

Středy doktora Středy: Hubněte s námi!

Východní Čechy – Trápí vás nadbytečné kilogramy? Nemůžete se jich dlouhodobě zbavit? Chcete zhubnout, ale nevíte, jak se do hubnutí pustit? Hlavně neskočte na špek nějakému podvodníkovi nebo lživé reklamě. V dnešní komerční době je všude spousta tzv. taháků na peníze, které nemají vůbec žádný efekt. Pokud opravdu chcete shodit a cítit se zase fit, hubněte pod dohledem odborníků. Právě pro vás je tu akce Hubněte s Deníkem, kterou zaštiťuje Fakulta biomedicínského inženýrství ČVUT.



Zájem neutichá

Hubnutí v rámci této akce začalo již v roce 2012. Tehdy přišel s nápadem veřejného hubnutí tehdejší šéfredaktor Orlického deníku Karel Pokorný.

350 čtenářů se zapojilo do hubnoucí soutěže, a dokonce i pan Pokorný hezky zhubnul. Hubnoucí akce se následně rozšířila do celých východ-

ních Čech a psalo se o ní ve všech východočeských Denících. A tak je tomu dodnes. Do ordinace, kterou zdarma zapůjčuje Poliklinika Doprav-

ního zdravotnictví v České Třebové, se každý měsíc hlásí desítky lidí.

Jak jsme již mnohokrát psali, hubnutí pod dohledem odborníka je nejideálnější. Tím odborníkem je známý obezitolog MUDr. Leoš Středa, který přednáší monitoring a terapii obezity na 1. lékařské fakultě UK v Praze. V deníkové ordinaci navíc neplatíte žádné ohromné sumy, jak je tomu u mnohých výživových poradců či v centrech na hubnutí, v ordinaci zaplatíte pouze symbolický poplatek 50,- Kč.

Východočeské Deníky organizují tuto zdravou osvětu s chutí pro své čtenáře. Na oplátku nežádají nic víc, než jen to, aby se lidé, kterým se povedlo zhubnout, pochlubili se svým příběhem a inspirovali tak další čtenáře. Motivace je při hubnutí totiž nesmír-

ně důležitá. Chuť začít se sebou něco dělat je mnohem větší, když si přečtete příběh někoho ze sousedství, komu se to povedlo. Na anonymy z reklam nebo na celebrity se nemůžete spolehnout. Mnohdy za peníze napíší cokoli. Jestli ale opravdu zhubla sousedka, to vidíte na vlastní oči.

Budte inspirací

Ordinace je sice stále velmi plná, ale pro velký zájem jsme v únoru naplánovali termín navíc, ten bude ve čtvrtek 19. února. Můžete se objednat na číslo 608 807 807. Ale pozor: pouze ti, kteří se nebojíte podělit o svůj hubnoucí příběh v novinách a chcete být inspirací pro další nerozhodné čtenáře. V tento únorový termín však bude dr. Středu zastupovat jeho spolupracovnice z Fa-

kulty biomedicínského inženýrství ČVUT Bc. Veronika Podobová. MUDr. Leoš Středa bude v ordinaci online, tedy přes počítač. Takže s ním také budete moci promluvit aspoň na dálku.

Každý z nás občas potřebuje postrčit. Proto se nebojte být tou inspirací právě vy a motivujte ostatní. Pokud se vám zhubnout nepodaří, příběh nezveřejníme. My z ordinace ale víme, že se vám shodit povede a že se ještě rádi pochlubíte novým vzhledem. Kdo by se přece rád nepochlubil pořádným úspěchem? **(red)**

