

# Pitný režim a hubnutí

Já si myslím, že na hubnutí už není nic pravdivého a všechno je jen o tom, jak prodat nějaké tablety či výtažky. Ale asi to moc nefunguje, když tlustých přibývá. Moje maminka si s váhou hlavu nelámala, a nikdy neztloustla do extrému, i když plnoštíhlá byla. Nikdy ale neužívala žádné tablety na hubnutí, cvičila tak, že pracovala na poli.

Věra, Nymburk

To máte naprostou pravdu, že do hubnutí se prosadila komerce natolik, že už nikdo ani nečeká dietu, ale prášky, se kterými zhubne. A máte pravdu, že přes všechny ty vynálezy je obezity více a více. U nás v ČR to došlo tak daleko, že jsme dokonce v pořadí desátý nejtlustší národ na světě. Nejtlustší jsou Američané, Mexičané a Britové. A naši sousedé Slováci jsou čtvrtí!

Dieta a pohyb je sto let otřepaná fráze, ale ono zatím nic jiného opravdu neexistuje. Lidské tělo není stroj. Každý z nás reaguje jinak i na různé redukční kúry. Proto vždy zbystřete, dostanete-li nabídku nějakých zaručených přípravků. Často je taková reklama podpořena příslibem vrácení peněz, pokud to nezafunguje. Už taková záruka je nesmysl. Vždy mě zaráží, kolik lidí uvěří nesmyslům, jako acai berry, zelená káva a další. Základní princip jakékoli redukční kúry praví, že neexistuje taková, která by mohla být úspěšná úplně u každého. Počítá se s tím, že k požadavku vrácení peněz se odhodlá jen malé procento zákazníků.

Trik zázračných preparátů často spočívá jen v doporučení správné úpravy pitného režimu. Vlastní preparát neúčinkuje, hubnete jen proto, že jste dodrželi pitný režim. I tak se dá shodit pár kilogramů, pokud jste před tím pili málo nebo nepravidelně. To způsobilo, že si tělo vodu zadržovalo „na horší časy“. Zadržení tekutin vede k většímu objemu těla a vyšší hmotnosti.

Vzpomínám na pacientku, která přišla do naší ordinace, kde měříme objemy tělesných tkání a mj. také obsah tekutin. U zmiňované paní jsme odhalili nadměrné množství tekutin v těle. Nebyla obezní tukem, ale právě nadbytek tekutin byl hlavní příčinou její obezity. Jak vyplynulo z dalšího rozhovoru s pacientkou, vypila denně jen necelý litr tekutin. Denní přísun tekutin má být v rozmezí mezi 1,5 až 2,5 litry. Stačila úprava pitného režimu a pacientka postupně shodila 5 kilogramů. A nemusela přidat žádnou další dietu. Neshazovala totiž tuk, jen se z těla odstranily ony zadržované tekutiny. Jenže to byla spíš výjimka. Většina obezních však má tuku nadbytek, takže nezbývá než dieta. Bez ní to nejde nikdy. Jen jde o to vybrat si takovou, která vám vyhovuje.

**Máte kila navíc? Napište a ptejte se – e-mail: [hubnetesdoktorem@denik.cz](mailto:hubnetesdoktorem@denik.cz).**



**Hubneme s doktorem Středou**



**Trik zázračných preparátů často spočívá jen v doporučení správné úpravy pitného režimu. Vlastní preparát neúčinkuje, hubnete jen proto, že jste dodrželi pitný režim.**