

Středy doktora Středy: Zhubněte jako Pavel Beran

Východní Čechy – Tento týden máme malé výročí, neboť v rámci Královéhradeckého a Pardubického kraje je tento díl patnáctým pokračováním. Před týdnem vyprávěl o své loňské zkušenosti s hubnutím s Orlickým deníkem jeho šéfredaktor Karel Pokorný, který shodil 12 kilogramů a hlavně: na nové váze se drží. Samozřejmě plus/mínus kilogram kolísání je normální váhový výkyv, takže někdy má 85, jindy 87 kg, ale původních 97 kg je minulostí.

Naši protagonisté

Všichni tři se rozhodli hubnout veřejně, aby inspirovali ostatní čtenáře Deníku. Veřejné hubnutí je sice vniknutím do soukromí, na druhou

stranu je to výborná motivace. Nikdo se nechce „ztrapnit“, že to nedokáže. Takový pocit člověku připomene, že nemá dietu porušit.

Všichni naši protagonisté drží dietu StředaForm, kterou mnoho let vyvíjel MUDr. Leoš Středa. Preferuje bílkoviny, aby se při hubnutí ztrácel z těla tuk a ne svaly. Z tuků upřednostňuje jen ty zdravé s obsahem omega 3 mastných kyselin, které jsou obsaženy třeba v rybách nebo semínkách lnu. Semínka doporučuje dieta společně jen stobolkami, aby v nich bylo více dietní vlákniny. Vláknina je třetí důležitou složkou uvedeného dietního režimu. Nahrazuje nevhodné sacharidy. A výsledky ukazují, že se daří: **Tomáš Mag-nusek** má dole 10 kilogramů,

Ilona Csáková a Leoš Středa 5 kilogramů.

Úspěšní čtenáři

Máme první vlaštovky i mezi čtenáři, kteří z Deníkem hubnou nově od letošního jara. Mezi ženami je rekordmankou Pavla Musilová a mezi muži je to **Pavel Beran ze Seče**. Dnes si budeme povídat o něm. Poprvé přišel do ordinace 30. května a při kontrole minulý týden měl dole více než 12 kilogramů. Začínal na 126,5 kilech a teď má 114. Jeho závazek? Dostat se pod stovku. O 13 centimetrů méně má v pase (ze 134 na 121 cm).

Sám říká: „Nejím pečivo, místo něj si dávám chleba z líněné vlákniny. Ten si dělám v mikrovlnce, trvá to jen dvě

minuty a jednoduchý návod jsem našel na www.nadva-ha.cz. Vynechal jsem i ostatní přílohy, takže třeba kuřecí stehno jím samotné. Na dietě StředaForm je výborné, že vůbec nemám hlad. Nemusím kupovat žádné umělé koktejly, je to jen rozpis normálních potravin, ze kterých si sestavím jídelníček. Chodím často do kempu u přehrady, takže si občas dám i pivínko. Kdybych ho vynechal, asi by moje hubnutí šlo ještě rychleji. Chodím o berlích, takže pohybu se moc věnovat nemůžu. Hubnu jen s dietou. Ale nachodím se okolo králíků, které chovám, mám takové malé hospodářství. Kdysi jsem hubnul v STOB, ale tam jsem nestačil s cvičením. Operaci kyčle a kolena jsem měl předloni.“

(re)



Pavel Beran ze Seče je jedním z těch, kteří s námi úspěšně hubnou.



Všechny díly hubnoucího seriálu najdete na webech Deníků