

Středy doktora Středy: Úspěšné hubnutí slečny Petry

Východní Čechy – Dnešní článek věnujeme jedné naší velmi úspěšné mladé čtenářce Petře Milerové z Líšnice. Ta se rozhodla hubnout veřejně s Deníkem a ukázat všem, že když se chce, jde to. Jak jsme již několikrát psali, důležitá je podpora někoho blízkého. Oporou je pro slečnu Petru její přítel, který je pyšný na to, jak se jí hubnutí daří.

Začala v půlce dubna

Slečna Petra již delší dobu řešila problém, jak zhubnout. I když cvičila kalanetiku a držela různé diety, kila nechtěla jít dolů. Stále se cítila unavená a dokonce měla i problémy s tlakem a bývalo jí na omdlení. Rozhodla se tedy zakročit a jednou pro vždy zhubnout. V půlce dubna letošního roku navštívila ordinaci, kterou



zdarma v rámci hubnutí s Deníkem zapůjčuje Poliklinika Česká Třebová. Pravidelně sem jezdí MUDr. Leoš Středa a radí pacientům, jak zatočit s přebytečnými kilogramy.



Slečna Milerová podstoupila základní vyšetření a poté se s panem doktorem domluvili, jak bude postupovat. Byla jí doporučena dieta Středa-Form, která je velmi snadná a

účinná. Stačí omezit některé nevhodné potraviny a zařadit alespoň minimální pohybovou aktivitu, kterou je 10 tisíc kroků denně.

Úspěch se dostavil

Po měsíci a půl přišla slečna Petra na kontrolu ve velmi dobré náladě. Aby ne, povedlo se jí za tu krátkou dobu zhubnout 7 kilogramů. Navíc se cítila mnohem lépe a i tlak se jí srovnal. Kvůli dostatku pohybu si koupila i nové trekové boty a snaží se chodit, co nejvíc to jde. V práci bohužel moc pohybu nemá, protože pracuje v chráněné tkalcovské a keramické dílně. Vše se ale snaží dohnat během volného času.

Dieta jí vyhovuje a pokračuje v ní dál. Namísto klasického pečiva si dává tzv. „suchary“ a jinak má ráda různé

salámy nebo dršťkovou polévku. Naučila se jíst hodně bezlepkových jídel, která jsou podobná doporučené dietě.

Slečna Milerová začínala na rovných 100 kilogramech a dnes se již blíží devadesátikilové hranici. I v práci si začali všimnat, že jejich kolegyně hubne. Podívejte se na naše fotografie, jako to slečné Petře slušelo na první kontrole. Další má naplánovanou na září a my jsme zvědaví, s jakým úspěchem opět přijde.

Hubněte veřejně

Na stránkách Deníku veřejně hubnou známé osobnosti: Ilona Csáková, režisér Tomáš Magnusek či Leoš Středa. A také naši čtenáři. Můžete se přihlásit i vy. Jedinou podmínkou je, že se o vlastní výsledky z hubnutí podělíte na

stránkách Deníku s dalšími čtenáři. Možná právě vaše fotografie bude inspirací pro to, jak zhubnout, dalším čtenářům. Zavolejte na číslo 608 807 807 a objednejte se. Inspirujte k hubnutí naše další čtenáře. Pomůže vám MUDr. Leoš Středa se svými spolupracovníky z 1. lékařské fakulty z Prahy a Fakulty biomedicínského inženýrství. Se spoluautory (Profesor Rajko Doleček a MUDr. Kateřina Cajthmlová) vloni vydal publikaci **Nebezpečný svět kalorií.** (re)

Všechny díly seriálu věnovaného hubnutí najdete na webech Deníků

