

Středy doktora Středy: Jak zhubnout o patnáct kilogramů

Východní Čechy – Dnes vás opět trochu namotivujeme úspěchem jednoho z našich čtenářů. Motivace je velmi důležitým prvkem v dosažení jakéhokoliv cíle, ať už jde o hubnutí či o něco jiného. Jak zhubnout řeší i pan Květoslav Kolář, vlakvedoucí z České Třebové. Ve svém snažení je velmi úspěšný a my jsme rádi, že se jeho příběhem můžeme pochlubit.

Pan Kolář začínal hubnout s východočeskými Deníky na začátku března letošního roku. Jeho váha tehdy byla 157,6 kg. Body mass index (BMI) se vyšplhal na hodnotu 47, což je 3. stupeň obezity, jež je pro lidské zdraví už velmi riziková. Je dobře, že pan Kolář přišel do ordinace, kterou zapůjčuje zdarma poliklinika dopravního zdravotnictví v České Třebové a kde čtenářům východočeských Deníků

pomáhá hubnout MUDr. Leoš Středa. Pan Květoslav podstupuje kúru, kterou pan doktor ordinuje většině svých pacientů: dietu StředaForm a pohybovou aktivitu alespoň 10 tisíc kroků denně. Tato dieta je jednoduchá a přesto účinná. Nemusí se hlídat velikost porcí, pouze se omezují rafinované cukry a živočišné tuky jsou nahrazovány zdravými omega 3 a omega 6 mastnými kyselinami. Důležitou součástí dietního jídelníčku je vláknina, a to jak v rozpustné, tak v nerozpustné podobě. Ideálním zdrojem jsou například tablety StředaLife, které pravidelně užívá také pan Kolář.

Manželka je oporou

Velkou oporou při hubnutí je panu Kolářovi jeho manželka Hana. Ta se stará o jeho jídelníček a chystá mu všechna di-



etní jídla. Je člověkem, kterému pan Květoslav vděčí za to, že zhubnul. Sám pan Kolář obvil svou vlastní definici hubnutí: „Hubnutí je v hlavě.“ To je pravda, jde hlavně o psychiku a o to, zda je člověk připraven na změnu životního

stylu, alespoň po dobu diety.

Během redukční kúry musel pan Kolář omezit především jeho oblíbené pivo, které se nehodí do žádné diety. To ho společensky omezuje, protože nemůže jít s kamarády „na jedno“. Sám ale říká: „Jsem

moc rád, že jsem zhubnul a cítím se mnohem líp. Domnívám se, že se mi trochu změnilo myšlení. Mám nyní jasný cíl a do budoucna to ani s pivem, ani s jídlem nebudu už tak přehánět. Teď jím vlastně to samé, co dřív, akorát vynechávám ty rohlíky a chleba.“

Jak je vlastně pan Kolář na tom s váhou nyní? Podařilo se mu už shodit 15 kilogramů a obvod pasu se mu zmenšil o 13 centimetrů. Pan doktor doporučil na půl roku fixační fázi a hned poté opět pokračování v dietě. Jak je váhový úbytek vidět, se můžete podívat na našich fotografiích.

Můžete se objednat

Na stránkách Deníku veřejně hubnou známé osobnosti: Iлона Csáková, režisér Tomáš Magnusek či Leoš Středa. A také naši čtenáři. Můžete se

přihlásit i vy. Jedinou podmínkou je, že se o vlastní výsledky z hubnutí podělíte na stránkách Deníku s dalšími čtenáři. Možná právě vaše fotografie bude inspirací pro to, jak zhubnout, dalším čtenářům. Zavolejte na číslo 608 807 807 a objednejte se. Inspirujte k hubnutí další naše čtenáře. Pomůže vám MUDr. Leoš Středa se svými spolupracovnicí z 1. lékařské fakulty z Prahy a Fakulty biomedicínského inženýrství. Se spolutory (Profesor Rajko Doleček a MUDr. Kateřina Cajthmlová) vloni vydal publikaci Nebezpečný svět kalorií. (re)

