

Středy doktora Středy: ohlédnutí

Východní Čechy – V dnešním díle se poohlédneme za úspěchy hubnutí s Deníky.

Řada čtenářů, kteří již zhubli, se podělila o své zkušenosti s ostatními. Naši ambulanční v poliklinice dopravního zdravotnictví v České Třebové prošlo v loňském roce celkem 350 čtenářů Orlického deníku a letos už skoro sto z vás, kteří se rozhodli zhubnout z některým z východočeských Deníků pod dohledem odborníka. MUDr. Leoš Středa jim naordinoval dietu, nejčastěji to byl jeho vlastní jídelníček StředaForm. Ale například u pacientů s cukrovkou či jinými metabolickými poruchami je potřeba dieta jiná, proto je vyšetření v ambulanci důležité.

Výživové poradenství a hubnutí se staly v posledních letech lukrativním podnikáním. V naší ordinaci vám rozdíl od komerčních poraden neordinujeme žádné předražené koktejly či čaje. Takové instantní diety sice pomůžou zhubnout, ale vždy jen krátkodobě. Pokud se redukce kúra příliš odlišuje od toho, co normálně konzumujeme (to je případ různých práškových diet), způsobí sice váhový pokles, ale po návratu k běžnému jídlu se kila zákonitě vracejí zpět.

Dieta StředaForm je sestavena na základě normálních potravin z obchodů. Najíst se můžete do sytosti, a to díky složení, které omezuje pouze sacharidy a živočišné tuky. Dieta je doplněna o vlákninu, kterou lze konzumovat ve formě

vlákninových tablet nebo z přirozených zdrojů, např. směs semínek lnu s jejich usušenými tobolkami.

Jak hubnou čtenáři?

Nejvíce hubnou čtenáři ze Světavské, těch se do ordinace přihlásilo zatím početně nejvíce. Mezi čtenáře, kteří úspěšně hubnou, se řadí např. paní Pavla Musilová z Dolní Dobručky s úbytkem 16 kg, paní Alena Šimková z České Třebové, které se povedlo shodit 20 kg a paní Radka Friedlová ze Světavy, která je zatím na úbytku 10 kg. O všech jsme už psali, podívejte se na internetu na některá ze starších vydání Deníku. Tři čtvrtiny všech hubnoucích jsou ženy.



A naši protagonisté?

Tři známé osobnosti se do hubnutí pustily na stránkách Deníku veřejně, aby vás inspirovaly. Zpěvačka **Ilona Csáko-**

vá (na snímku) shodila nejprve 5 kilogramů, potom přes celé léto svou nově nabytou váhu fixovala. Fixace je součástí diety StředaForm a jejím cílem je naučit tělo, aby nově nabytou váhu přijalo jako svou vlastní a nechtělo se vrátit k váze původní. Od srpna pod vedením dr. Středy hubne **Ilona Csáková** dál a teď má dole už 9 kg. „Vypadá nesnesitelně dobře a štíhle,“ posteskl si žertem náhodský režisér **Tomáš Mag-nusek**, který je dalším protagonistou a hubne s námi také. Ze svých 144 shodil na 134 kg. „Ilona asi dělá doktoru Středovi větší radost, než já. Ale pro mě je tohle jako zázrak. Léta jsem jen tloustl a tloustl a nyní konečně a doopravdy hubnu.“ Ani dr. **Leoš Středa** nestojí stranou. Je pod hranicí 94 kg a směřuje ke splnění svého závazku – mít pod devadesát.

Pomáháme zhubnout

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. Pokud chcete hubnout i vy, zavolejte na 608 807 807.

Všechny díly seriálu věnovaného hubnutí najdete na webech Deníků