

## Hlad je nepřítel diety

**Praha** – Dieta na hubnutí nemusí nutně znamenat omezování příjmu potravin. Jídelníček chudý na kalorie je pro zhubnutí ideální, jenže mnozí nevydrží to, že se nemohou najíst do sytosti. Lze to řešit pomocí vzdělávacích kurzů, kde se naučíte, jak hubnout a jak zhubnout. Nejúspěšnější na tomto poli je organizace STOB, kterou vede PhDr. Iva Málková. Učí hubnoucí, jaká má být dieta, jídelníček, jak cvičit apod. Zhubnout na břichu je pro ženy jednodušší než zhubnout na stehnech. U mužů je to často naopak. I když cvičení na hubnutí dávají přednost ženy, muži spíše inklinují k posilování.

Aby se člověk pro hubnutí rozhodl, musí mu dieta vyhovovat. Právě pro ty, kteří chtějí hubnout, ale nemají dostatek silné vůle, vyvinul Leoš Středa svůj dietní jídelníček StředaForm. Je to dietní strava postavená na konzumaci bílkovin. Snadno se přizpůsobí každodennímu vaření. Dietní recepty jsou bez příloh. Ale libového masa, sýrů či jogurtů si při hubnutí užijete. Vhodná je zelenina, i když ne úplně každá. Jedinou nepříjemností je nedostatek ovoce. Proto není StředaForm ideální na léto, kdy je všude hodně lákadel. Jak však Leoš Středa zdůrazňuje – redukční dieta je dočasná, takže po skončení si můžete užívat i zakázané ovoce. Je dobře si uvědomit, že zdravá strava a dieta nejsou to samé. Zdravá výživa je to, co máme dodržovat celý život, jídelníček pro hubnutí je jen na pár týdnů či měsíců.



Každou středu  
hubneme  
s doktorem  
Středou



 **Nadváha.cz**

## Jak hubnou protagonisté?

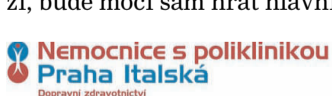


Facebook zpěvačky Ilony Csákové na chvíli přestanou zaplňovat dietní recepty na StředaForm. Ilona Csáková úspěšně shodila 5 kilogramů. Do srpna přeruší dietu, aby fixovala váhu. To je stav, kdy učíte svůj organismus si na nová kila zvyknout. Je to prevence jo jo efektu, tedy aby člověk nepřibíral. Žádná dieta bez jojo neexistuje, tělo se snaží vracet k tomu, co je mu vlastní. A součástí režimu StředaForm není jen dietní strava, ale také fixace váhy, když zhubnete.

Základem je pravidelné vážení každé ráno. Musíte hlídat, aby váha nevzrůstala, i když jste bez diety. Za každé kilo, které jste shodili v předchozí dietě, musíte novou váhu fixovat dva týdny. Ilona shodila 5 kg, takže má před sebou deset týdnů, kdy se musí udržet. Pak chce ale s dietou ještě pokračovat, takže v srpnu na ni opět nastoupí. Přes léto si tak užije to, co při dietě nesměla, hlavně ovoce. Bude denně hlídat váhu, aby nepřibírala. Doktor je s ní v telefonickém kontaktu každý týden, takže probírají jídelníček pravidelně. Podobná privilegia nemá jen Ilona Csáková, ale možnost konzultovat zdarma mají všichni čtenáři, kteří se do naší akce zapojili. Telefon, Facebook i Skype a email jsou prostředky komunikace v rámci eHealth, tedy elektronického zdravotnictví, k jehož průkopníkům patří i MUDr. Leoš Středa. Přibývají i videorecepty na youtube, abyste na internetu našli vše, co potřebujete. Vše toto má pro své čtenáře Deník zcela zadarmo, takže se nemusíte bát, že na vás někde vyskočí zázračným tablet na hubnutí.

Leoš Středa má dole půl kila. S dietou StředaForm začal před týdnem, jenže je to už jeho druhé hubnutí. To vždy jde pomaleji, než jak tomu bylo napoprvé. Je na váze 96,5. To je o 11,5 kila méně, než když před rokem začínal hubnout s Orlickým deníkem.

Režisér Tomáš Magnusek má důvod k oslavám. Prolomil hranici 140 kg a je těsně pod ní. Včera ráno měl 139,8 kg. Začínal s dietou v dubnu, kdy měl 145,8. Dole je tedy 6 kilogramů. Před měsícem se do diety pustil naplno, jeho žena Gábina mu slíbila, že přestane kouřit, pokud se Tomáš Magnusek dostane na 110 kilo. To je dobrá motivace. Jak sám říká: „Dodržuji jednotky, ml-sám mascarpone, ve kterém je stévie, přidávám si vlákninové tablety Středalife. Žena mně připravuje krabičky, je to ale jiná krabičková dieta, než ta od firem. Moje krabičková strava je samé maso, sýry a vejčička – to mně dieta StředaForm dovoluje. Už začínám na tričkách cítit, že jsou mně volnější“. A žertem dodává, že na podzim začne točit Modelky s.r.o., takže když se udrží, bude moci sám hrát hlavní roli. V ordinaci, kterou Poliklinika Praha Italská pro naše hubnoucí půjčuje každý týden, byl na kontrole před týdnem. (lr)

**Nemocnice s poliklinikou  
Praha Italská**  
Dopravní zdravotnictví  
Člen sítě AGEL



**TOMÁŠ MAGNUSEK má důvod k radosti.**