

Středy doktora Středy: Odborníci na hubnutí poradí

Východní Čechy – Hubnutí není složitá věc, když víte jak na to. V podstatě stačí správně zvolit redukční dietu a v ideálním případě přidat vhodnou fyzickou aktivitu. Tímto způsobem by teoreticky měl zhubnout každý. Ne každý to však dokáže a vydrží dodržovat dietu a nehřešit. Někdo se zase ze zdravotních důvodů nemůže moc pohybovat. Pak nezbyvá než se poradit s některým odborníkem.

Hubnutí se věnují různé poradenské firmy, které však jsou často velmi drahé. Naštěstí existují i ordinace, které nejsou na komerční bázi. Zejména pacienti s monstrózní obezitou by se měli obracet na lékaře. Obezita s sebou často přináší i různé zdravotní

potíže a komplikace, které je nutno léčit současně. Obvyklý je vysoký krevní tlak či riziko cukrovky. Chcete-li však shodit jen pár kilogramů pro zdokonalení vašeho vzhledu, doktoři vás většinou odkáží na některou redukční dietu spojenou s pohybem.

Toto však nemusí být vaše jediná možnost jak změnit vaši postavu. Řadu možností přináší estetická chirurgie. Operační zákrok vám sice nepomůže zhubnout celkově, ale odstraní např. liposukci tukové boule na bříše apod. Další estetická centra jsou vybavena moderními přístroji, které jsou zaměřeny na formování postavy, boj s celulitidou či zmizikování stříh. Také existují zákroky, které po-

máhají těm, co již shodili a potřeby zpevnit kůži.

Zhubnutí problémových partií bez fyzické námahy a hlavně bez nutnosti držet dietu je velmi lákavé, ale je třeba mít na paměti, že bez úpravy životosprávy to opravdu nejde. Nevýhodou těchto estetických procedur ve specializovaných studiích a centrech je cena jednotlivých ošetření, která bývá často pro obyčejné lidi příliš vysoká. Zdravotní pojišťovny na takovou léčbu nepřispívají.

Nekomerční hubnutí

Hubnutím lidí s mírnou nadváhou až po ty, kteří bojují s morbidní obezitou, se zabývá naše deníková ordinace v České Třebové. Chod zaštiťuje Fakulta biomedicínského inženýrství v Kladně, hlavně po stránce technologické a dodává pro naše pacienty diagnos-

tické přístroje, které pomáhají změřit množství podkožního tuku, tělesnou aktivitu, výdej energie apod. Jedná se třeba o přístroj BodyStat, který pracuje na principu bioimpedance. Dále fakulta dodává i speciální osobní váhy, které měří tělesné složení pacienta a jeho bazální metabolismus. Právě díky záštitě FBMI ČVUT a Deníku je hubnutí v naší ordinaci pouze za symbolický

poplatek ve výši 50,- Kč. Pomáhá nám také l'm Fit Esthetic Center, které vede paní Dana Scholleová. V minulosti byla významnou reprezentantkou České republiky ve stolním tenise. Od sportu se dostala k trenérství, masážím a nakonec i přístrojům na formování postavy. Pokud si dnes v 17 hodin na internetu naladíte Tip rádio, bude tam její povídání. Bude to hlavně o

cvičení a sportu. Na pohybové aktivity mnoho obézních zapomíná. Jenže změna životosprávy neznámá jen omezit se v jídle, ale důležité je zapojit i pohyb a cvičení. (re)



Dana Scholleová a MUDr. Leoš Středa. Foto: archiv



Střední škola Euroinstitut

Střední škola Euroinstitut je odborné učiliště a praktická škola zaměřená na vzdělávání mentálně postižených žáků z Domovů pro osoby se zdravotním postižením. Ojedinelý vzdělávací program úklid a výpomoc umožňuje získat práci lidem, kteří byli donedávna odkázáni jen na ústavní péči.

