní jí to skutečně sluší. Foto: archiv dr. Středy

paní Olga Vorlová. K rozhodnutí, že začne hubnout, dospěla ihned po přečtení článku v Kladenském deníku. Do ordinace přišla poprvé na začátku června. Potřebovala shodit 7 kilogramů. Zhubla nakonec dokonce o 9 kilo. Teď se učí, jak si novou váhu udržet, aby nenastal jo-jo efekt.

Olga Vorlová pracuje v kladenské nemocnici. Když přišla poprvé v červnu, měla 67,5 kg, což při její výšce 155 cm není zase až taková tragédie, ale nadváha to je. Jak sama řekla, rozhodla se hned, jakmile si přečetla rubriku o hubnutí v Kladenském deníku. Než šla do ordinace, přibírala hlavně kvůli nesprávné životosprávě. Měla ráda např. vepřo – knedlo – zelo a k tomu si dávala „plzničku“. Dieta, kterou dostala, jí maso nezakázala, v dietě StředaForm vadí jen obalované řízky, protože na nich je mouka a strouhanka. Knedlíky a pivo se bohužel nehodí do žádné diety. Obojí má jednak hodně kalorií a také škodlivé sacharidy. Je lépe dávat přednost bílkovinám.

Paní Vorlová není vyloženě „masový typ“, maso má ráda, ale normálně se bez něj obejde. Když už si ho během diety mohla dopřávat, dávala si lepší kousky, jako např. panenku. Ale jedla také normální 3% jogurty (ty řídké 0,1% jí pan doktor rozmluvil) a tvarohy, naučila se pít kefír. Podstatnou změnou v jejím dosavadním životě bylo, že začala chodit z práce domů pěšky za každého počasí. To znamená každý den o 6 kilometrů navíc. Ráno si dávala lžičku lněného oleje a hodně jedla také ryby. Při kontrole koncem srpna vážila 58 kilogramů. A že jí to opravdu sluší, se můžete přesvědčit na fotkách.

Co nového v ordinaci?

V ordinaci Dopravního zdravotnictví v České Třebové, kde dr. Středa ordinuje, je stále rušno. Jsme rádi, že je z vaší strany zájem, na druhou stranu je nevýhoda v dlouhých objednávacích lhůtách. Minulý týden přišel zatím nejtěžší pacient v historii naší akce, má 180 kg. Přitom je zedník, takže pohybu má při práci dost. Jak správně říká Prof. Doleček: obezita je často nespravedlivá a zasedne si i na ty, kteří se nepřejídají a dokonce i na ty, kteří cvičí nebo fyzicky pracují. Záleží totiž nejen na stravování, ale také na genetických dispozicích či hormonech. Důležité je se rozhodnout a začít pod odborným dohledem hubnout. A nemusíte čekat, až se uvolní ordinace. Dietní rozpis je i na internetu. **(re)**

Všechny díly našeho „hubnoucího seriálu“ najdete na webech Deníků.