

Středy doktora Středy: Medaile pro paní Žákovou

Východní Čechy – V minulém dílu jsme psali o tom, jak je při hubnutí důležitá motivace. Právě takovou motivací pro čtenáře může být i paní Stanislava Žáková z Pardubic. Minulý týden přišla do ordinace na kontrolu. Celkem se jí už podařilo shodit 22 kilogramů, za což by si zasloužila medaili. Začínala na váze 119 kg, při hubnutí překročila hranici „stovky“ a nyní váží pouhých 97 kilo. Obvod pasu se jí zmenšil o celých 15 centimetrů.

Paní Žáková drží dietu StředaForm, kde se klade důraz na konzumaci vlákniny. Užívala vlákninové tablety Středa-life, které se rozkousou, zapijí a poté v žaludku nabobtnají a potlačují pocit hladu. Vlákninu paní Žáková konzumuje i z přírodních zdrojů. Místo nevhodného chleba z mouky si sama vyrábí chleba z lněné vlákniny. Ten sice není tak dobrý jako klasický chléb, ale všeobecně je účinek lnu blahodárný. Jen je škoda, že v prodejnách se zdravou výživou nabízejí obvykle jen lněné semínko, které je přečištěné a vůbec neobsahuje plevy. Tedy ty obaly semínka, které jsou ideálním zdrojem vlákniny. Naštěstí se v lékárně polikliniky Doprního zdravotnictví v České Třebové dá koupit lněná vláknina, která je pro dietu vhodná. Je pravda, že lněné semínko má specifickou příchut, takže někdy trvá, než si na něj člověk zvykne.

Paní Žáková není jen na dietě, ale přidává i nevhodnější pohyb, který pan MUDr. Leoš Středa všem hubnoucím doporučuje, a to je rychlá chůze. Každý, kdo se snaží zhubnout a bojuje s přebytečnými kilo-



gramy, by měl denně ujit minimálně deset tisíc kroků. Velmi důležité je hýbat se opravdu každý den. Paní Žáková denně nachodí šest kilometrů se svými psy. Pitný režim je také při hubnutí důležitý. Paní Stanislava vypije 1,5 litru tekutin denně.

Do hubnutí s Deníkem se paní Žáková pustila vloni v září. Její váhový úbytek 22 kilogramů je tedy výsledkem pětiměsíčního snažení. Jak jí to teď sluší, se můžete podívat na našich fotografiích.

Hubnout můžete i vy

Jak zhubnout, pokud se nebojíte jít s kůží na trh? Na stránkách Deníku veřejně hubnou známé osobnosti: Ilona Csáková, režisér Tomáš Magusek či Leoš Středa. Přijďte se k nim, zveřejněte svoji váhu a fotky a publikujte své úspěchy či neúspěchy. Inspirujte k hubnutí další naše čtenáře. Pomůže vám MUDr. Leoš

Středa se svými spolupracovníky z 1. lékařské fakulty v Praze a Fakulty biomedicínského inženýrství. Se spoluautory (Profesor Rajko Doleček a MUDr. Kateřina Cajthamlová) vloni vydal Nebezpečný svět kalorií. Každý čtvrtek přijíždí do polikliniky Doprního zdravotnictví v České Třebové. Vyšetření, diety i hubnutí pod odborným dohledem je **zdarma**. Platí se jen běžný poplatek u lékaře 30 Kč.

Objednejte se e-mailem na: hubnetesdoktorem@denik.cz. Čtenáři, kteří se na našich stránkách podělí s ostatními o své zkušenosti během diety, jsou motivací těm ostatním, kteří ještě s hubnutím váhají. **(re)**

Všechny díly seriálu o hubnutí najdete na webech Deníků

