

Radka Friedlová ze Svitav úspěšně hubne

Východní Čechy – Pravidelně jsme už několikrát uveřejnili příběhy a fotografie těch, kteří s východočeskými Deníky zhubli. Dnes nečiníme výjimku. Z naší ordinace v České Třebové, kterou nám zapůjčuje Poliklinika dopravního zdravotnictví, vycházejí další, kteří díky dietě doktora Leoše Středy shodili několik kilogramů. Vynikající výsledky má paní Radka Friedlová ze Svitav. S Deníky začala hubnout na začátku srpna, druhá fotografie (dole) je z minulého týdne.

MUDr. Leoš Středa jí doporučil jako většině svých pacientů dietní režim StředaForm. Paní Friedlová je po úrazu, takže pohybová aktivita nebyla tím hlavním. Obvyklé doporučení hubnoucím je nachodit 10 tisíc kroků denně, což je zhruba 7 až 8 kilometrů. Paní Friedlová si nepřála uveřejnit počáteční váhu, s kterou do ordinace poprvé přišla. Velmi rádi vám ale prozradíme, že za necelé dva měsíce zhubla o krásných 11 kilogramů. Na fotografiích je to dobře vidět.

Při prvotním seznámení s dietou StředaForm měla Radka Friedlová obavy, že její dietní strava nebude dostatečně pestrá. Každá dieta je svým způsobem nevyvážená, protože většinou omezuje konzumaci určitých potravin. V případě diety, kterou dostala, jsou zapovězeny sacharidy, a proto se nedoporučuje jíst např. pečivo, ovoce, sladkosti, a je povolena jen některá zelenina. Naopak bílkoviny jsou bez omezení, takže maso, sýry ani vejčička nejsou na závalu. Navíc je zdůrazňována vláknina, která je nezbytná nejen pro hubnutí, ale působí příznivě na trávicí trakt. Vláknina nabobtná v žaludku, způsobuje pocit nasycení a navíc očisťuje střeva. Redukční dieta nebývá návodem na zdravou životosprávu. Dietou potřebujeme pouze upravit hmotnost. Abychom novou váhu poté udrželi a vyhnuli se tzv. jo-jo efektu, je dobré naučit se jíst zdravě. StředaForm zdravé stravování učí i tím, že je postaven na běžných potravinách a ne na žádných koktejlech. Protože však nelze konzumovat řadu potravin, je potřeba si umět dietu zpestřit.

Paní Friedlová to dokázala. Vymýšlí si sama stále nové a chutné recepty. Některé z nich nám slíbila a my je budeme postupně uveřejňovat na portálu www.nadvaha.cz i v Deníku. Můžete se těšit např. na vuřtguláš s cuketou, nízkosacharidovou svíčkovou a spoustu dalších dobrot. Díky tomu, že jí jídelníček nepřipadá nudný, je z diety nadšená a s hubnutím rozhodně nehodlá skončit.

Leoš Středa pomáhá zhubnout čtenářům Deníku

Máte kila navíc? Chcete hubnout? Napište a ptejte se na diety, cvičení na hubnutí či správný jídelníček. Posílejte 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) letos vydal knihu Nebezpečný svět kalorií. Každý týden jezdí do ordinace v České Třebové, kde se hubnout a zhubnout pod jeho dohledem úspěšně snaží stovky čtenářů Deníku. (re)

Všechny díly našeho seriálu o hubnutí najdete na webech Deníků



Pod vedením dr. Leoše Středy dokázala Radka Friedlová ze Svitav zhubnout 11 kilogramů. Foto: archiv dr. Středy