

Středy doktora Středy: Pusťme se do hubnutí společně

Úspěšné zhubnutí

Přihlásila jsem se do ordinace v České Třebové a byla jsem na úvodním vyšetření. Dostala jsem dietu a pouštím se do hubnutí. Překvapila mě paní, která byla po mně. Ta už byla na kontrole a má dole 17 kilogramů. Tak mě to hodně inspirovalo a přemýšlím, čím to je, že v rámci Hubnutí s Deníkem je hubnutí úspěšné.

čtenářka z Lanškrouna

MUDr. Leoš Středa: Na hubnutí neexistuje žádný zásadní recept, který by platil u každého. Proto jsou tak málo



účinné anonymní krabičkové diety. Jsou dietní, připravené podle nejnovějších poznatků, ale stejně fungují jen omezeně. Čtenáři Deníků mají pro úspěch předpokladů více. Inspiroují je úspěchy jiných. To je

veliká motivace se do diety pustit. Pro úspěšné hubnutí je důležitá chuť a vůle vydržet.

Pravidelné kontroly v ordinaci Dopravního zdravotnictví v České Třebové vedou hubnoucí k odpovědnosti. Vědí, že každé dva měsíce jim váhu zkontrolují, takže se snaží. Nápad, který vzešel z Orlického deníku a který dnes najdete ve všech Denících východních Čech, je jednoduchý a přitom výborný: pusťme se do hubnutí společně, nebojme se zveřejnit svá kila a ti, co hubnou, ať motivují sousedy či známé. Proto se do hubnutí pustil i režisér Magnusek z Náchoda a všichni víme, že má dole už 10 kilogramů. Doktor Leoš Středa a Ilona Csáková shodili jen polovinu z toho.

Připomeňme si jednoho z prvních úspěšných, kteří inspirovali ty ostatní. Byl to šéfredaktor Orlického deníku Karel Pokorný, který mezi prvními dosáhl právě před rokem kýžené váhy. Jak je na

tom po roce, asi nejlépe popisuje sám.

Užívám si to

Karel Pokorný, šéfredaktor Orlického deníku:

Opravdu uplynul více než rok od chvíle, kdy jsem se dostal na první metu, které jsem chtěl v rámci „hubnoucího projektu“ společně s panem doktorem Středou dosáhnout. Z původních 97 kilogramů jsem „spadl“ na 90 a byl jsem ohromně spokojený. Velkou roli při tom samozřejmě hrála skutečnost, že jsem se zavázal hubnout veřejně a každý týden svou aktuální váhu v Orlickém deníku prozradit. To byla velká motivace, člověk nechce před čtenáři vypadat blbě. Pan doktor má stoprocentně pravdu v tom, že je dobré hubnout společně, v kolek-



tivu, se známými, vzájemně se motivovat. Pak to jde snáze. Já se setkávám s některými, kteří hubnou s Deníkem, a je dobré a přínosné si o našem společném „údelu“ popovídat.

Po zdolání první „metry“ jsem se nechal MUDr. Leošem Středou přesvědčit k dalšímu hubnutí, cílem se stala váha 85 kg. I té jsem nakonec dosáhl, trvalo to pár týdnů. Dnes moje váha osciluje někde mezi 86 a 87 kg. Je to nejspíš tím, že jsem si o dovolené dovolil i několik gurmánských zážitků, zvlášť pak u svého bratra, který je mistrem grilování doslova všeho možného. Ale pokud se moje váha pohybuje v tomto rozmezí, je to i podle pana doktora v normě.

Samozřejmostí se pro mne stalo každodenní vážení. Osobní váha je mou velkou kamarádkou, stoupnu si na ni po každé ranní hygieně. Myslím si, že tahle kontrola je základem. Víím, jak na tom jsem a co si mohu či nemohu dovolit.

V procesu hubnutí jsem preferoval „dělenou stravu“. Pokud jsem byl opravdu důsledný, bezpečně jsem za týden dostal dolů, a to bez nějakého násilí a hladovění, až jeden a půl kila. Dnes jím normálně, ovšem mnohem menší porce, než jsem jídal dřív. A když vidím, jaké porce někdy nabízejí v restauracích, nechápu to. Bohatě by stačily i dvěma lidem. Snad si mohu dovolit prohlásit, že jsem přestal žrát a začal jsem jíst. Taký jsem odboural „bílý sex“, večer jím zřídka, noční vymetání ledničky neexistuje.

A jak se cítím? Výborně, užívám si to. Samozřejmě se ulevilo tělu, jen si představte, jak vypadá víc než deset kilo masa a sádla. Už se taky nestydím jít do bazény či na plavárnu, neboť moje figura opravdu přestala být „barokní“. Těší mě i chvála okolí. Když padesátníka pochválí některá ze známých, a to i mladších, udělá to jeho egu

rozhodně dobře. Taký měním šatník, z velikosti XXL jsem bezpečně přešel na XL, na opasku jsem ubral kolem deseti centimetrů. Prostě samá pozitiva, jak by řekl klasik.

Kdybych to sám nezkusil, nevěřil bych, že to jde. Zhubnul jsem a nestyděl jsem se zveřejnit své fotky – na webu Orlického deníku jsou stále k dohledání. Samozřejmě za to vděčím doktoru Středovi, nebýt impulsu z jeho strany, asi bych byl pořád tlouštíkem. Teď vím, že hubnout jde a hubnutí s Deníky a MUDr. Leošem Středou můžu jen doporučit. Zkuste to i vy, máte k tomu jedinečnou příležitost. (re)



Všechny díly hubnoucího seriálu najdete na webech Deníků