

Středy doktora Středy: Hubněte obyčejně

Východní Čechy – Po měsíci opět přišla řada na zhodnocení hubnutí našich čtenářů, kteří navštěvují ordinaci v České Třebové. Tu zdarma zapůjčuje Poliklinika Dopravního zdravotnictví v rámci akce s Deníkem. Odborníkem, který radí pacientům, jak zhubnout, není nikdo jiný než MUDr. Leoš Středa. Hlavními postavami našeho dnešního příběhu jsou dvě dámy z Moravské Třebové, maminka Zdeňka Růžičková a její dcera Zdeňka Hynčicová. Z Moravské Třebové jezdí do naší ordinace hubnout několik pacientů.

Přišly koncem srpna

Obě Zdeňky jsou velmi milé a veselé. Když na konci srpna poprvé vkročily do ordinace pana doktora, byly samý úsměv. To jim vydrželo po celou dobu. Ne vždy jim však bylo do smíchu, během diety se sem tam objevil i nějaký men-

ší problém, který na chvíli vymaloval ve tvářích hubnoucích dam vrásky. O co konkrétně šlo, si povíme za okamžik, nejprve si hubnoucí dámy trochu představme.

Paní Růžičková pracuje jako zdravotní sestřička v domově pro seniory. Za svůj život už vyzkoušela nespočet diet, většinou zhubla, ale bohužel ne na dlouho. Jo-jo efekt je jejím nepřitelem, stejně tak jako mnohých dalších lidí, kteří se snaží navždy zhubnout. Paní Hynčicová, dcera paní Růžičkové, je také zdravotní sestra, ale momentálně je na mateřské dovolené a užívá si radosti a starosti spojené s péčí o děťátko. Jak to tak u maminek bývá, kilogramy po porodu většinou zůstávají a jen těžko se jich jde zbavit.

Když všechny domácí pokusy o dodržování diety selžou, nastupuje odborník, ať už výživový poradce nebo v tom lepším případě lékař. Do deníkovské ordinace dámy



zavítaly poprvé na konci srpna. Podstoupily základní vyšetření a poté si povídaly o svých problémech s hmotností s panem doktorem. Ten jim doporučil redukční režim, kterým je dieta StředaForm. Každý pacient je v ordinaci seznámen s jejími pravidly a pak už vše záleží jen na jeho odhodlanosti a poctivosti. Zhruba po třech měsících se chodí na kontrolu.

Roli hraje i psychika

Při listopadové kontrole se u paní Růžičkové a paní Hynčicové názory na dietu lišily. Mamince dieta velmi vyhovuje a je s ní spokojená. Zhubla celkem o 6 kilogramů a v pase je o 7 centimetrů užší. Zato dcera si na dietu zvykala déle. Chyběly v ní její oblíbené ovesné vločky, a proto jí občas porušila. To však není dobře a způsobuje to pomalejší hubnutí. Ale zas tak pomalé to nebylo: Zdeňka Hynčicová cel-

kem shodila 5 kg a přes břicho i boky zhubla o 4 cm. Ze začátku diety byla dokonce prý občas vzteklá a protivná, ale potom si našla svůj vlastní styl a vrátil se jí na tvář úsměv.

Obě dámy hubnou sice pomaleji, než jste zvyklí u ostatních čtenářů, ale to není vůbec na škodu. Čím pomaleji totiž člověk hubne, tím menší je pravděpodobnost jo-jo efektu po skončení diety. Důležité je, že se kilogramy s jistotou ztrácí a že je se sebou nakonec člověk spokojený. Psychická pohoda hraje při hubnutí svou důležitou roli, a jak úsměvy sluší našim úspěšným čtenářkám, se podívejte na fotografii. (re)

