

Středy doktora Středy: Jak zhubnout jednou provždy...

Východní Čechy – V dnešní době je pohoda téměř nedostatkovým zbožím. Každý by se chtěl cítit dobře, jak fyzicky, tak psychicky. K tomu všemu patří mimo jiné i štíhlá postava a upravený vzhled. Lidé, kteří netrpí nadváhou, nemusí řešit nepadnoucí konfekční oblečení, netrápí je zdravotní potíže spojené s hmotností a ani je nezaskočí, že nedoběhnou autobus. Zkrátka, bez kilogramů navíc se zdá být život lehčí.

Jak ale zhubnout a na nové váze se udržet?

Základem úspěšného zhubnutí je dobře zvolená redukční dieta. Když přidáte trochu pravidelného pohybu, máte vyhráno. Zní to jednoduše, jenže ne vždy to takto zafunguje. Proč se vám nedaří zhubnout, když teorii skvěle ovládáte a všechno děláte dobře?

Kromě pohybu a diety je velmi důležitá motivace, tedy důvod, proč chcete zhubnout.



Tím důvodem byste měli být pouze vy sami a ne nikdo jiný. Pouze vy žijete ve svém těle a vy se v něm chcete cítit lépe. Druhá osoba vám může samozřejmě pomoci, ale chtít zhubnout za vás nemůže. Motivace může být různá, od vysněných šatů na ples, po krásnou postavu v plavkách na dovolené či okouzlení partnera. Velmi častou motivací, a ne zrovna tou nejpozitivnější, je zdravotní stav. Jakmile se objeví vysoký krevní tlak, vysoká hladina cholesterolu, bolesti kloubů či cukrovka, hubnutí je více než vhodné. Veškeré důvody, proč chcete zhubnout, je dobré si sepsat na kousek papíru, ať je máte pěkně před sebou pokaždé, když to třeba budete chtít vzdát.

Další osoby, které jsou vám více či méně blízké, vám mohou s hubnutím pomoci. Rodina psychickou podporou, trenér vedením při cvičení a výživový terapeut či jiný od-

borník kontrolou dietního režimu. Zapojení cizího člověka do hubnutí je dobré proto, že víte, že vaše výsledky bude někdo pravidelně kontrolovat a hodnotit. Vy se budete snažit podat co nejlepší výkon.

Trvalý výsledek

Pro co nejdéle trvající efekt hubnutí, ideálně navždy, je nutné změnit celkovou životosprávu. Naučit se stravovat vyváženě a zdravě, jíst pravidelně a také se pravidelně hýbat. Změnu by měla podstoupit i celá blízká rodina. Téměř jistou cestou k neúspěchu je, když si před vámi rodina bude dopřávat denně chipsy, sladkosti či jiné vysoce kalorické pokrmy. Velmi důležitá je psychická pohoda a co nejméně stresujících faktorů.

Pamatujte také na to, že k ne zrovna ideální postavě a nezdravým stravovacím návykům jste se nedostali bě-

hem pár týdnů. Stejně tak se během krátké doby nemůžete naučit vše dělat správně a hned zhubnout. Celková změna trvá měsíce a je dobré začít nejdřív s malými krůčky (sladkosti ne každý den, pečivo jen k snídani apod.). Čím postupnější a pomalejší změna je, tím je trvalejší a vy se tak vyhnete jojo efektu.

Pokud se chcete pustit do hubnutí s Deníkem, anebo pokud již s námi hubnete a chcete přijít na kontrolu, objednejte se na tel.: 777 976 583. V hubnoucí deníkové ordinaci v Poliklinice Dopravního zdravotnictví v České Třebové se ordinuje již zítra 24. září. Ale je potřeba se objednat předem. (red)

**Každou středu
hubneme
s doktorem
Středou**

