

# Středy doktora Středy: Jak po dietě? To je vhodná doba pro fixaci

**Východní Čechy** – Slovo fixace je již většině z vás známé a není třeba jeho význam dlouze vysvětlovat. Pro „nováčky“ v oblasti hubnutí ve stručnosti řekneme, že se jedná o období po vysazení redukční diety, kdy člověk učí své tělo zvyknout si na novou váhu, to znamená, že se stravuje normálně nedietně, a přesto nepřibírá. Jinými slovy se snaží, aby se nedostavil známý nepřítel všech lidí bojujících s nadbytečnými kily, kterým je jo-jo efekt.

## Výběr vhodné diety

Dieta je počátkem hubnoucí kúry a měla by nás dovést ke kýženému výsledku. Je třeba si vybrat tu vhodnou. Ne kaž-

dá dieta vám může vyhovovat a je možné, že chvíli potrvá, než najdete tu ideální právě pro vás. S výběrem vám může pomoci odborník. Deník se spojil se specialistou, kterým je MUDr. Leoš Středa, a pomáhá čtenářům zhubnout. Každý měsíc jezdí pan doktor do ordinace v České Třebové, kde poskytuje bezplatné poradenství ohledně redukce váhy. A také ohledně toho, jak po shoení nadbytečných kil novou váhu udržet.

## Kdy nejlépe fixovat

Správně vedená redukční kúra by neměla vést ke ztrátě hmotnosti větší než jeden kilogram týdně. Pouze u lidí s rychlejším metabolismem lze počítat, že zhubnou i 2 kila týdně. Na jeden záťah se nedoporučuje shodit více jak desetinu vaší původní váhy. I když se ještě nedostanete na vámi požadovanou hmotnost, měli byste si dát v hubnutí pauzu, aby to pro tělo nebyl najednou takový šok a nemělo sklony se rychle vracet k původní váze.

Fixační fázi diety buď přerušujeme, nebo ji používáme



úplně nakonec. Zima je dobrým obdobím pro fixaci.

O co jde? O základní obranu před jo-jo efektem, když už na žádné redukční dietě nejsme. Dělá se to tak, že pravidelně každé ráno kontrolujete svoji váhu. Jedině ranní váha po vyprázdnění na toaletě je ta pravá. Během dne se do okamžité váhy promítá jídlo, které máme v trávicím traktu, ale i tekutiny, které jsme vypili. Pokud ranní hmotnost zůstává a nestoupá, je vše OK.

Pozor však, pokud má tendenci stoupnout o více než jeden kilogram. Váhové výkyvy plus/minus kilo jsou normální. Ale více by váha stoupat neměla.

## Dva týdny na kilo

Podrobně tuto fázi popisuje MUDr. Leoš Středa ve svých kapitolách Nebezpečného světa kalorií: Co udělat, pokud jde váha nahoru?

Okamžitě nasadit krátkodobou dietu. Nemusí to být dieta podle odborných zásad. Nejde totiž o hubnutí. Smyslem takového shoení naskakujících kil je snaha, aby v pa-

meti těla zůstala ta oblíbená váha a tělo si ji uložilo jako vlastní. Takže k rychlému zhubnutí lze klidně na pár dní vajíčkovou, Holly-woodskou či JJP dietu (JJP znamená jen polovičku), abychom kilo navíc shodili a drželi váhu na uzdě. Jakmile se vrátíme na svou kýženou váhu, opět jíme normálně.

Jak dlouho fixace trvá? Záleží na tom, kolik jste zhubli a jakou to bylo dietou. U diety StředaForm mám dlouhletou praxi vyzkoušeno, že každé shoené kilo v rámci předchozího dietního režimu vyžaduje dva týdny fixace. Takže moji pacienti, kteří zhubli např. o 25 kilogramů, fixují váhu pak po celý další rok.

Občas jim říkám, že fixační fáze je těžší, než dieta. Ale hlavně je náročnější a trvá déle, než vlastní redukční režim.

(re)

**Každou středu  
hubneme  
s doktorem  
Středou**



INZERCE

**České vydavatelství Kompakt**, firma s dvacetiletou tradicí **vypisuje konkurz na místo obchodního zástupce** (prodejce inzertních ploch na vlastních produktech). Jste-li pracovně a organizačně zdatní, samostatní, komunikativní a flexibilní, získáte samostatnou, pestrou a velmi dobře placenou práci (400–700 tisíc Kč ročně). Zkušenosti v obchodní činnosti výhodou. Po zapracování služební vozidlo a dle výsledků práce další benefity. **Informace a domluvení osobního pohovoru na telefonu 608 813 237.**