

Středy dr. Středy: Novoroční předsevzetí

**Každou středu
hubneme
s doktorem
Středou**



Nový rok je pro mnohé časem předsevzetí. „Hubnout a zhubnout“ patří k těm nejčastějším. MUDr. Leoš Středa radí: nezačínajte hubnutí s nmysly jako zelená káva či zázračné plody akai berry. Slibují bezpracné zhubnutí, zní to lákavě, ale nefunguje to. Bez diety to nejde, ale ani dieta neznamená, že se musíte trápit hladem. Nevrhajte se na hubnoucí koktejly a sestavte svou diету z přirozených potravin.

Spokojená klientka je motivací pro další

V lednu bude poradna v ordinaci v poliklinice Dopravního zdravotnictví v České Třebové hlavně pro ty čtenáře, kteří už s východočeskými deníky hubnou a jsou objednáni na kontrolu. Ordinovat bude Veronika Podobová z Fakulty biomedicínského inženýrství, protože Dr. Středa je do února na Filipínách. Pošle nám několik tamějších receptů na asijské dietní speciality, poslal nám kopii krásného e-mailu od čtenářky Stanislavy Žákové z Chocně.

Její e-mail je jednak velmi milý a jednak může pomoci k rozhodnutí dalším, kteří s hubnutím váhají: *Krásný den, pane docente, dovolte, abych Vám popřála do nového roku pevně zdraví, štěstí, spokoje-*

nost a spoustu s vašimi radami spokojených na váze ubývajících tlouštíků, mezi které se řadím i já... Vánoce jsem přežila bez větší újmy, cukroví ani jiná lákadla jsem nekonzumovala, shodila jsem další 2 kila. Dieta je opravdu úžasná.

V pozitivním naladění a chuti se s nadbytečnými kilogramy poprat je hlavním úspěch při redukční kúře. Pak je důležitá volba vhodné diety. Dobrých redukčních diet je mnoho, někdy se staly prodejním artiklem. Do naší ordinace přišel pacient, kterému jinde nabídli hubnutí za 12 tisíc korun. S tím, že mu výživový poradce rozepíše vhodnou diету. V ordinaci Deníku měl vše zadarmo, tedy vlastně za 30 Kč povinného poplatku u lékaře. To je hlavní smysl naší nabídky čtenářům: od Deníku dostanete zadarmo to, co jinde drazé zaplatíte. A navíc vám radí lékař, odborník na hubnutí z 1. lékařské fakulty UK.

Od února se můžete přidat i vy

Pokud jste se neodhodlali k hubnutí vloni, začněte s námi hubnout letos. Od února se budete moci opět přihlásit. Podívejte se na internet, kde jsme vloni publikovali výsledky těch nejlepších z vás. Možná letos budete moci uveřejnit

právě váš příběh. Nechte se inspirovat našimi protagonisty Ilonou Csákovou nebo režisérem Tomášem Mag-nuskem a v roce 2014 hubněte s východočeskými Deníky.

Leoš Středa pomáhá zhubnout

Máte kila navíc? Chcete hubnout? Napište a ptejte se na diety, cvičení na hubnutí či správný jídelníček. Posílejte své otázky e-mailem na: 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) vloni vydal 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 ostatním, kteří ještě s hubnutím váhají. (re)



Všechny díly seriálu věnovaného hubnutí najdete na webech deníků