

Středy doktora Středy: Hubnutí Stanislavy Králové

Východní Čechy – Dnes se opět podíváme za úspěchem jednoho ze čtenářů, kteří hubnou s Deníkem. Chcete nadobro vyřešit problém jak zhubnout a zároveň k tomuto činu motivovat i ostatní? Udělejte to stejně jako inženýrka Stanislava Králová. Ta pravidelně čte rubriku o hubnutí v Deníku a přihlásila se do veřejného hubnutí pod vedením odborníka, kterým je MUDr. Leoš Středa. Je to velmi jednoduché. Stačí napsat email, nebo zavolat, objednat se a redukční kúra může začít.

Soustavně přibírala

Paní Králová poprvé navštívila doktora Středu na začátku září loňského roku. Jelikož pochází z Prahy, dostavila se do ordinace v Poliklinice v Italské (dopražské ordinace se mohou hlásit i zájemci o hubnutí z východu Čech, v současné době je totiž ordinace Polikliniky Dopravního zdravotnictví v České Třebové doslova „natřískaná“).

Začátek příběhu paní Stanislavy bude možná mnohým z vás připadat povědomý. Přibírat na váze nezačala po žádném úraze, ale kila naskakovala soustavně rok po roce. Snažila se zhubnout pomocí různých instantních diet, ale vždy se dostavil nežádoucí jojo efekt. Pan doktor rozepsal paní Králové dietu Středa-Form. Ta dbá na zvýšený přísun vlákniny, která je zdraví velmi prospěšná. Rypulová vláknina má schopnost v žaludku nabobtnat a způsobit tak na delší dobu pocit nasycení. Neopak nerozpustná vláknina se nevstřebává a



projde trávicím traktem, který pročistí a zbaví škodlivých látek. Při dietě jsou omezeny rafinované cukry a živočišné tuky. Tak jako při každé redukční kúře, i zde hraje důležitou roli dostatečná a hlavně pravidelná pohybová aktivita. Minimem pro každého by mělo být 10 tisíc kroků denně, což je zhruba sedm kilometrů.

Mlsání, ale s mírou

I přesto, že má paní Stanislava ráda pivo a jídlo všeobecně, daří se jí s přebytky kilogramy bojovat. Snaží se držet dietního rozpisu, ale někdy precí jen zhrěší. Když například o víkendu pro rodinu chystá buchtičky se šodó, nedolá a ochutná. Nedá si však plný talíř, ale pouze tři kousky. Ze začátku si podrobně psala, co za den snědla, aby měla přehled. Nyní už si jídelníček píše pouze orientačně. Dieta dokonce pomohla paní Králové zbavit se přejídání a zmenšila si i porci jídla. Namísto klasického pečiva si každý den připravuje chleba z líné vlákniny, který jí velmi chutná.

Celkově se paní Králové povedlo shodit osm kilogramů. S

dietou je moc spokojená a v hubnutí bude pokračovat i nadále. Na fotografiích se můžete podívat, jak dieta paní Stanislavě svědčí.

Hubnout můžete i vy

Jak zhubnout, pokud se nebojíte jít s kůží na trh? Na stránkách Deníku veřejně hubnou známé osobnosti: Ilona Csáková, režisér Tomáš Magunek či Leoš Středa. A také naši čtenáři. Přijďte se k nim, zveřejněte svoji váhu a fotografie 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

**Každou středu
hubneme
s doktorem
Středou**

