

Středy doktora Středy: Úspěch paní Jany. Inspiruje ostatní?

Rádi se s vámi dělíme o příběhy čtenářů, kterým se podařilo zhubnout. K hubnutí vás v této rubrice inspirují známé osobnosti, jako režisér Tomáš Magnusek, zpěvačka Ilona Csáková, ale i doktor Leoš Středa. Ti všichni hubnou on-line a pravidelně uvádějí svou aktuální váhu. Ještě větší inspirací však je, pokud si v novinách přečteme například o sousedovi. Hned si pomyslíme: „Dokázal to on, dokážu to taky.“ V dnešním díle se podíváme na úspěch paní Jany K. z Litomyšle, která se rozhodla zhubnout s Deníkem v červnu letošního roku.

Paní Jana byla celý život stíhlá. Stejně jako většina žen, i ona přibrala po přechodu. Několik let se snažila zhubnout sama různými způsoby. Držela spoustu diet, např. bodovou či kalorickou. Vždy se jí podařilo pár kilogramů shodit, ale pokaždé se dostavil jeho efekt. Pravidelně sledovala televizní pořad „Jste to, co jíte“ s MUDr. Kateřinou Cajthamlovou. Paní doktorka jí přišla velmi nekompromisní a tvrdá. Poslouchala také rady výživového poradce Petra Havlíčka. Teď však raději čte naši pravidelnou rubriku ve Svitavském deníku.

Zhubla až s Deníkem

Po přečtení článku o úspěšném zhubnutí šéfredaktora Orlického deníku Karla Pokorného se i ona rozhodla navštívit ordinaci. Tu k hubnutí půjčuje poliklinika Dopravního zdravotnictví v České Třebové. Pan doktor rozepsal paní Janě dietu StředaForm. Dieta je zaměřena na omezení



přísunu sacharidů a živočišných tuků. Zároveň dbá na dostatek bílkovin a nerozpustné vlákniny. Ta má příznivý účinek na trávicí trakt a pročisťuje organizmus. Výhoda této redukční diety je v tom, že si člověk nemusí hlídat kalorie a velikost porcí. Stačí se vyhýbat zakázaným potravinám a přebytkům kila jdou dolů.

Při hubnutí je nejdůležitější strava. Bez pravidelného pohybu se ale také neobejdete. Paní Jana se držela rady pana doktora Středy. Ta zněla ujit denně minimálně 10 tisíc kroků. Úspěchy na sebe nenechaly dlouho čekat, za dva měsíce byla paní Jana o šest kilogramů lehčí. Na fotografiích se můžete podívat, jak jí to sluší. A včera napsala panu doktorovi email: „Pomalu pokračuji v hubnutí, byla jsem týden v termálech, tak jsem alespoň zjistila, že se dá stravovat pod-

le Vaší diety všude. Moje váha jde dolů. Těším se na osobní setkání. Jana K.“

Pomáháme čtenářům

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. Ti, kteří se na našich stránkách podělili s ostatními o své zkušenosti s dietou, jsou motivací těm, kteří ještě s hubnutím váhají.

(re)

Všechny díly seriálu věnovaného hubnutí najdete na webech Deníků

