

Středy doktora Středy: Jak příkladně zhubnout?

Východní Čechy – Při dietě se vyplatí být důsledný. Dnešní článek bude o rodinném hubnutí, kdy se problém, jak zhubnout, rozhodla řešit maminka se svými dvěma dětmi. Paní Kopecká z Jindřichova nalákala na boj s kilogramy i svou dceru Terezu a syna Josefa. Všichni měli na začátku přes 110 kilo.

Začínali v lednu

Hana Kopecká se svými „skorodospělými“ dětmi přišla do ordinace na konci ledna letošního roku. Ordinance, kde lidé hubnou pod odborným dohledem, se nachází v České Třebové. Zdarma ji pro akci Hubnutí s východočeskými Deníky zapůjčuje Poliklinika Doprávního zdravotnictví. S hubnutím v ní radí odborník: MUDr. Leoš Středa, který svým pacientům nejčastěji doporučuje dietu StředaForm.

Když dorazila rodina Kopeckých poprvé, byli všichni dietou nadšení. StředaForm je jednoduchá dieta, u které se najíte do sytosti, a přesto v průměru shodíte každý týden kilo. Bohužel ne všichni u diety vydrželi, nakonec u diety zůstala jenom maminka. Dcera Tereza slíbila při kontrole, že se do diety znovu pustí, protože maminka zhubla opravdu báječně. Podívejte na fotografie, má dole 22 kilogramů.

Paní Kopecká je kuchařka, což bývá pro každou dietu handicap. Vyřešila to, v práci nechává např. ochutnávat ostatní kolegy. Dříve si nedovedla představit život bez pečiva. Moučné výrobky však v



dítě StředaForm nemají místo. Takže dnes si chystá podle receptu na www.nadvaha.cz chleba ze lněné a žitné vlákniny. Přípravuje se v mikrovlnce, trvá to jen dvě minuty, tak se to snadno zvládne i ráno ke snídani.

Úspěšná maminka

Bitvu s obezitou nakonec vyhrála jen maminka. Ani dcera ani syn u diety nevydrželi. Dcera se učí kuchařkou, ale na to se vymlouvat nemůže, protože mají s maminkou stejné povolání. Na druhé fotce je MUDr. Leoš Středa s oběma dámami Kopeckými. Maminka za 5 měsíců shodila 22 kilogramů, přes břicho jí ubylo 17 centimetrů a přes boky 7 cm. Důležité je i to, že nemá problémy s pohybem, jelikož bydlí dva kilometry za vesnicí a všude chodí pěšky. Porovnejte fotky, jak vypadá dobře. Držíme palce i slečně dcerě.

Posílejte své dotazy

Na stránkách východočeských Deníků veřejně hubnou známé osobnosti: Ilona Csáková, režisér Tomáš Magnusek či Leoš Středa. Pan režisér se přes prázdniny dostal do formy, počkejte na jeho povídání v některé ze zářijových rubrik. Ambulance pro čtenáře je do září tak přeplněná, že vás zatím nezveme k dalšímu přihlašování. Můžete však poslat vaše dotazy na mail: hubnetesdoktorem@denik.cz nebo se přihlaste do skupiny Nadváha.cz na Facebooku. Tam zastihnete s dotazy i MUDr. Leoše Středu, ale poradí vám i ti, kteří úspěšně zhubli.

(re)

