

Trápí vás nadváha? Vyzkoušeli jste „zaručené“ diety a přípravky, které ale nezabraly?

Startuje seriál: Každou středu hubneme s doktorem Středou

Praha – Jak jsme anoncovali minulý týden, startujeme dnes dlouhodobý projekt věnovaný všem, kdo mají problém s nadváhou a obezitou a rádi by se zbavili nadbytečných kil. Středočeské 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.

V Praze 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 poradce. 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 Nemocnice s poliklinikou v Praze v Italské ulici. Sestřičky vás zváží, změří, zjistí tloušťku kožní rasy či zkontrolují váš metabolismus. MUDr. Leoš Středa a jeho výživoví odborníci vám pak doporučí nejvhodnější dietu. A budou vás sledovat i nadále.

Základem každého hubnutí je dieta. Nemusí však jít vždy



LUBOŠ MAREK zhubnul za pomoci MUDr. Leoše Středy 15 kg. Foto: archiv

jen o nízkokalorický jídelníček, při kterém mají hubnoucí hlad a často pak dietu nevydrží. Nejpopulárnější je dietní jídelníček StředaForm založený podobně jako např. Dukanova dieta na konzumaci bílkovin a radikálním omezení sacharidů a nezdravých tukových složek. Jeho hlavní výhoda je v tom, že můžete jíst do pocitu sytosti, ale jen omezený okruh

„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

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 kabelu parků, 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...“

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 Růžicková, 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 naším Deníkem. Veřejně hubnout a zveřejňovat své výsledky mají zpěvačka Ilona Csáková, režisér Tomáš Mag努sek a jeden z protagonistů jeho nového filmu Jedlíci aneb Sto kilo lásky, herec Milan Chára. Veřejně hubnout bude i MUDr. Leoš Středa, aby nebyl kovárovou kobylou, co chodí bosa...

Pojďte do toho společně s námi

Na stránkách našeho Deníku najdete každou středu poradnu doktora Středy zaměřenou na hubnutí, diety i životní styl. Můžete se na MUDr. Leoše Středu obracet i se svými dotazy.

(ky)

Poradna doktora Středy

Tukožroutské ovoce

Která jídla urychlují hubnutí? Často se píše o ananasu, ale četla jsem, že je to i grapefruit nebo mořské řasy. Není lepší se pak na takové potraviny zaměřit, než se trápit s dietou?

Alena, Berounsko

Hubnoucí potraviny neexistují, je to jen pověra. Hledání bezpracného hubnutí je stále populární. Lidé u nás vydají za nesmyslné přípravky více peněz, než kolik se vynakládá na seriózní lékařskou terapii obezity.

To, co jste vyjmenovala, jsou doopravdy potraviny dietní. Budete-li je konzumovat místo tučných jídel, pak zhubnete. Hubnoucí proces v těle však bohužel neovlivňují.

Ananas je zdravý, obsahuje enzymy, vitamíny, železo a zinek. Viděl jsem různé reklamy, které tvrdí, že v ananasu je proteolytický enzym bromelin, který pomáhá hubnout. Je to typické „oblbování“ pomocí cizích slov. Slovo proteolytický doslova znamená, že rozpouští bílkoviny. To by ale znamenalo, že odbourává svalovou hmotu, což by dokonce bylo nebezpečné. Ve skutečnosti bromelin z ananasu neškodí, protože neprostupuje skrz střevní stěnu. A také nemá žádný vliv na metabolismus tuků.

Grapefruit sice také nepomáhá odtučnit, je však ideální jako nízkokalorické jídlo. Jediný plod grapefruitu dovede dobře zasytit, aniž člověk zkonsumoval nadbytečné kalorie. Hořká příchuť grapefruitu pomáhá potlačit chuť na sladké. Z hlediska diety je ideální. Ale opět ne složka k urychlení hubnutí.

Pokud se týká řas, je paradoxem, že ty mořské jsou pro hubnutí méně výhodné, než řasy sladkovodní. Pověra o hubnoucím efektu mořských řas na hubnutí vznikla díky obsahu jodu. Ten je součástí hormonů štítné žlázy. Pomalá činnost štítné žlázy doopravdy může zpomalovat hubnutí. Jód pak máme v běžné potravě dostatek, například i díky tomu, že se klasická kuchyňská sůl jodizuje. Chuť k jídlu však dovede potlačit sladkovodní řasa Spirulina, ale ani ta nenastartuje samohubnoucí proces. Ideální je v kombinaci s vlákninou, pak pomáhají při redukci diety dřívějším navozením pocitu sytosti.

Existují dokonce tablety s výtažky z různých plodů, které slibují zhubnout bez diety a cvičení. Populární, ale neúčinné jsou dnes třeba tablety z plodů Acai berry z Brazílie. Podobné vám zhubnout nepomohou zrna zelené kávy ani zelený čaj.

Pokud potřebujete shodit nadbytečná kila, nebudete vám než začít s klasickou redukční dietou. Ta jako jediná pomáhá tuk odbourat. Pamatujte si, že všechny nabídky, které slibují zázračné úbytky nadváhy nebo revoluční hubnutí, jsou jen reklama. A ty nabídky, které slibují, že zhubnete bez jo-jo efektu, jsou jen nepravdivá lákadla. Nenalétněte jim.

Máte kila navíc? Napište a ptejte se. Nebo se zapojte do hubnutí s námi a MUDr. Leoš Středa vám poradí osobně.

Proč hubnout s odborníkem

- odborná pomoc lékaře, který se sám s obezitou potýkal
- univerzitní zázemí Fakulty biomedicínského inženýrství ČVUT v Praze
- poradna je zdarma (platíte jen poplatek 30 Kč)
- nikdo vám nebude vnucovat drahé přípravky na hubnutí
- dietní plán šitý na míru každému
- žádné „zázračné přípravky“ ani nesmyslné sliby, které nefungují
- úspěšné fungování máme odzkoušené se čtenáři Orlického deníku
- nejúspěšnější čtenáři shodili i přes 20 kg a stále se drží

Hubněte s naším Deníkem

Chcete zhubnout pod odborným dozorem? Chcete se podělit o své pocity při hubnutí, nebo se pochlubit svými shozenými kilogramy čtenářům Deníku?

Zapojte se do naší akce **Hubněte s Deníkem**. Vyplňte následující údaje a zašlete tento kupon do 30. května 2013 na adresu: Krajská redakce střední Čechy a Pražský deník, Přátelství 986, 104 00 Praha 10 (obálku označte heslem Hubněte s Deníkem), nebo nám uvedené údaje pošlete mailem na: hubnetesdoktorem@denik.cz. Údaje můžete i nadiktovat na tel. číslo 608 807 807.

Jméno a příjmení:

Adresa:

Telefon, mail:

Jste předplatitelem Deníku: ano ne jakého.....

Poté získáte pozvání do ordinace MUDr. Středy, která je v Praze, a budete zaevidováni do naší akce. Obdržíte hubnoucí program a nadále budete pravidelně s lékařem v kontaktu.