

# Středy doktora Středy: Jak se hubne s Deníkem...

**Východní Čechy** – V posledních dnech klesly teploty na našich teploměrech o mnoho stupňů. Léto je tedy definitivně za námi, dokonce i to „babí“ léto. Je právě ideální období s nastartováním dietního režimu, pokud jste se rozhodli zhubnout a se svými nadbytečnými kilogramy se poprat. A hlavně vyhrát.

Do boje s nadváhou či obezitou rozhodně nemusíte jít sami. Po letní pauze se opět nastartovalo hubnutí s Deníkem v ordinaci v České Třebové. Tam s redukčním režimem pomáhá odborník, kterým je MUDr. Leoš Středa nebo jeho spolupracovníci z Fakulty biomedicínského inženýrství ČVUT. Poradí, jaká dieta je vhodná a účinná, dohlídí na hladký průběh hubnutí, kont-



rolují výsledky a odpovídají na otázky ohledně redukce hmotnosti. Ordinace je každý měsíc, ale nemusíte čekat. Všechny rady jsou publikovány na webu [\[ha.cz\]\(http://www.nadva-ha.cz\) a pokud se chcete zeptat, můžete použít webovou stránku <http://odpovedi.kaloricketabulky.cz>](http://www.nadva-</a></p></div><div data-bbox=)

Hubnoucí ordinaci pro své čtenáře organizují východo-

české Deníky a prostory zapůjčuje Poliklinika Dopravního zdravotnictví v České Třebové. Snažíme se zůstat nekomerční, proto nehradíte žádné obrovské sumy. Symbolický poplatek padesát korun je malý ve srovnání s tím, kolik se platí ve firmách s hubnoucím programem a u výživových poradců. Ti musejí pracovat na komerční bázi, takže mnohdy vybírají i několik tisíc korun za pouhé sestavení jídelníčku. Za každou další kontrolu klient zaplatí dalších několik set korun. Ono se ale není čemu divit. Hubnutí se stalo v posledních letech dobrým byznysem. Téměř každý chce zhubnout a vypadat i cítit se lépe. Pod dohledem to jde vždy snadněji. Naše ordinace má to štěstí, že

je pod záštitou již zmíněné FBMI ČVUT. V rámci programu distanční medicíny, který zajišťuje Centrum eHealth, a telemedicíny 1. lékařské fakulty UK mají hubnoucí pacienti možnost komunikace s lékařem na dálku. Přes Facebook, webové stránky i přes moderní aplikaci WhatsApp.

## Jak to bylo v ordinaci?

Minulý čtvrtek se po letní přestávce konala opět hromadná přednáška s následnou poradnou. Účast byla hojná a všichni zájemci o hubnutí byli usměvaví a milí. Jakoby přišli jen tak na kávu. Odcházel však obohacení o nové znalosti a tipy v oblasti shazování kilogramů.

Rekordmankou byla klientka vážící téměř dvě stě kilo. Jsme velmi zvědaví, s jakým úspěchem přijde na kontrolu. A nejen ona, ale i všichni další, kteří přišli poprvé.

Motivací může být například i paní Pavla, která přišla na kontrolu. Ta od dubna shodila krásných 15 kg. S hubnutím bude ještě pokračovat a následně svou novou hmotnost zafixuje. Po fixaci je možné opět začít s dietou a tak se postupně dostat až na svou vytouženou váhu. (red)

**Každou středu  
hubneme  
s doktorem  
Středou**