

# Startuje nový seriál: Středy doktora Středy

**Trápí vás nadváha?** Vyzkoušeli jste „zaručené“ diety a přípravky, které ale nezabraly? **Zkuste hubnout s námi** a poznáte, že to jde

## Hubněte s Deníky

**Východní Čechy** – Jak jsme anoncovali minulý týden, startujeme dnes dlouhodobý projekt věnovaný všem, kdo mají problém s nadváhou a rádi by se zbavili nadbytečných kil. Východočeské Deníky a MUDr. Leoš Středa, renomovaný odborník v oblasti obezitologie, diet, zdravého životního stylu, ale i kosmetiky, dávají zájemcům o hubnutí šanci vyzkoušet metodu, která je nepopíratelně účinná. A je také ověřená praxí. Už rok ji totiž využívají zájemci o hubnutí z řad čtenářů a návštěvníků webových stránek Orlického deníku. Je jich kolem 350 a mnozí dosáhli v hubnutí obdivuhodných výsledků.

## V České Třebové máme svou ordinaci

Nabídky na shazování kil na nás útočí ze všech stran, jenže téměř všechny nenápadně směřují k prodeji nějakého přípravku či placené služby, např. dietního porádce. Bohužel často slibují nesmysly – jak zhubnout rychle, natrvalo a bez práce. My pro naše čtenáře máme nabídku seriózní. Hubnutí s ordinací MUDr. Leoše Středy vás nebude stát nic víc než běžný poplatek u doktora, tedy 30 Kč.

Jak vyšetření vypadá? Navštívíte ordinaci v Poliklinice Dopravního zdravotnictví v České Třebové. Poliklinika nám půjčuje ordinaci každý čtvrtek. Je na ideálním místě, hned naproti nádraží. Česká Třebová je dopravní uzel, kam se snadno dostanete vlakem odkudkoli. Sestřičky v ordi-



**LUBOŠ MAREK z Brandýsa n. O. zhubnul v projektu Orlického deníku a MUDr. Leoše Středy 15 kg.** Foto: archiv

**„A nejlepší je ta dieta, kterou nám pan doktor Středa dává. Už proto, že na první pohled vypadá, jako by ji sestavil František Ringo Čech.“** František Nepil

Z knihy Tloustnout znamená stárnout

naci vás zváží, změří, zjistí tloušťku kožní řasy či zkontrolují váš metabolismus. MUDr. Leoš Středa a jeho výživoví odborníci vám pak doporučí nejhodnější dietu. A

budou vás sledovat i nadále.

Základem každého hubnutí je dieta. Nemusí však jít vždy jen o nízkokalorický jídelníček, při kterém mají hubnoucí hlad a často pak dietu nevydrží. Při hubnoucí soutěži Orlického deníku byl nejoblíbenější dietní jídelníček StředaForm založený podobně jako např. Dukanova dieta na konzumaci bílkovin a radikálním omezení sacharidů a nezdravých tukových složek. Jeho hlavní výhodou je v tom, že můžete jíst do pocitu sytosti, ale jen omezený okruh potravin. Taková dieta vychází ze

sportovní medicíny. Sportovci, kteří potřebují hubnout, nesmějí odbourávat svalovou hmotu, ale jen nadbytečný tuk. Takové hubnutí ale vyhovuje i těm, kdo nesportují.

Legendární spisovatel František Nepil kdysi charakterizoval tuto dietu ve své povídce Tloustnout znamená stárnout: „A nejlepší je ta dieta, kterou nám pan doktor Středa dává. Už proto, že na první pohled vypadá, jako by ji sestavil František Ringo Čech. Při ní totiž můžete sníst k obědu dvě, tři pečená kuřata, tři, čtyři kila šunky a plnou kabe-

lu párků, ale pozor si musíte dát na zeleninu, vyhýbat se ovoci. A pokud si dáte k něčemu chleba nebo brambory, je na místě se jít rovnou pověsit...“

## Příklady úspěšných rozhodně inspirují

Úspěšným hubnutím s MUDr. Leošem Středou a Orlickým deníkem se mohou pochlubit mnozí z těch, kdo se rozhodli naši ordinaci v České Třebové navštívit. Máme řadu příkladů, které budeme postupně zveřejňovat. Je to logické: příklady přece táhnou.

Pan Luboš Marek je z Brandýsa nad Orlicí. Začínal na 108 kilogramech (snímek z rodinného alba vlevo). Díky našemu projektu zhubnul patnáct kilogramů a pak nám započoval ve stejné pozici (snímek vpravo). Rozdíl je patrný na první pohled. Luboš Marek postupně získal pro hubnutí i svou paní a pak řadu kamarádů a známých, takže v ordinaci MUDr. Leoše Středy často slyšával: „Posílá mě pan Marek“.

Deset kilogramů shodila také paní Lada Sitová z Lanškrouna. Ta patřila k prvním zájemcům o náš projekt. Jako místní novinářka v Lanškrouně hned o svých pocitech při hubnutí napsala několik článků a má je na svém facebooku nebo je najdete v archivu Orlického deníku na jeho internetových stránkách.

## Známé osobnosti půjdou příkladem

Okolo MUDr. Leoše Středy bylo vždy hodně celebrit. Navštěvovaly jeho salony, chodit k němu na kliniku v době, kdy

podnikal, bylo „in“. Hubla s ním Helena Růžičková, mladistvý vzhled udržoval Ljubě Hermanové, měl přístup do prezidentské kanceláře, k jeho klientkám patřila i kambožská princezna.

Celebrity nebudou chybět ani u projektu hubnutí s východočeskými Deníky. Veřejně hubnout a každý týden zveřejňovat své výsledky mají zpěvačka Iona Csáková, režisér Tomáš Magnusek a jeden z protagonistů jeho nového filmu Jedličci aneb Sto kilo lásky, herec Milan Chára. Veřejně hubnout bude i MUDr. Leoš Středa. Hubnul už s Orlickým deníkem, začínal na 108 kg, shodil o 15 kg, pak ale 5 kg nabral zpátky. I tak šel příkladem a chce v tom pokračovat, aby nebyl kovářovou kobylou, co chodí bosa...

## Pojďte do toho společně s námi

„Za zkoušku nic nedáte“, říkává se. Pokud vás naše nabídka zaujala, zkuste hubnout s námi. Do ordinace MUDr. Leoše Středy v Poliklinice Dopravního zdravotnictví v České Třebové se můžete objednat prostřednictvím mailu hubnetesdoktorem@denik.cz nebo telefonicky na číslo 608 807 807. Počítáme také s tím, že na stránkách východočeských Deníků otevřeme v rámci seriálu Středy doktora Středy i poradnu zaměřenou na hubnutí, diety, životní styl etc... Takže se můžete na MUDr. Leoše Středu obracet i se svými dotazy.

Nový seriál východočeských Deníků začíná. Pokud se chcete do našeho projektu zapojit, sledujte každý týden Středy doktora Středy. (ky)