

Hubnutí s Deníkem tentokrát na univerzitní půdě

Východní Čechy – Osvětová akce Hubnutí s Deníkem je mezi vámi, čtenáři, populární. Známa je i v odborných kruzích, které se zabývají tématem narůstající obezity naší populace. V roce 2012 byl projekt představen na sympoziu Obézní pacient v interdisciplinárním pohledu a nyní se o něm učí dokonce i medicí na 1. lékařské fakultě Univerzity Karlovy v Praze. Jedná se o projekt, který zaštiťuje Fakulta biomedicínského inženýrství ČVUT.

Studenti lékařské fakulty si mohou zvolit předmět s výstižným názvem Monitoring a terapie obezity, který přednášejí naši přední odborníci na obezitu, profesor Rajko Doleček a docent Leoš Středa. Medicí se učí, jak se vypořádat s tématy dieta, hubnutí a zdravý styl. Předmět se vyučuje na společné katedře 1. lékařské

fakulty UK a Fakulty biomedicínského inženýrství ČVUT. Minulý týden bylo téma hubnoucí akce s východočeskými Deníky součástí přednášky a mediky výsledky opravdu zaujaly.

Deník jako motivace

Samotné hubnutí se skládá z několika aspektů, z nichž jeden velmi důležitý je motivace. Jakmile není obézní pacient dostatečně motivován k redukci své váhy, setkává se s neúspěchem. Hubnutí jde pomalu, v některých případech se nedaří zhubnout vůbec. Pro úspěšné řešení otázky, jak zhubnout, je také nezbytné vhodně zvolit redukční kúru. Ta musí pacientovi vyhovovat, jinak ji nezvládne dodržovat dostatečně dlouhou dobu a kilogramy se poté opět vracejí. Není výjimkou, že po



jo-jo efektu naskáče mnohem více kilogramů, než se povedlo člověku shodit.

Reklamy na hubnutí lidem

často slibují zázraky. Inzeráty slibují, že obézní zhubne pouhým užíváním různých preparátů a potravinových do-

plňků třeba i 10 kilogramů týdně. To je samozřejmě nesmysl. Jako důkaz toho, že se opravdu dá zhubnout zázračně rychle, mají sloužit fotografie pořízené před zahájením diety a po jejím ukončení. Lidé, kteří se objevují na těchto „důkazních“ fotografiích jsou ale většinou úplně neznámí a mnohdy se jedná pouze o trik, kdy jsou fotky upravované v grafických počítačových programech.

Hubnutí s Deníkem je jiné

Obrovskou výhodou hubnoucí akce s Deníkem je to, že lidé, kteří se objevují v článcích, jsou skuteční. Naše noviny jsou regionální, a tak je opravdu možné, že příběh bude o vašem kamarádovi, kolegovi z práce nebo o sousedovi. Skuteční, nesmyslní lidé dokážou obézní motivovat mno-

hem více, než anonymní propagátoři nesmyslných diet a přípravků na hubnutí.

Každý měsíc se v pravidelné rubrice dočtete o někom, komu se povedlo zbavit se přebytečných kilogramů. Jen škoda, že není nafukovací ordinace v České Třebové, kam jezdí ve čtvrtek MUDr. Leoš Středa. Pro naše hubnutí ji zapůjčuje Poliklinika Dopravního zdravotnictví. Do konce roku je však beznadějně plná. Ale pokud se potřebujete na něco zeptat ohledně diety, napište na email hubnetesdoktorem@denik.cz či na Facebook do skupiny Nadváha.cz. (re)

**Každou středu
hubneme
s doktorem
Středou**

