

Středy doktora Středy: Dozvíte se, jak rychle zhubnout

Východní Čechy – V minulém díle naší pravidelné rubriky o hubnutí jsme psali o tom, jak důležité je mít ve svém okolí někoho, kdo nás bude podporovat. Ještě lepší je, když s námi redukční kúru drží třeba partner nebo kamarád, spolupracovník či celá rodina. To pak jde hubnutí snadněji a rychleji. Předávání zkušeností a rad a vzájemná podpora může velmi pomoci třeba tehdy, když se hubnutí zastaví a máme chuť s dietou skončit. Ideální je také společná pohybová aktivita.

Ve dvou to jde lépe

Do naší ordinace přišly v létě loňského roku dvě kamarádky, paní Pavlína Horáčková a paní Hana Veselá. O Pavlíně Horáčkové, která je zdravotní sestra, jsme psali před týdnem. Tak jen připomeňme: otázku jak zhubnout se rozhodly řešit obě dámy společně a cestu za vysněnými postavami si tak navzájem zpří-



jemnit a ulehčit.

Při každém hubnutí se musí kombinovat dieta a pohyb. Nejlepší fyzická aktivita je rychlá chůze. Paní Horáčková a paní Veselou se aktivně věnují nordic walkingu. Jejich Facebook je plný tras, které spolu zdolaly. Každý týden společně nachodí několik de-

sítek kilometrů. Také díky tomu se jim daří hubnout. Minulý týden jsme vám na fotografiích ukázali úspěch paní Horáčkové. Dnes vidíte společnou fotku všech tří (Pavlína Horáčková, Hana Veselá a Leoš Středa) z minulého týdne, kdy byly na kontrole v ordinaci. Pro porovnání se po-

dívejte na dřívější fotku paní Veselé, které se celkem podařilo zhubnout 11 kilogramů.

MUDr. Leoš Středa jim zepsal dietu StředaForm, kterou sám po dlouhá léta vyvíjel. Tato dieta je založena na zvýšeném přísunu vlákniny a omezení příjmu rafinovaných cukrů a živočišných tuků.

Vláknina je velmi důležitá pro organizmus. Má pročišťující funkci a zároveň má schopnost v žaludku nabobtnat a tak způsobuje pocit nasycení po dlouhou dobu.

Fixační období

Obě dámy krásně zhubly a teď je důležité si novou váhu udržet. Na to má MUDr. Leoš Středa vlastní metodu: dieta se vyznačuje přesně podle rozpisu a následuje tzv. fixační období. Aby hubnutí bylo trvalé, nesmí se dieta odlišovat příliš od toho, co normálně jíme. Všechny ty dietní koktejly či krabičkové diety umožní sice zhubnout, ale zákonitě se po nich dostaví jo-jo efekt. Stejně nesmyslné je sestavit při hubnutí speciální jídelníček. Ten je jiný než to, co jíte normálně a po návratu k běžné stravě pak přiberete.

Jak zhubnout, pokud se nebojíte jít s kůží na trh? Na stránkách Deníku veřejně hubnou známé osobnosti: Ilo-

na Csáková, režisér Tomáš Magnusek či Leoš Středa. A také naši čtenáři. Přijďte se k nim a zveřejněte svoji váhu a fotky a publikujte své úspěchy či neúspěchy. Objednejte se k veřejnému hubnutí e-mailem na:

hubnetesdoktorem@denik.cz

Napišeme o vás. Inspirujte k hubnutí další naše čtenáře. Pomůže vám MUDr. Leoš Středa se svými spolupracovníky z 1. lékařské fakulty z Prahy a Fakulty biomedicínského inženýrství. Se spoluautory (Profesor Rajko Doleček a MUDr. Kateřina Cajthamlová) vloni vydal publikaci *Nebezpečný svět kalorií*. Každý čtvrtek přijíždí do polikliniky Dopravního zdravotnictví v České Třebové. (re)

Všechny díly seriálu věnovaného hubnutí najdete na webech Deníků

