

Výroční poohlédnutí za hubnutím s Deníkem

Kvapem se nám blíží vánoční svátky a konec roku a další středy vyjdou na sváteční dny, kdy Deník nebude vycházet. Je tedy čas bilančovat, poohlédnout se a radovat se z úspěchů těch, co zhubli. Stejně tak se poučit z nezdarů. Jak jistě víte, v letošním roce se do hubnutí s Deníkem veřejně pustil režisér Tomáš Magnusek a zpěvačka Ilona Csáková. Oběma se podařilo zhubnout několik kilogramů. Stejně tak jsme vám přinášeli příběhy čtenářů a jejich úspěchů. Je vás opravdu hodně, kterým se podařilo shodit na váze a nás to velmi těší.

Mezi nejúspěšnější čtenáře, kterým se v letošním roce podařilo zhubnout, patří například paní Hana Klacková z Nymburka, která má dole 13 kg. Hubne, přestože jako prodávačka v potravinách to má blízko k lákadlům. Paní Olga Vorlová z Kladna zhubla o 10 kilo a paní ing. Stanislava Králová z Prahy shodila 8 kilo... Absolutními středočeskými rekordmankami jsou paní Věra Kučerová z Nymburka a paní Krista Erbová ze Slaného, obě s úbytkem 17 kg. Nejtěžším čtenář, který se zapojil, je z Prahy, začínal hubnout koncem listopadu, kdy měl 175 kg. Na Mikuláše měl 169 kilo a stále hubne.

Ani v příštím roce nebude zahálet a nadále budeme jezdit do ordinace, kterou nám každý čtvrtek zapůjčuje Poliklinika Praha-Italská. Ordinuje tam jednou týdně MUDr. Leoš Středa z 1. lékařské fakulty nebo někdo z jeho spolupracovníků. Jestliže jste se ještě neodhodlali začít se svou nadváhou či obezitou něco dělat, právě konec roku může být nejlepším časem pro takové předsevzetí.

Ilona Csáková zhubla příkladně

V posledních týdnech je plný bulvár informací o tom, že zpěvačka zhubla. Pod dohledem MUDr. Leoše Středy začala hubnout v polovině dubna. Od té doby shodila celkem téměř deset kilogramů. Její BMI se od



ILONA CSÁKOVÁ v ordinaci Leoše Středy. Foto: archiv

září pohybuje na hodnotě 24, což znamená normální váhu. Spousta lidí se u zpěvačky inspirovala, převážně mladé maminky po porodu, které se chtějí zbavit přebytkých kilogramů. Ilona Csáková je neustále zahrnována dotazy a nestačí na všechny odpovídat. Proto odkazuje na facebookové stránky doktora Středy, kde se s dietou mohou seznámit i ostatní. Podrobnosti jsou i na webu www.nadvaha.cz.

Ilona Csáková je velký milovník zdravé stravy, a proto se bílkovinné diety obávala. Především toho, zda nemůže mít nějaké dopady na zdraví. U diety StředaForm nejde o zvyšování příjmu bílkovin, ale hlavně o minimální příjem sacharidů. Dbá se především na dostatečné množství pozitivně působící vlákniny. Ta pomáhá potlačit pocit hladu a působí velmi blahodárně na trávicí trakt. Zpěvačka Ilona Csáková s sebou v kabelce neustále nosí tablety StředaLife, které si dává hlavně během cestování, kdy není možnost se pořádně a v klidu najíst. Namísto cukru používá stévíi. Ví také, že pohyb je při redukční kúře velmi důležitý, a proto pravidelně cvičí pilates.

Tomáš Magnusek a hubnutí

Pan režisér se do hubnutí pustil na jaře, stejně jako Ilona Csáková. Začínal na váze 146 kg a nyní má dole 10 kilogramů a váží tedy 136 kilo. Vypadá to jako dobrý úspěch. Jeho kama-

rádi, kteří ho dlouho neviděli, ho chválí. Pan doktor Středa z něj má také radost, i když v září na tom byl ještě o trochu lépe. Měl dokonce jenom 134 kg. Potom ale začal s natáčením seriálu Stopy života podle scénáře Jana Cimického a mlsal. Režisér má totiž zlovyk zahánět pracovní stres jídlem a dává si také sladké. Vánočních svátků se ani tolik nebojí, protože nemá rád bramborový salát, ani vánoční cukroví.

Tomáš Magnusek si přes vánoce dá měsíční dietní pauzu a Ilona Csáková je v období fixace. Znamená to, že učí své tělo, aby si na nově nabytou váhu zvyklo jako na svoji vlastní a nemělo tendenci se vrátit k původní nadváze. Fixační fáze je součástí diety StředaForm a postupně se jí učí všichni ti, kteří ordinaci na hubnutí prošli. Pan režisér i zpěvačka se do hubnutí chtějí pustit znovu poté, co se pan doktor vrátí z Filipín, tj. v polovině února. Pan

režisér to určitě ještě potřebuje. Ilona Csáková má už sice váhu v normě, ale jako každá žena, i ona chce mít ještě trochu kilogramů dole „do foroty“.

Leoš Středa pomáhá zhubnout čtenářům Deníku

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. Poradí vám Doc. 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 z pořadu Jste to, co jíte) letos vydal Nebezpečný svět kalorií. Od února bude opět každý týden jezdit do ordinace kterou mají naši čtenáři k dispozici v Praze. Pod jeho dohledem se úspěšně snaží stovky čtenářů Deníku.

Během prosince a ledna je tam místo něho jeho spolupracovnice Veronika Podobová z Fakulty biomedicínského inženýrství. Právě FBMI ČVUT ordinaci vybavila špičkovými přístroji, které umožňují diagnostiku poruch metabolismu. A v rámci programu eHealth mají hubnoucí možnost dálkových konzultací přes počítač či pomocí smart telefonů. Čtenáři, kteří se na našich stránkách podělí s ostatními o své zkušenosti během diety, jsou motivací těm, kteří ještě s hubnutím váhají.

Doc. MUDr. Leoš Středa Ph.D

- Narodil se 5. července 1963 v Praze.
- Přednáší obezitologii a kosmetologii na 1. lékařské fakultě Univerzity Karlovy a na Pedagogické fakultě téže univerzity.
- Vědecké zázemí má na Fakultě biomedicínského inženýrství ČVUT.
- Je rytířem filipínské Řádu Josého Rizala.
- Píše odborné knihy, popularizuje zdravou výživu, dietologii a kosmetiku.
- Využívá léčebné a kosmetické přístroje, dietní preparáty a kosmetické přípravky.
- Poslední jeho knihou je Nebezpečný svět kalorií. Napsali ji spolu s profesorem Rajko Dolečkem a MUDr. Kateřinou Cajthamlovou.
- Byl jednou ženatý, má tři děti.

