

Středy doktora Středy: Jak hubne Ilona Csáková?

Známa zpěvačka, která veřejně hubne s Deníkem, dokázala shodit už devět kilogramů

Východní Čechy – Mezi protagonisty, kteří se rozhodli hubnout veřejně s Deníkem, patří i zpěvačka Ilona Csáková. Té se vloni v září narodil druhý syn. Jako každá matka, i ona v těhotenství přibrala a po porodu jí nějaké kilogramy zůstaly. Rozhodla se, že půjde příkladem ostatním mladým maminkám, a kil navíc se zbaví. Do hubnutí se zapojila v druhé polovině dubna.



MUDr. Leoš Středa jí předepsal dietu StředaForm, která je založena na omezení pří-

jmu sacharidů a na zvýšení příjmu bílkovin a nerozpustné vlákniny. Ta je velmi důležitá pro organismus, který pročisťuje. Také zpomaluje trávení a napomáhá zažívání.

Hladký průběh hubnutí

Za první měsíc Ilona Csáková shodila 3 kilogramy. Hubnutí je sice pomalejší, ale vyhnete se tak známému a nepříjemnému jo-jo efektu. Motivace není taková, jako u diet, kde shodíte několik kilogramů týdně. Ilona si čekání na výsledek krátí vymýšlením dietních receptů. Chuť na sladké zaháněla kávovinou, do které přidala dvě tabletky sladidla. Zkusila také přidat instantní kávu do krému mascarpone se sladidlem.

Do léta se zpěvačce povedlo shodit 5 kilogramů. S panem doktorem se dohodli, že dietu na 70 dní přeruší a budou nově nabytou váhu fixovat. To znamená, že člověk jí normální jídla, ale nesmí přibírat. Tělo si musí na svou novou váhu zvyknout, aby nenastal již zmíněný jo-jo efekt. Toto období trvá 14 dní za každé shozené kilo. Ve zpěvaččině případě to bylo 5 kilogramů, to znamená 10 týdnů fixace. Byla rozhodnuta po fixační fázi v hubnutí dále pokračovat.

Zkuste dietní pochoutku z lilky

V srpnu začala opět držet dietu a pustila se tak do druhé fá-

ze hubnutí. Nyní má celkově dole už 9 kilogramů a pokračuje dál. Mezi její oblíbená jídla patří například lilek, ze kte-



rého připravuje pochoutka blízkého a středního východu, nazývaná babaganoush (čte se babaganuš).

Potřebné suroviny: 2 menší lilky, 4–5 vrchovatých lžic sezamové pasty tahini, 2 stroužky česneku (může být i více, dle chuti každého), šťáva z 1–1,5 citronu, 2 lžice olivového oleje, sůl, pepř.

Postup přípravy: celé lilky několikrát propíchneme vidličkou, položíme na plech a pečeme doměkka, přibližně 45 minut při 200°C. Každých 10 minut lilky otočíme. Když jsou hotové, rozpůlíme je a necháme vychladnout. Po vychladnutí je vydlabeme a vložíme do mixéru. Přidáme sezamovou pastu, prolisovaný česnek, citronovou šťávu, olivový olej, sůl, pepř a rozmixujeme na kaši. Dle potřeby babaganoush dochutíme a můžeme ho ozdobit koriandrem. K této po-

mazánce se obvykle podává pita chléb, který je však pro dietu StředaForm nevhodný. Jednoduše ho ale můžete nahradit chlebem z lněné vlákniny. Na webových stránkách www.nadvaha.cz najdete mnoho dalších dietních receptů, mj. jiné i na výše zmíněnou sezamovou pastu tahini, či na chléb z lněné vlákniny.

Pomáháme 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

