

Středy doktora Středy: Hubnutí na dovolené

Východní Čechy – Lidé se často vracejí z dovolené s pár kilogramy navíc a pěkné zážitky zastíní nepřijemný pohled na displej osobní váhy. Dovolenu však můžete také využít jako spouštěč kvalitnějšího života. Přivezte si domů nové vhodné návyky týkající se nejen jídla a pohybu, ale i vyrovnanější psychiky.

Při slově dovolená si mnozí z nás představí, jak leží na lehátku u moře a všude kolem je spousta dobrého jídla, sluníčko a pohoda. Jídlo podávané v zahraničních rekreačních střediscích se však od toho našeho domácího dost liší. A tak si u moře často nevědomky užíváme vhodné stravy bez výčitek svědomí. Například v řecké taverně si objednáme tzatziki, zeleninový salát s tuňákem či rybu s trochou brambor.

Bohužel když se člověk vrátí z dovolené, vrátí se také do zajetých kolejí, co se stravy týče. Pokuste se přenést dovolenkové stravování i do vašeho běžného života. S chutí si dopřávejte zeleninu, libové maso, ryby. Po večeri si pak klidně dejte sklenku dobrého vína a malé talířek oříšků. Vše bez výčitek. Je to taková dieta jen tak mimochodem.

Aktivní dovolená

Ideální k řešení otázky – jak zhubnout – je kromě diety také dostatečný pohyb. I toho lze dosáhnout na dovolené. Propagátorem zdravých dovolených je známé sdružení STOB, které organizuje pobyty zaměřené na zdraví. Lidé si užívají aktivního odpočinku, chodí denně několik kilomet-



rů s holemi po dlouhých plážích. Domů poté odjíždějí nejenom odpočatí, ale také si odnášejí rady, jak pokračovat v hubnutí a zvyšovat svou zdatnost i doma.

Další možností dovolené strávené trochu jinak je pobyt na vodě. S pádlem v ruce spálíte spoustu kalorií a užijete si legraci. Hubnout můžete třeba i v lázních, kde se po večerech tančí.

Paní doktorka Málková, která vede společnost STOB, radí využít příjemné vzpomínky z dovolené k dalšímu shazování kil: „Vyzkoušejte i vy strávit dovolenou trochu jinak. Zkuste nové druhy pohybu, které budou spojeny s libým emočním prožitkem. Když pak vytáhnete hůlky doma i za méně příznivých okolností, pokuste si vyvolat příjemný pocit z dovolené a hned se vám půjde lépe. Zrovna tak až budete pozorovat hladinu moře či rybníka, rozkvetlou louku, budete se držet za ruku s někým blízkým, zkrátka když budete mít pocit štěstí, spojte tento stav s nějakým gestem, slovem apod. Pokuste se pak doma omezit negativní myšlenky a emoce spouštějící stresové reakce. Zkuste namísto toho aktivovat relaxač-

ní reakce díky naučenému gestu, slovu, které máte spojené s příjemnými okamžiky na dovolené. Jaký život si uděláte, takový ho budete mít.“

Veřejné hubnutí

Na stránkách Deníku veřejně hubnou známé osobnosti: Ilo-na Csáková, režisér Tomáš Magnusek či Leoš Středa. A také naši čtenáři. Můžete se přihlásit i vy. Jedinou podmínkou je, že se o vlastní výsledky z hubnutí podělíte na stránkách Deníku s dalšími čtenáři. Možná právě vaše fotografie bude inspirovat pro to, jak zhubnout, dalším čtenářům. Zavolejte na číslo 608 807 807 a objednejte se. Inspirujete k hubnutí další naše čtenáře. Pomůžte vám MUDr. Leoš Středa (autor diety StředaForm) se svými spolupracovníky z 1. lékařské fakulty z Prahy a Fakulty biomedicínského inženýrství. Se spoluautory (Profesor Rajko Doleček a MUDr. Kateřina Cajthamlová) vloni vydal Nebezpečný svět kalorií. (re)

