

Omezte cukry a tuky

Praha – Včerejší ordinace, kterou pro náš projekt zaměřený na hubnutí zapůjčuje Poliklinika Praha Italská, byla opět plná. Jsme rádi, že náš nápad se vám líbí a že vyřešit problém „jak hubnout a jak doopravdy zhubnout“ chce s námi tolik čtenářů. Hubnutí pod dohledem odborníka je ten správný způsob, jak na to. Doktor Středa má teď ordinaci obsazenou až do srpna, takže další čtenáři, které trápí nadváha, se budou moci objednat až zase na konci léta. Dieta StředaForm láká tím, že člověk hubne a při tom nemá žádný pocit hladu. Dietní jídelníček se skládá hlavně z bílkovin a výrazně omezuje cukry a živočišné tuky. Taková dieta pak vede k samovolnému snižování pocitu hladu i díky tomu, že snižuje výdej inzulínu. To je hormon, který má na svědomí ukládání tuku v těle a také se podílí na pocitu hladu. Tím, že StředaForm výrazně omezí příjem cukrů, omezí tělo produkci inzulínu.



Nadváha.cz
Snadné hubnutí

Jak hubnou naši protagonisté

Zpěvačka Ilona Csáková se do hubnutí pod veřejnou kontrolou pustila hlavně proto, aby inspirovala mladé maminky, které nabraly během těhotenství. Nabrala sama hlavně po porodu. Zalíbil se jí nápad veřejného hubnutí, protože si myslí, že to mnohým mamčám pomůže. Nechce lámat rekordy, líbí se jí zdravá dieta. Hubnutí zahájila v druhé polovině dubna a dnes má dole 4,5 kilogramu. Ilona si hubnutí zpestřuje vymýšlením dietních receptů. Uvažuje, že by společně: ona a MUDr. Leoš Středa vydali kuchařskou knihu zaměřenou právě na jeho dietu. Tipů už má několik, tady je jeden z posledních jejích receptů, který dala také na svůj Facebook.



Salát podle Ilony Csákové

Orestuj jedno až dvě kolečka cibulky (pozor ne více, protože zrovna cibule má sacharidů hodně) a k tomu cuketu tak, aby byla al dente. Přidat jeden plátek sójového sýra tofu a ozdobit 2 polévkovými lžicemi jogurtu. To všechno jsou potraviny, které mají minimum škodlivých sacharidů.



Režisér Tomáš Magnusek s námi začal hubnout stejně jako Ilona Csáková v dubnu. Teď má dole 5 a půl kila. Je těsně nad hranicí 140 kg, je vidět, že dietu vzal vážně. Jeho manželka je mu velkou oporou, připravuje mu jídelníček a odhání ho od laskomin. To je ideální, protože podpora nejbližších je u každé diety strašně důležitá. Nejhorší jsou kamarádíčky, kteří hubnoucího ponoukají stylem: jeden knedlík tě nezabije. V ordinaci byl Tomáš Magnusek minulý týden. Podle měření bioimpedanční analýzou mu opravdu pokleslo množství tuků v těle o 2 procenta. I tloušťka kožní řasy je o milimetr tenčí. Tak držíme palce, aby pan režisér vydržel a neskončil v

sanatoriu pro obézní, jako protagonisté jeho posledního filmu Jedlíci pro 100 kilo lásky.

MUDr. Leoš Středa zahájil s vlastní dietou teprve minulý týden. Má teď dokonce o kilo více. To je však u nízkosacharidových diet obvyklé. Pokud člověk nezahájí jednodenní hladovkou, často v prvních třech dnech přibere i kilo navíc a až teprve poté začne hubnutí. StředaForm neomezuje v množství jídla, ale jídelníček mění skladbu. Trvá asi 3 až 5 dní, než odbourávání tuků v těle nastane. Celkově však dr. Středa neprohrává. Za loňský rok, kdy hubnutí čtenářů běželo v Orlickém deníku, shodil příkladně ze 108 kg na 96. Teď má 97 kg a uvidíme, kam bude směřovat.