

Hubneme s Leošem Středou: Příběh Hany Klackové

Střední Čechy – Čtenáři v Hubnutí s Deníkem jsou velmi úspěšní. Podařilo se zhubnout řadě čtenářů, a splnit si tak svůj sen o štíhlé postavě. Ne všichni se však do hubnutí pustili pouze kvůli tomu, že jim vadilo, jak vypadají. Někteří měli kvůli obezitě zdravotní komplikace, a zhubnutí jim pomohlo je zmírnit a v některých případech dokonce odstranit.

Mezi nejúspěšnější čtenáře Deníku, kterým se podařilo zhubnout, patří například paní Hana Klacková z Nymburka. Ta v minulosti vyzkoušela spoustu diet a navštívila několik výživových poradců. Dokonce zkusila také hubnutí pomocí akupunktury či magnetických náramků. Nic však nezabralo, a když ano, tak pouze na pár měsíců. Poté se dostavil největší nepřítel všech hubnoucích – jojo efekt. Paní Hana se tedy rozhodla vyhledat odbornou pomoc a navštívila lékaře, specialistu přes hubnutí. Do ordinace přišla poprvé na začátku září loňského roku. MUDr. Leoš Středa jí doporučil vhodnou dietu a pohybovou aktivitu.

Základem diety, která pomohla paní Klackové v boji s nadbytečnými kilogramy, je přísun vlákniny jak rozpustné, tak nerozpustné. Rozpustná vláknina v žaludku nabobtná, a způsobí tak pocit na-

sycení. Nerozpustná má příznivé účinky na trávicí trakt a celkově pročisťuje organismus. Důraz je také kladen na snížení příjmu rafinovaných cukrů a živočišných tuků. Samozřejmostí je pravidelný režim ve stravování, tedy jíst 5 až 6krát denně menší porce.

Dodržování diety nebylo pro paní Hanu úplně jednoduché. Pracuje totiž jako prodavačka v potravinách a má kolem sebe neustále různá lákadla. I přesto všechno se drží a za odměnu už má 13 kilogramů dole. Jak vypadala paní Hana před začátkem hubnutí a jak jí to teď sluší, se můžete podívat na našich fotografiích. V hubnutí i nadále pokračuje.

Jídelníček Hany Klackové

Jak vypadá běžný jídelníček paní Klackové? K snídani si dává ovocný čaj, bílý jogurt nebo tenký plátek tmavého chleba se šunkou a sýrem. K obědu a večeři si nejraději připravuje maso na různé způsoby, například kuřeččí maso se sýrovou omáčkou, rybí filé se žampiony, králičí maso na česneku a zelenině. Dopřává si i takové pochoutky, jako jsou kapustové karbanátky, sekaná nebo guláš, který je samozřejmě nezahuštěný. Všechna tato jídla jsou bez příloh, ma-



Hana Klacková a Leoš Středa. Foto: archiv Leoše Středy

ximálně si k nim paní Hana dává tenký plátek tmavého pečiva. Ve velkém začala konzumovat také vejce, která si dělá na mnoho způsobů, třeba vařená, míchaná nebo s houskami, či si usmaží omeletu.

Občas má každý z nás chuť na nějakou tu sladkost. V takovém případě paní Hana sáhne po krémovém sýru mascarpone se čtvrtkou banánu a umělým sladidlem. Během dne je velmi důležitý pit-

ný režim. Žízeň paní Klacková zahání vodou, nebo ochucenými light nápoji. Pije také kávu s mlékem a čaj z listů seny, který je vhodné popíjet při dietách. Působí totiž proti zácpě, která se může objevit. Namísto plátku tmavého pečiva si někdy paní Klacková připravuje čerstvý chleba ze lněné vlákniny.

Leoš Středa pomáhá zhubnout

Máte kila navíc? Chcete zhubnout? Napište a ptejte se na diety, cvičení na hubnutí či správný jídelníček. Posílejte své otázky e-mailem na: hubnetesdoktorem@denik.cz. Poradí vám MUDr. Leoš Středa, který přednáší o hubnutí a léčbě obezity na 1. lékařské fakultě v Praze. Píše o hubnutí odborné knihy, popularizuje zdravou stravu, diety a kosmetiku. Se spoluautory (Profesor Rajko Doleček a MUDr. Kateřina Cajthamlová) vloni vydal Nebezpečný svět kalorií. Každý týden jezdí do ordinace v České Třebové, kde se hubnout a zhubnout pod jeho dohledem úspěšně snaží stovky čtenářů Deníku. Čtenáři, kteří se na našich stránkách podělí s ostatními o své zkušenosti během diety, jsou motivací těm ostatním, kteří ještě s hubnutím váhají. **(ztl)**