Středy doktora Středy: Jak zhubli manželé Bervínkovi

Východní Čechy – Hubnutí s Deníky je stále velmi populární a jistě k tomu přispívá i tato naše pravidelná rubrika, která vychází ve všech východočeských Denících. Mnoho čtenářů se již nechalo inspirovat a motivovat těmi, o kterých jsme psali a kterým se tak hezky povedlo zhubnout. Dnes vám přinášíme další příběh úspěšných bojovníků s přebytečnými kilogramy. Vyprávění bude o velmi milém manželském páru, Stanislavu a Heleně Barvínkových.

Manželé Barvínkovi pocházejí z Vamberka a do naší deníkovské ordinace v České Třebové, kterou zdarma zapůjčuje Poliklinika Dopravního zdravotnictví, poprvé zavítali v listopadu loňského roku. Pro řešení otázky, jak zhubnout, si nevybrali zrovna nejideálnější období. Vánoce již pomalu klepaly na dveře a jak všichni víme, tyto svátky jsou doprovázeny spoustou dobrého jídla a pití, kterému se jen velmi těžko odolává. Nicméně se manželé s touto výzvou vypořádali na jedničku, a tak můžeme dnes psát o jejich zdaru.

Stejně tak jako většina pacientů, i pan Stanislav a jeho manželka Helena obdrželi rozpis na dietu StředaForm. Hned od začátku se jim dieta zalíbila, hlavně proto, že se při ní nemusí hlídat porce ani počítat kalorie. V dietním jídelníčku je spousta masa, což velmi vyhovuje hlavně mužům. Barvínkovi však museli vynechat pečivo a klasické přílohy.

Nic by se nemělo přehánět

Paní Helena si s tím ale hravě poradila. Vyrábí domácí chléb z lněné vlákniny, který všem moc chutná. Lněná semínka přidává například i do jogurtů anebo je namletá sype na všechny možné pokrmy. Když přijde na návštěvu zbytek rodiny, nikdo nic nepozná, dokonce ani to, že v chlupatých knedlících je namísto brambor cuketa.

Zpočátku šlo hubnutí manželům docela rychle, ale po nějaké době se úbytek váhy zpomalil. To je při redukčních dietách zcela normální jev. Nejdříve se tělo zbavuje zadržované vody, která mizí rychle, a poté přichází na řadu tukové zásoby. I přesto se ale za dva měsíce povedlo panu Stanislavovi zhubnout o 8 kilogramů a stejného výsledku dosáhla i paní Helena. Té navíc zmizelo celých 11 centimetrů v pase a 7 centimetrů přes boky. Nemůžeme jinak než gratulovat. Na fotografii z ordinace z minulého týdne jsou spolu s Bc. Veronikou Podobovou z Fakulty biomedicínského inženýrství. Veronika je pravou rukou MUDr. Leoše Středy, který pro naše čtenáře ordinaci zařídil.

Barvínkovi jsou pevně rozhodnutí s dietou i nadále pokračovat a ještě nějaké kilo shodit. Řídí se však heslem, že nic se nemá přehánět. V rámci diety to znamená, že si sem tam dají jeden knedlík nebo kousek ovoce. Kdo chce ale hubnout správně a podle pravidel, měl by vydržet i bez takovéhoto „hřešení“. Vždyť dieta je jenom přechodná záležitost a není na stálo. Dietu máme na zhubnutí a z ní potom přecházíme na normální racionální stravu. **(red)**