

Středy doktora Středy: Hubne i pan doktor?

Východní Čechy – Říjen věnujeme tomu, že se díváme na zoubek protagonistům našeho hubnutí a hodnotíme jejich úspěchy či neúspěchy.

Minule jsme „rozebírali“ režiséra Tomáše Magnuska. V dnešním díle se podíváme na to, jak se daří hubnout samotnému doktoru Leoši Středovi.

Dlouhá léta vyvíjel dietu, která by pomáhala lidem shazovat přebytečné kilogramy. Velmi mu záleželo na tom, aby u diety dokázal pacient zůstat a neporušoval ji tajným mlsáním z hladu.

Jeho dieta StředaForm je tzv. aktivní dieta, u které se odbourávají tuky, ale může se jíst do sytosti. Jednoduché sacharidy nahrazuje vláknina. Ta má velmi příznivé účinky na trávicí trakt a zároveň se podílí na pročišťování organismu. Důraz je kladen na potraviny obsahující bílkoviny, díky kterým člověk hubne a

neztrácí přitom svalovou hmotu.

Všechno začalo v Orlickém deníku

Doktor Leoš Středa se do hubnutí pustil již loni s Orlickým



deníkem. Byl tak trochu kovářova kobylna, co chodí bosa. Ostatním radil, sám měl přesmetrák. S Deníkem začínal na 108 kilogramech a dal si za cíl

shodit pod 100 kg. Tuto hranici prolomil zhruba po třech měsících. Sami čtenáři, kteří chodili pro rady do ordinace v poliklinice Dopravního zdravotnictví v České Třebové, potvrdili, že je to na něm hezky vidět.

Ani letos se dr. Leoš Středa nenechal dlouho přemlouvat a „skočil“ do druhé fáze hubnutí, tentokrát se všemi východočeskými Deníky. Začínal na váze 97 kg. Závazek pro tento rok je dostat se pod hranici 90 kilo. Druhé hubnutí jde vždy o něco pomaleji než to první. Pozvolna se mu již podařilo shodit 3 kilogramy a váží nyní 94 kg. Pomalu snad ale směřuje ke splnění svého závazku.

Vyzkoušejte dietní bábovku

Jeho recept? Jako mnoho čtenářů Deníku, i on si rád vychutná kávu a k ní občas něco



sladkého. Káva nevádí, ale co ta sladkost? Návod k řešení tohoto problému přinesla paní Hana Marešová z České Třebové. Vymyslela recept na výbornou tvarohovou bábovku z lněné vlákniny. Namísto mouky se zde používá směs namletých ořechů, semínek lnu i lněných tobolek. Tobolky lnu jsou vlastně lněné plody, které se získávají z lněných výčesků a smíchají se semínky. Jsou to suroviny zdravé, neobsahují sacharidy a jsou

zdrojem omega-3 mastných kyselin. Příprava bábovky je velmi jednoduchá a rychlá.

Potřebné suroviny: 1 vejce, 2 ml umělého sladidla ve spreji, 1 lžice tvarohu, 1 lžice margarínu, 1 lžice namleté lněné vlákniny, 1 lžice mletých ořechů, špetka jedlé sody.

Postup přípravy: rozpuštěný margarín, vejce, sladidlo a tvaroh rozmícháme metličkou. Až se vše spojí, přidáme lněnou vlákninu, ořechy a jedlou sodu a dobře promícháme. Těsto vlijeme do formičky nebo do misky a dáme do mikrovlnné trouby přibližně na 2 minuty. Vyndáme, necháme vychladnout a můžeme konzumovat.

Leoš Středa pomáhá čtenářům hubnout

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 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. (re)

Všechny díly seriálu věnovaného hubnutí najdete na webech Deníků

