

# Středy doktora Středy: Nová image Mileny Brožkové

**Východní Čechy** – V dnešním díle naší pravidelné rubriky se podíváme na úspěch jedné ze čtenářek východočeských Deníků. Každá zpráva o tom, že se někomu povedlo zhubnout, je velkou motivací pro ty, kteří se ještě zcela nerozhodli pro redukci své nadváhy. Zhubnout může opravdu každý. Není to tak těžké, stačí pouze chtít a začít. Svůj sen o štíhlé línii si splnila také paní Milena Brožková z Chocně.

## Vlastní rodina jako velká motivace

Do naší „hubnoucí ordinace“, kterou každý čtvrtek zapůjčuje poliklinika Dopravního zdravotnictví v České Třebové, zavítala poprvé na začátku března letošního roku. Její BMI (body mass index) byl 35,5. To je hodnota na pomezí prvního a druhého stupně obezity. Také obvod břicha překračoval povolené maximum z hlediska zdravotních komplikací. Hraniční hodnota u žen je 88 cm.

Paní Milena se rozhodla zhubnout hlavně kvůli sobě. Velkou motivací pro ni byla i její rodina. Všichni mají moc rádi jídlo, ale jak to tak bývá, nadváha je nespravedlivá a nepostihuje každého. Manžel Mileny Brožkové a její syn jsou odjakživa hubení a můžou tedy sníst, na co přijdou. Také obě dcery paní Mileny jsou štíhlé bez toho, aby si musely hlídat váhu a držet diety.

Doktor Leoš Středa jí roze-psal dietu StředaForm. Jedná se o dietu, při které se omezuje příjem sacharidů a navyšuje se konzumace bílkovin a především nerozpustné vlákniny.

Dostatečný přísun bílkovin způsobí, že při hubnutí spolu s tukem neubývá svalová hmota. Nerozpustná vláknina velmi příznivě působí na zažívání a celkově pročišťuje organizmus.

## Na dietě není vůbec nic složitého

Jak tvrdí paní Brožková, na této dietě není vůbec nic složitého. Člověk při ní nemá hlad a s trochou fantazie lze i jídelníček udělat pestrý. Doma vaří stejně jako před dietou. Celá rodina si dá k masu brambory, jen paní Milena přílohy vynechává. Občas si udělá například zeleninový salát. Velmi oblíbenou zeleninou se stala cuketa, kterou připravuje na několik způsobů. Třeba ji vydlabe, naplní eidamem a šunkou a dá zapéct. Někdy přidá také vejčiko a koření podle chuti.

Na závěr musíme ještě dodat, že se Mileně Brožkové od března do června podařilo shodit 15 kilogramů. Nyní svou nově nabytou váhu fixuje. Také změnila barvu vlasů a celkovou image. Jak jí to sluší, se můžete podívat na fotografiích. Po novém roce se chystá s dietou pokračovat a ubrat ještě dalších 5 kilo.

## Leoš Středa pomáhá hubnout čtenářům

Máte kila navíc? Chcete hubnout? Napište a ptejte se na diety, cvičení na hubnutí či správný jídelníček. Poslejte své otázky e-mailem na: [hubnetesdoktorem@denik.cz](mailto:hubnetesdoktorem@denik.cz). Poradí vám MUDr. Leoš Středa, který přednáší o hubnutí a



léčbě obezity na 1. lékařské fakultě v Praze. Píše o hubnutí odborné knihy, popularizuje zdravou stravu, diety a kosmetiku. Se spoluautory (Profesor Rajko Doleček a MUDr. Kateřina Cajthamlová) letos vydal publikaci Nebezpečný svět kalorií. Každý týden jezdí do ordinace v České Třebové, kde se hubnout a zhubnout pod jeho dohledem úspěšně snaží stovky čtenářů Deníku. Čtenáři, kteří se na našich stránkách podělí s ostatními o své zkušenosti během diety, jsou motivací těm, kteří ještě s hubnutím váhají. (re)

**Všechny díly seriálu věnovaného hubnutí najdete na webech Deníků**

**Každou středu  
hubneme  
s doktorem  
Středou**

