

# Středy doktora Středy: Hubnutí ve skupině s přáteli

**Východní Čechy** – Motivací k hubnutí nejsou pouze články o úspěšných čtenářích. Velmi dobře se hubne ve skupině lidí, nebo třeba jenom s jedním kamarádem. Oblíbeným návodem na hubnutí který prosazuje MUDr. Kateřina Cajthamlová, je: „Najděte si přátele, kteří vás budou ve vašem snažení dlouhodobě podporovat, budou chválit vaši snahu a nebudou vás tlačit do žádného soutěžení.“

MUDr. Leoš Středa k tomu doporučuje: „Řešíte-li problém, jak zhubnout, najdete si přátele, kteří mají, stejně jako vy, kila navíc a držíte dietu s nimi. Chválit se navzájem můžete, soutěžit nemusíte, protože každý hubne jinak rychle. Ale je dobře, když se inspirováte navzájem vlastními úspěchy a navzájem si předáváte zkušenosti z vaší diety.“

## Společná návštěva ordinace

Doktor Středa je vždycky rád,



když do ordinace spolu přijde manželé, celá rodina nebo kamarádi či kamarádky a pak hubnou spolu. Obvykle jim nasadí dietu StředaForm. Základem této diety je přísun vlákniny, jak rozpustné, tak



nerozpustné. Rozpustná vláknina v žaludku nabobtná a způsobí tak pocit nasycení. Nerozpustná má příznivé účinky na trávicí trakt a celkově pročišťuje organizmus. Na minimum je snížen příjem

rafinovaných cukrů a živočišných tuků. Samozřejmostí je pravidelný režim ve stravování. Při redukční dietě je také velmi důležitá pohybová aktivita. Každý člověk by měl denně ujit vzdálenost 10 tisíc kroků, což je zhruba sedm kilometrů.

Tuto dietu tedy doporučili i kamarádkám ze Struhařova, kterými jsou paní Pavlína Horáčková a Hana Veselá. Ty se rozhodly pustit se do hubnutí spolu a vzájemně se podporovat. Pohyb ani dieta nedělají kamarádkám problémy. Obě holdují nordic walkingu a stravování s touto dietou jim přijde velmi snadné. Paní Veselá podniká a paní Horáčková je zdravotní sestra. Redukční kúra složená s úpravou jídelníčku a pohybu jim moc svědčí. Na fotce se můžete podívat na Pavlínu Horáčkovou, která měla na konci loňského léta o 15 kilogramů víc. Včera byly obě kamarádky spolu opět na kontrole. S panem doktorem chatují na Face-

booku, publikují fotky z procházek s hůlkami. Na Facebooku se totiž dá s MUDr. Leošem Středou komunikovat i ve skupině, která se jmenuje [nadvaha.cz](http://nadvaha.cz).

Jak vypadala na konci léta Hana Veselá, vám ukážeme v příštím díle naší pravidelné rubriky. Už nyní však můžeme prozradit, že její celkový úbytek na váze se pohybuje nad 10 kilogramy.

## Dr. Středa pomáhá hubnout čtenářům

Jak zhubnout, pokud se nebudíte jít s kůží na trh? Na stránkách Deníku veřejně hubnou známé osobnosti: Ilona Csáková, režisér Tomáš Magusek či Leoš Středa. Přijďte se k nim a zveřejněte svoji váhu a fotky a publikujte své úspěchy či neúspěchy. Inspiруйте k hubnutí další naše čtenáře. Pomůže vám MUDr. Leoš Středa se svými spolupracovníky z 1. lékařské fakulty z Prahy a Fakulty biomedicín-

ského inženýrství. Se spoluautory (Profesor Rajko Doleček a MUDr. Kateřina Cajthamlová) vloni vydal publikaci *Nebezpečný svět kalorií*. Každý čtvrtek přijíždí do polikliniky Doprnovní zdravotnictví v České Třebové. Vyšetření, diety a hubnutí pod odborným dohledem jsou **zadarmo**. Platí se jen běžný poplatek u lékaře: 30 korun.

Objednejte se e-mailem na: [hubnetesdoktorem@denik.cz](mailto:hubnetesdoktorem@denik.cz). Čtenáři, kteří se na našich stránkách podělí s ostatními o své zkušenosti během diety, jsou motivací těm ostatním, kteří s hubnutím váhají. (re)

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

