

# Hubněte s východočeskými Deníky a MUDr. Leošem Středou

## Zkuste s námi

**Východní Čechy** – Chcete zhubnout a marně zkoušíte všechno možné? Východočeské Deníky vám nabízejí šanci. Společně s nimi a renomovaným odborníkem v oblasti obezitologie, diet a zdravého životního stylu se můžete zapojit do projektu, který před rokem na zkoušku „rozjel“ Orlický deník a který má prokazatelně pozitivní výsledky.

Do ordinace MUDr. Leoše Středy a jeho spolupracovníků, která je zájemcům o hubnutí otevřena v poliklinice Dopravního zdravotnictví v České Třebové pravidelně každý čtvrtek, přišlo od května minulého roku do současnosti kolem 350 zájemců o



hubnutí. Byli změřeni, zváženi, bylo jim zjištěno procento tuku v těle a určen body mass index (vybavení špičkovou technikou pro diagnostiku

obezity zabezpečuje pro náš projekt nejmladší fakulta Českého vysokého učení technického. Jde o fakultu biomedicínského inženýrství, která zajišťuje provoz ordinace v rámci projektu Spolupráce 21. století). Následně absolvovali pohovor s MUDr. Leošem Středou, který jim doporučil vhodnou dietu. To vše za symbolický poplatek 30 korun. Po několika měsících pak přicházeli ke kontrole. A řada z nich dokázala opravdu zásadně zhubnout.

Společně s těmi, kdo se do projektu zapojili, veřejně hubnuli i tři protagonisté, kteří výsledky svého snažení zveřejňovali každý týden v Orlickém deníku. Jedním z nich byl i šéfredaktor lokální redakce Karel Pokorný. Ten dokázal za necelý rok zhubnout ze „star-

tovací“ váhy 97 kg na váhu 85 kg, kterou si už zhruba tři měsíce drží (na snímku v kalhotách, jež nosil ještě před rokem a byly mu „fest“).

Podobných či ještě lepších výsledků dosáhli ovšem i další nadšenci. Jejich příběhy, zpravidla opatřené i fotografiemi, Orlický deník zveřejňoval. Přinášel také poradnu MUDr. Leoše Středy, rady hubnoucím, recepty dietních jídel či materiály věnované zdravému životnímu stylu.

V projektu, který bude dál zaměřen na čtenáře všech východočeských Deníků, mají veřejně hubnout společně s MUDr. Leošem Středou tři populární osobnosti: zpěvačka Ilona Csáková, režisér Tomáš Magnusek a jeden z protagonistů jeho filmu Jedlíci aneb Sto kilo lásky, herec Milan

Chára. Zapojit se ovšem může každý, koho trápí nadváha. Stačí sledovat rubriku „Středy doktora Středy“, kterou budou východočeské Deníky přinášet pravidelně (jak ji-

nak) každou středu a kontaktovat MUDr. Leoše Středu prostřednictvím telefonu či mailu. Kontakty a další informace najdete v našich novinách už 15. května. (ky)

## Doc. MUDr. Leoš Středa Ph.D



Narodil se 5. července 1963.

Přednáší léčbu obezity na 1. lékařské fakultě Univerzity Karlovy. Vědecké

zázemi má na Fakultě biomedicínského inženýrství ČVUT. Je rytířem filipínského Řádu Josého Rizala.

Píše odborné knihy, je popularizátorem zdravé výživy, dietologie a kosmetiky. Je spoluautorem nedávno vydané knihy Nebezpečný svět kalorií (napsali profesor Rajko Doleček, docent Leoš Středa a doktorka Kateřina Cajthamlová). Publikaci pokřtil dietolog Petr Havlíček ze známého televizního pořadu Jste to, co jíte.

Stále vyvíjí léčebné a kosmetické přístroje, dietní preparáty a kosmetické přípravky.