

Středy doktora Středy: Velký úspěch Lubomíra Šlapala

Východní Čechy – Také v tomto roce se pravidelně budeme ohlížet za úspěchy čtenářů Deníku, kterým se hubnutí podařilo. Mnoho lidí s nadváhou hledá způsob, jak zhubnout. Někteří se nedokáží odhodlat. Potřebují nějaký impuls, aby se do diety konečně pustili. Takovým impulzem může být právě článek o tom, jak se někomu jinému povedlo shodit přebytké kilogramy a zatočit s nadváhou. O to větší je motivace, když se dočteme o úspěchu našeho kamaráda, souseda, nebo kolegy z práce.

Dnešní díl je věnován Lubomíru Šlapalovi ze Skuhrova. Podívejte se na jeho fotografii. Jen těžko lze uvěřit, že když začal hubnout, jednalo se o pána, jehož váha byla v pásmu obezity 1. stupně. Do hubnutí se pan Šlapal pustil v květnu 2012 s Orlickým deníkem. Navštívil ordinaci, kte-

rou pro naše čtenáře každý čtvrtek zapůjčuje Poliklinika dopravního zdravotnictví v České Třebové. Jeho body mass index (BMI) byl 31. Za cíl si pan Lubomír určil shodit osm kilogramů. Nakonec se mu do listopadu 2012 povedlo shodit celkem deset kilogramů. Dnes má tento štíhlý muž stejnou hmotnost jakou měl na vojně. Škoda, že jsme ho na začátku hubnutí nevyfotili.

Dieta a pohyb

Zhubnout se mu podařilo díky dietě, kterou mu MUDr. Leoš Středa rezeptal. Doporučil mu i denní pohybovou aktivitu. Základem diety StředaForm je přísun vlákniny, jak rozpustné, tak nerozpustné. Rozpustná vláknina v žaludku nabobtná a způsobí tak pocit nasycení. Nerozpustná má příznivé účinky na trávicí trakt a celkově pročisťuje organismus. Důraz je také kladen na snížení příjmu rafinovaných cukrů a živočišných tuků. Samozřejmostí je pravidelný režim ve stravování, tedy jíst pět až šestkrát denně menší porce. Při redukční kúře je také velmi důležitý pohyb. Za naprosté minimum se považuje ujit vzdálenost 10 000 kroků denně, což je sedm kilometrů.

Pan Šlapal byl ve svém boji s nadváhou velmi úspěšný. Dokonce musel vyměnit i šatník, protože mu všechny kalhoty byly velké. Při hubnutí mu hodně pomáhala právě vláknina. Do hubnutí zlákal i svoji manželku. Ta za pouhý jeden měsíc shodila šest kilogramů.

Případ Lubomíra Šlapala neuveřejňujeme pouze proto,



že úspěšně zhubnul (takových případů jsou už desítky). Pan Lubomír je totiž příkladem toho, že shozená váha se dá udržet. Od května do listopadu 2012 shodil deset kilogramů, jeho snímek je ale ze současnosti. Po roce a čtvrt se přišel ukázat do ordinace, jak se hezky drží. Nám nezbyvá, než mu velmi pográtulovat.

Pomáháme 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) loni 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. Čtenáři, kteří se na našich stránkách podělí s ostatními o své zkušenosti během diety, jsou motivací těm ostatním, kteří ještě s hubnutím váhají. (re)

Všechny díly seriálu o hubnutí najdete na webech Deníků

