

# Středy doktora Středy: Hubnutí na sto procent

**Východní Čechy** – V dnešním pokračování našeho pravidelného seriálu o hubnutí se podíváme na velmi úspěšný manželský pár, který se rozhodl zatočit s přebytečnými kilogramy. Otázku, jak zhubnout, řeší takto veřejně za pomoci odborníka a Deníku. Mluvíme o manželích Trčkových z Línhartic. Paní Jarmila a pan Zdeněk se pustili do hubnutí v polovině dubna letošního roku. Přečtěte si, jak se jim daří boj s nadváhou vyhrát.

## Drželi už víc diet

Manželé Trčkovi s váhou bojují už delší dobu. Oba drželi již několik diet, ať už pod dohledem výživových specialistů či sami doma. Efekt zhubnutí se vždy dostavil, ale ne na dlouho. Proto se oba objednali do ordinace, kterou zdarma zapůjčuje dopravní poliklinika v České Třebové a kterou za podpory Deníku vede MUDr. Leoš Středa. Ten doporučil manželům hubnutí za pomoci redukční diety StředaForm. Tato dieta je u pacientů velmi oblíbená, protože se při ní nemusí hlídat velikost porcí a můžete se najíst do pocitu sytosti. Stačí pouze omezit některé nevhodné potraviny a kilogramy jdou dolů samy.

## Hlavní je disciplína

Řada lidí drží dietu vágně. Týden se snaží jíst podle dietního rozpisu a pak to sem tam poruší. Když ale něco dělá pan Trčka, tak pořádně a na sto procent. S manželkou si dietu oblíbili a dokonce vymysleli pár receptů, které můžete najít v receptáři na interneto-



vých stránek [www.nadvaaha.cz](http://www.nadvaaha.cz). Paní Jarmila se stará o stravu, každý den vaří a chystá pro oba krabičky na další den do práce. Protože se u diety nedoporučuje jíst klasickou mouku, naučila se jí paní Trčková nahrazovat žitnou vlákninou, mandlovou moukou nebo lněnou vlákninou. Namísto cukru používá stéviu, která je dietní a zdravá. Pan Zdeněk během diety zjistil, že spousta jídel je schopen sníst bez pečiva, což by dříve nemohl.

Paní Jarmila pracuje jako účetní a pohybu v práci ani mimo ní nemá příliš. Začínala na váze 73 kilogramů a její body mass index (BMI) byl 30,3, což znamená první stupeň obezity. Pan Zdeněk má také sedavé zaměstnání, je programátor a ani on pravidelně nesportuje. Jeho startovací váha byla 90,7 kg a BMI činil 29,6. Po

dvou měsících byli Trčkovi na kontrole a dohromady zhubli 15 kilogramů, paní Jarmila pět a pan Zdeněk deset kilo.

## Veřejné hubnutí

Na stránkách východočeských Deníků veřejně hubnou také známé osobnosti: Ilona Csáková, režisér Tomáš Magnusek či Leoš Středa. A také naši čtenáři, kteří se nebojí veřejně se ke shazování kil přihlásit a podělit se o své výsledky v hubnutí s dalšími. Díky nim pak Deník inspiruje a motivuje k hubnutí další a další čtenáře. (re)

