

Středy doktora Středy: Motivace při hubnutí

Východní Čechy – Jak hubnout a jak zhubnout? To jsou otázky, na které je jediná správná odpověď: dieta a dostatečná pohybová aktivita. Nejtěžší na celém hubnutí je začátek. Když už člověk začne a do hubnutí se pustí, má z poloviny vyhráno. Není dobré stále posouvat a odkládat zahájení redukční kúry. Pak se totiž může stát, že nikdy nezačneme. Ne nadarmo se říká, že dveře „zítra“ vedou do domu „nikdy“. Důležitou roli při hubnutí hraje psychika a v neposlední řadě musí mít člověk motivaci a odhodlání.

Zkuste si představit změnu, jež vás čeká

Kde ale najít motivaci, která by opravdu fungovala? Může jí být v první řadě například zlepšení zdravotního stavu. Většina lidí však hubne z důvodů estetických. Někdo hubne do plavek, jiný zase na svatbu svých dětí. Velmi dobrou motivací je pak i to, když si přečteme v novinách o úspěchu našeho kamaráda, souseda, či kolegy z práce. Zhubnutí s sebou přináší velkou změnu životního stylu a celkové zkvalitnění života.

Pro zahájení redukční kúry určitě není vhodná doba, kdy se cítíte ve stresu. Měli byste být v klidu, vyrovnaní a plní odhodlání provést ve svém životě změnu. Pro inspiraci je dobré umět si představit dobu, kdy už budete mít tuto změnu za sebou. Čím barvitější představy budete mít, tím lépe. Naladíte tak svůj organizmus na pocity štěstí a spokojenosti, které vás v budouc-



nosti čekají. Pokud si s tímto nedokážete sami poradit a neumíte si změnu představit, pomoci vám může kouč, psycholog, či odborník přes hubnutí.

Lákadla v zaměstnání

Také povolání hraje při hubnutí svou roli. Ne vždy je to jednoduché. Jsou zaměstnání, kde se hubne obtížně kvůli různým lákadlům. Do této kategorie patří kuchaři, ale také prodavačky v potravinách a v obchodech s lahůdkami. Je dobré si ale uvědomit, že dieta je pouze přechodný stav, který netrvá věčně. Poté se člověk může zase vrátit k občasnému mlsání, samozřejmě tak, aby nepřibral zpátky všechny shozené kilogramy.

Důkazem, že se dá hubnout i při takovémto povolání, je naše čtenářka Hana Klacková, která je prodavačkou v pulto-

vé prodejně potravin. Zhubla o 13 kilogramů. Možná je to také proto, že dieta StředaForm, kterou při hubnutí pacientům rozepisuje MUDr. Leoš Středa, umožňuje díky skladbě potravin jíst do sytosti.

Dr. Středa pomáhá čtenářům zhubnout

Máte kila navíc? Chcete hubnout? Napište a ptejte se na diety, cvičení na hubnutí či správný jídelníček. Poslejte 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 publikaci *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 o hubnutí najdete na webech deníků

**Každou středu
hubneme
s doktorem
Středou**

