

Středy doktora Středy: Další úspěšné hubnutí

Východní Čechy – Hubnutí s akcí Deníku je stále velmi populární a hlásí se mnoho lidí, kteří si přečetli o úspěších ostatních čtenářů v novinách. Motivace je při shazování nadbytečných kil velmi důležitá, a proto ti, kteří se nestydí a svým příběhem se veřejně pochlubí, konají ohromnou službu těm, co se ještě nerozhodli skoncovat s trápením ohledně své hmotnosti.

Ve dvou to jde lépe

Navíc je vždy dobré mít na takovýto nelehký úkol, jakým je hubnutí, partáka a společníka. Ten vás nejen podpoří, ale mnohokrát i dobře poradí. Ve dvojici se rozhodly řešit problém, jak zhubnout, také dvě kamarádky, kterými jsou Šárka Faltusová a Šárka Hudoušková z Častolovic. V polovině února letošního roku navštívily ordinaci, kterou v rámci osvětové akce Deníku a Fakulty biomedicínského inženýrství ČVUT zapůjčuje jednou týdně dopravní poliklinika v České Třebové. V ordinaci pacientům pomáhá a radí MUDr. Leoš Středa se svými spolupracovníky právě z FBMI ČVUT.

Tak jako všichni pacienti i obě Šárky nejdříve podstoupily základní vyšetření a měření a poté konzultovaly svůj problém s váhou s panem doktorem. Ten paní Faltusové doporučil dietu StředaForm, která se drží velmi snadno, ale přesto je účinná. Dieta omezuje konzumaci škodlivých sacharidů a živočišných tuků a naopak navyšuje příjem vlákniny. Paní Hudoušková nepotřebovala zhubnout nijak zásadně, chtěla hlavně podpořit kamarádku. Sama chtěla shodit jen tak dvě tři kila. Na to stačí jen úprava životosprávy, například přidat vlákninu ve formě zeleniny místo kalorických příloh.

Na kontrole, kterou měly ještě před dovolenou, byly obě kamarádky velmi usměvavé a veselé. Aby ne, když jim hubnutí tak šlo. Paní Faltusová (na horním snímku) shodila celkem 10 kilogramů. Obvod jejich boků se zmenšil o 10 cm



a v pase byla o 15 centimetrů štíhlejší. Body mass index (BMI) se dostal z kategorie 3. stupně obezity na rozmezí mezi prvním a druhým stupněm obezity, tedy z původních 41,51 na 35,9. Paní Hudoušková, která jedla nadále hlavně zeleninu, také zhubla velmi pěkně. Na váze to byla 3 kila, v pase zhubla dokonce o 6 centimetrů a přes boky o 4 cm. Na spodní fotografii se můžete podívat, jak to oběma kamarádkám šlo.

Hubnout můžete i vy

Na stránkách východočeských Deníků veřejně hubnou známé osobnosti: Ilona Csáková, režisér Tomáš Mag-nusek či Leoš Středa. A také

naši čtenáři, kteří se nebojí veřejně se ke shazování kil přihlásit a podělit se o své výsledky v hubnutí s dalšími. Díky našim článkům pak Deník inspiruje k hubnutí další a další čtenáře. Pomáhá jim MUDr. Leoš Středa se svými spolupracovníky z 1. lékařské fakulty z Prahy a Fakulty biomedicínského inženýrství, který jezdí každý týden do ordinace v České Třebové. Se spoluautory (profesor Rajko Doleček a MUDr. Kateřina Cajthamlová) vloni vydali Nebezpečný svět kalorií. (re)

**Každou středu
hubneme
s doktorem
Středou**

