

# Středy doktora Středy: Jak předejít jo-jo efektu?

**Východní Čechy** – Součástí našeho seriálu věnovaného hubnutí je pravidelná poradna, v níž MUDr. Leoš Středa odpovídá na dotazy čtenářů.

## Čtenářka se ptá

*Vážený pane docente, ráda bych se zeptala, jakým způsobem se dá předejít jo-jo efektu? Mám pocit, že kdykoli začnu jíst po zhubnutí normálně a dám si občas i to, co jsem si při dietě nedovolila, tak tloustnu.*

**Z. Šlesingerová (otázka z Facebooku)**

**MUDr. Leoš Středa:** Jo-jo efekt je přirozenou reakcí na každou redukční dietu. Nejvýraznější je po těch dietách, které se nápadně odlišují od vašeho běžného stravování. Mám na mysli různé koktejly, dietní práškové polévky apod. Tyto instantní diety rychle vyřeší otázku jak zhubnout. Mají obvykle málo kalorií, takže logicky se efekt dostaví rychle. Bohužel však většinou ne-

má dlouhého trvání. Jakmile se začnete stravovat normálně podle svých zvyklostí, tělo se hned vrací k váze, kterou má zafixováno. To je ta váha, na které jste se držela před zhubnutím. Mnohdy dokonce váha vystoupá ještě více.

## Důležitá prevence

Pro prevenci jo-jo efektu je důležité, aby redukční dieta vycházela z vaší běžné a přirozené stravy. Během diety není nutné intenzivně cvičit, protože byste se mohla cítit hodně vyčerpaná. Dodržujte ale určitě pravidlo „minimálně 10 tisíc kroků denně“. Po skončení diety je naopak dobré začít s aktivním pohybem, cvičením apod. Po zhubnutí dietu vysazujte pozvolna.

Velmi důležité je naučit se každý den ráno vážit. To je důležité pro tzv. fixační fázi, která je po každé dietě nutná. Vaše tělo potřebuje cca 2 týdny, aby si zapamatovalo každý je-



den kilogram, který jste shodila během redukční kúry. Pokud jste tedy shodila 10 kg, musíte počítat minimálně s dvacetitýdenní fixační fází, tj.

asi pět měsíců. Po tu dobu nejste na dietě, jíte normálně a pouze hlídáním každodenní hmotnosti učíte tělo si na novou hmotnost zvykat. Pokud

se ručička váhy vychýlí směrem vzhůru, je nutné okamžitě nasadit nějakou rychlou a krátkodobou redukci. Ne s cílem dále hubnout, ale udržet novou váhu, a tak učít tělo si na ni zvykat. Obvykle stačí po několika dnech nasadit JJP (jez jen polovinu), ale klidně i jiný dietní režim, který jinak není k dlouhodobému hubnutí určen (vajčková dieta, hollywoodská apod.).

## Jak hubne režisér?

Jo-jo efektu se brání režisér Tomáš Magnusek (na snímku s dr. Středou). Ten hubne veřejně s Deníkem od loňska. S dietou StředaForm se mu podařilo shodit 10 kilogramů, pak měl váhu fixovat, ale protože má spoustu práce s natáčením nových seriálů a filmů, příliš se nehlídal. To má za následek, že se o něj pokouší jo-jo efekt. Když pan režisér začínal s hubnutím, vážil 144 kilogramů, dostal se krásně až na

134. Teď se jeho váha pohybuje mezi 137 – 138 kilogramy, což ukazuje na pomalý opětovný váhový nárůst.

MUDr. Leoš Středa své pacienty hlídá vehementně, nechce obezitě umožnit vítězství. Proto se na tento týden s panem režisérem sejdou a dohodnou další postup. Spočívá v intenzivním zapojení celé rodiny. S dietou pomáhá režisérova manželka Gábina, která je však teď vyčerpána v produkci nového seriálu. Doktor Středa má v plánu do redukční kúry zapojit i režisérovu maminku. Čím více lidí podporuje hubnoucí v dietě a redukčním režimu, tím lépe. To říká i MUDr. Kateřina Cajthamlová: „Při hubnutí vyhledávejte přátele, kteří vás budou ve vašem snažení dlouhodobě podporovat a budou chválit vaši snahu a nebudou vás tlačit do žádného soutěžení.“

(re)

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