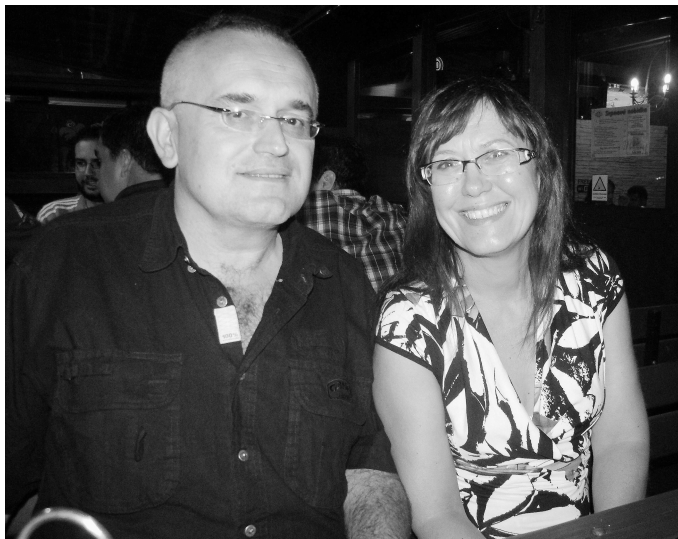


Středy doktora Středy: novoroční motivace

Východní Čechy – Rok se s rokem sešel a Vánoce jsou zase za námi. Přichází čas oslavy Nového roku, kdy si spousta lidí dává novoroční předsevzetí. Ta se nejčastěji týkají hubnutí a toho, jak zhubnout. V takovém případě je důležité správné načasování a hlavně výběr vhodné diety. Hubnutí bez diety pouze s pomocí pohybu může být mnohdy velmi zdlouhavé a ne zřídka neúčinné.

Kdy a jak začít plnit předsevzetí

Jak se správně vrhnout na plnění novoročního plánu a co si o takovém rozhodnutí myslel odborníci? MUDr. Leoš Středa říká: „Mám rád novoroční předsevzetí. Bez ohledu na to, že jsou obvykle kritizována jako krátkodobá, nárazová a bez výsledků. Líbí se mi, že je v nich prvek sebekázně a odhodlání něco změnit.“ Podle jeho názoru je dobré nedávat si velké cíle, ale ze začátku spíše menší a postupně třeba přidávat. S dietou a hubnutím je lépe začít až na jaře, kdy je motivace podpořena také okolnostmi. Jak říká další odbornice na redukci nadváhy MUDr. Kateřina Cajthamlová: „Vyberte si na začátek změny raději jaro nebo léto – je



větší předpoklad, že vás hezké počasí bude lákat k pohybu venku.“

Aby takové novoroční předsevzetí nevzalo za své, než přijde vhodná doba, tedy jaro, je dobré již zpočátku roku zaradit do života alespoň malou změnu v našem jídelníčku. Tou může být například to, že se budeme vyhýbat nezdravému pečivu z obchodů a pečáren, o kterém jsme psali v jednom z minulých článků. Takové pečivo je plné bílé pšeničné mouky a lepku, což je zátež pro organizmus a zažívání. Řešením je příprava vlast-

ního domácího čerstvého chleba z lněné nebo žitné vlákniny, při jehož výrobě není použita mouka. Recept na takový chléb najdete například na webu www.nadva-ha.cz.

Hubnutí s Deníkem v roce 2014

Na konci každého roku nesmí chybět ohlédnutí. V minulém roce se za pomoci Deníku povedlo zhubnout několika stovkám pacientů. Hubli pod odborným dohledem doktora Středy v ordinaci v České Tře-

bové, kterou zdarma zapůjčuje Poliklinika Doprováňho zdravotnictví. Celý velmi úspěšný projekt zabývající se hubnutím a osvětou veřejnosti v oblasti redukce váhy zajišťuje Fakulta biomedicínského inženýrství ČVUT. Ta také vybavila ordinaci špičkovou nejmodernější technikou, která pomáhá odborným pracovníkům při jejich práci. I když hlavní zásluha patří východočeským Deníkům, které pravidelně o hubnoucích úspěších informují.

Závěrem bychom chtěli všem čtenářům, kteří chtějí se svou váhou začít bojovat, popřát mnoho zdarů a pevné vůle. Těm, kteří už s námi zhubli, přejeme, aby se k nim shozené kilogramy nevrátily. Tak, jako se to podařilo manželům Trčkovým, o kterých bude vyprávění příští týden. Zhubli (o tom už jsme psali), ale novou váhu také zafixovali a pořád se drží a nepřibírají. Doufáme, že v nadcházejícím roce bude spokojených pacientů přibývat. (red)

