

Hubnou s L. Středou: Hubnutí v rodinném kruhu

Příbram – Je velmi dobré mít při hubnutí partnera, který nás podporuje. Ještě lepší je, když hubne celá rodina. Nemusí se vařit pro každého zvlášť a člověk na dietě nemusí odolávat různým lákadlům. Dnes bude řeč o panu Neumanovi, který do hubnutí svými úspěchy namotivoval manželku i syna. Všichni tři již dlouhou dobu bojovali s přebytknými kilogramy a nyní hubnou společně a jde jim to náramně.

Rodina Neumanových žije v Příbrami. Hlava rodiny Jiří Neuman pracuje jako makléř. Zabývá se jednak obchodováním na burze, ale také sjednává různá výhodná pojištění. Sám měl však problém, když s ním pojišťovna odmítla podepsat smlouvu kvůli jeho obezitě a s ní spojeným rizikům. Dlouhou dobu už řešil otázku jak zhubnout a až tohle ho donutilo s tím začít opravdu něco dělat. Navštívil tedy vloni v prosinci poprvé ordinaci, kterou spolu organizují redakce Deníku a MUDr. Leoš Středa. Zapůjčuje ji každý týden zdarma poliklinika Praha Italská.

Začátek prosince není úplně ideální doba pro zahájení diety. Všude je spousta lákadel v podobě chlebiček a vánočního cukroví. Pan Neuman se toho ale nebál. Dieta StředaForm má totiž tu výhodu, že při ní necítíte pocit hladu a i sladkosti se v ní dají nahradit. Úspěchy, které se dostavily poměrně rychle, zaujaly také manželku a syna. Rozhodli se, že od nového roku

zkusí dietu i oni. Manželka pana Neumana, Jitka, je zaměstnankyní městského úřadu a syn Jiří pracuje jako policista. Do dnešního dne celá rodina zhubla už 60 kilogramů.

Jak šlo hubnutí Neumanovým?

Celá rodina Neumanových drží dietu StředaForm, kterou jim zepsal MUDr. Leoš Středa. Je to dieta, která dbá hlavně na omezení rafinovaných cukrů, živočišných tuků a vyžaduje zvýšený příjem vlákniny. Vláknina velmi blahodárně působí na trávicí trakt a celkově čistí a detoxikuje organismus. Měli bychom jí konzumovat každý den 25 až 30 gramů. Podle statistik však i ti, kteří se stravují zdravě a dbají na nakupování v prodejních zdravé výživy, mají denní příjem vlákniny nižší než 15 gramů. Přitom i u lidí s normální váhou vláknina snižuje rizika civilizačních chorob, zpomaluje vstřebávání cukru do krve, udržuje normální hladinu cholesterolu a dokonce snižuje hladinu zlého LDL cholesterolu. Podporuje také činnost střev a je prevencí nádorů trávicího traktu.

Počáteční váha pana Neumana byla 174 kilogramů a nyní je na váze 148 kilo. Za čtyři měsíce zhubnul neuvěřitelných 26 kilogramů. Dříve měl potíže s vysokým krevním tlakem. Ten se mu díky shozeným kilům srovnal a dnes má ideálních 120/80. Jeho manželka Jitka zhubla o 12 kilogramů, z původních 90 na 78



MANŽELKA Jitka zhubla o 12 kilogramů, z původních 90 na 78 kilo.

Snímky: archiv rodiny

kilo. Krásné výsledky, co říkáte? Podívejte se na fotografii, jak dobře rodina vypadá po čtyřměsíční dietní kúře. V popředí je syn. Tipovali byste, že na začátku tohoto roku měl mladík na fotce 118 kg? Dnes má necelých 95, tj. o 23 kilo méně.

Na stránkách Deníku veřejně hubnou známé osobnosti: Iлона Csáková, režisér To-

máš Magnusek či Leoš Středa. A také naši čtenáři. Ambulance nám zapůjčuje Nemocnici Praha-Italská. Ti, kteří s námi dobře hubnou, se dostanou na stránky Deníku. Inspirujete k hubnutí další naše čtenáře. Pomůže vám MUDr. Leoš Středa se svými spolupracovníky z 1. lékařské fakulty z Prahy a Fakulty biomedicínského inženýrství. Se



NA ZAČÁTKU tohoto roku měl mladík na fotce 118 kg.

spoluautory (Profesor Rajko Doleček a MUDr. Kateřina Cajthamlová) vloni vydal Nebezpečný svět kalorií.

Hubnutí je zdarma, platí se

jen klasických 30 korun u lékaře.

Podrobnosti najdete na hubnetesdoktorem@denik.cz. (red)