

# Středy doktora Středy: Hubnutí zaštitěné lékařem

## Hubnutí s odborníkem

Poradenství v oblasti výživy a hubnutí se stalo lukrativním podnikáním. Svědčí o tom mnoho inzertních nabídek v novinách i na internetu. Asi jste zaregistrovali výživové poradce, kteří chtějí za jednu konzultaci někdy i tisíce korun. Může to ale být sázka do loterie, protože výživovým poradcem může být v dnešní době každý, kdo se za něj označí.

Takové jsou naše zákony. Živnostenský list na výživového poradce získá každý, bez ohledu na vzdělání. Jde o tzv. živnost volnou, k níž potřebujete jen občanský průkaz. Proto jsme hubnutí s východočeskými Deníky zaštitili lékařem.

## Hubnutí v ordinaci v České Třebové

V ordinaci polikliniky Do-  
pravního zdravotnictví v Čes-  
ké Třebové pacientům neu-  
čtujeme žádné poplatky (platí  
se jen běžných 30 korun) a ta-  
ké jim nikdo neordinuje žád-  
né hubnoucí koktejly. In-  
stantní diety (tedy umělá jídla  
ve formě koktejlů a polévek)

jsou sice účinné a pomůžou  
zhubnout, ale vždy jen krátko-  
době. Pokud se redukční  
kúra příliš odlišuje od toho, co  
normálně konzumujeme, způ-  
sobí sice váhový pokles, ale po  
návratu k běžnému jídlu se ki-  
la zákonitě vrací rychle zpět.

MUDr. Leoš Středa a jeho  
spolupracovnice z fakulty bi-  
omedicínského inženýrství  
Bc. Veronika Podobová již po-  
mohli zhubnout radě z vás. To  
mnohé inspiruje a chtějí se  
svými přebytečnými kilogramy  
také „zatočit“. Bohužel je  
ordinace přeplněna až do kon-  
ce roku. Začít hubnout můžete  
ale také sami doma, podobně  
jako paní Věra Kučerová. Vzpomínáte, přinesli jsme o ní  
reportáž minulý měsíc. Na in-  
ternetových stránkách  
[www.nadvaha.cz](http://www.nadvaha.cz) jsou k nale-  
zení diety, odborné rady a ta-  
ké dietní recepty. Mezi nimi je  
i následující recept, který vy-  
myslel MUDr. Leoš Středa a  
nazval ho tortilky Středa-  
Form (podle své vlastní diety).

## Tortilky StředaForm z dietní žitné vlákniny

Ingredience: 1 vejce, 2 lžice bí-  
lého jogurtu, 2 lžice dietní žit-  
né vlákniny.



Postup: vejce rozklepeme  
do misky a našleháme metlič-  
kou. Přidáme vlákninu a bílý  
jogurt a promícháme. Na pán-  
vi rozpálíme trošku oleje a z  
těsta tvoříme malé tortilly,  
které smažíme z obou stran.

## Leoš Středa pomáhá čtenářům zhubnout

Máte kila navíc? Chcete hu-  
bnout? Napište a ptejte se na di-  
ety, cvičení na hubnutí či  
správný jídelníček. Posílejte  
své otázky e-mailem na:  
[hubnetesdoktorem@denik.cz](mailto:hubnetesdoktorem@denik.cz).  
Poradí vám MUDr. Leoš Stře-  
da, který přednáší o hubnutí a  
lčbě obezity na 1. lékařské fak-  
ultě v Praze. Píše o hubnutí  
odborné knihy, popularizuje  
zdravou stravu, diety a kos-  
metiku. Se spoluautory (Pro-  
fesor Rajko Doleček a MUDr.  
Kateřina Cajthamlová) letos  
vydal publikaci Nebezpečný  
svět kalorií. Každý týden jezdí  
do ordinace v České Třebové,  
kdese hubnout a zhubnout pod  
jeho dohledem úspěšně snaží  
stovky čtenářů Deníku. Čte-  
náři, kteří se na našich strán-  
kách podělí s ostatními o své  
zkušenosti během diety, jsou  
motivací těm, kteří ještě s  
hubnutím váhají. (re)



Všechny díly seriálu věnovaného  
hubnutí najdete na webech Deníků