

Středy doktora Středy: Výroční poohlédnutí



Kvapem se nám blíží vánoční svátky a konec roku a další středy vyjdou na sváteční dny, kdy Deník nebude vycházet. Je tedy čas bilancovat, poohlédnout se a radovat se z úspěchů těch, co zhubli. Stejně tak se poučit z nezdarů. Jak jistě víte, v letošním roce se do hubnutí s Deníkem veřejně pustil režisér Tomáš Magnusek a zpěvačka Ilona Csáková. Oběma se podařilo zhubnout několik kilogramů. Stejně tak jsme vám přinášeli příběhy čtenářů a jejich úspěchů. Je vás opravdu hodně, kterým se podařilo shodit na váze, a nás to velmi těší.

Mezi nejúspěšnější čtenáře východočeských Deníků, kterým letos pomohla redukční dieta zhubnout, se řadí např. paní Brožková z Chocně s úbytkem 15 kg, Pavla Musilová z Dolní Dobruče s úbytkem 16 kg, paní Alena Šimková z České Třebové, které se povedlo shodit 20 kg, a paní Radka Friedlová ze Svitav, která je také na úbytku 20 kg. Z mužů dobře hubne pan Josef Beran ze Seče, který měl při kontrole shozeno 13 kg. A velkou radost dělá čtenář Orlického deníku, pan Lubomír Šlapal, který zhubl s dietou StředaForm přes 10 kg už v roce 2012 a po celý rok 2013 si novou váhu udržel.

Ani v příštím roce nebudeme zahálet a nadále budeme jezdit do ordinace, kterou nám každý čtvrtek zapůjčuje Poliklinika Dopravního zdravotnictví v České Třebové. Ordinuje tam jednou týdně MUDr. Leoš Středa z 1. lékařské fakulty nebo někdo z jeho spolupracovníků. Jestliže jste se ještě neodhodlali začít se svou nadváhou či obezitou něco dělat, právě konec roku může být nejlepším časem pro takové předsevzetí.

Ilona Csáková zhubla příkladně

V posledních týdnech je plný bulvár informací o tom, že zpěvačka zhubla. Pod dohledem MUDr. Leoše Středy začala hubnout v polovině dubna. Od té doby shodila celkem téměř deset kilogramů. Její

BMI se od září pohybuje na hodnotě 24, což znamená normální váhu. Spousta lidí se u zpěvačky inspirovala, převážně mladé maminky po porodu, které se chtějí zbavit přebytečných kilogramů. Ilona Csáková je neustále zahrnována dotazy a nestačí na všechny odpovídat. Proto odkazuje na facebookové stránky doktora Středy, kde se s dietou mohou seznámit i ostatní. Podrobnosti jsou i na webu www.nadvaha.cz.

Ilona Csáková je velký milovník zdravé stravy, a proto se bílkovinné diety obávala. Především toho, zda nemůže mít nějaké dopady na zdraví. U diety StředaForm nejde o zvyšování přísunu bílkovin, ale hlavně o minimální příjem sacharidů. Dbá se především na dostatečné množství pozitivně působící vlákniny. Ta pomáhá potlačit pocit hladu a působí velmi blahodárně na trávicí trakt. Zpěvačka Ilona Csáková s sebou v kabelce neustále nosí tablety StředaLife, které si dává hlavně během cestování, kdy není možnost se pořádně a v klidu najíst. Namísto cukru používá stévíi. Ví také, že pohyb je při redukční kúře velmi důležitý, a proto pravidelně cvičí pilates.

Tomáš Magnusek a hubnutí

Pan režisér se do hubnutí pustil na jaře, stejně jako Ilona Csáková. Začínal na váze 146 kg a nyní má dole 10 kilogramů a váží tedy 136 kilo. Vypadá to jako dobrý úspěch. Jeho kamarádi, kteří ho dlouho neviděli, ho chválí. Pan doktor Středa z něj má také radost, i když v září na tom byl ještě o trochu lépe. Měl dokonce jenom 134 kg. Potom ale začal s natáčením seriálu Stopy života podle scénáře Jana Cimického a mlsal. Režisér má totiž zlovyk zahánět pracovní stres jídlem a dává si také sladké. Vánočních svátků se ani tolik nebojí, protože nemá rád bramborový salát, ani vánoční cukroví.

Tomáš Magnusek si přes Vánoce dá měsíční dietní pauzu a Ilona Csáková je v období fixace. Znamená to, že učí své tělo, aby si na nově nabytou váhu zvyklo jako na svoji vlastní a nemělo tendenci se vracet k původní nadváze. Fixační fáze je součástí diety StředaForm a postupně se jí

učí všichni ti, kteří ordinaci na hubnutí prošli. Pan režisér i zpěvačka se do hubnutí chtějí pustit znovu poté, co se pan doktor vrátí z Filipín, tj. v polovině února. Pan režisér to určitě ještě potřebuje. Ilona Csáková má už sice váhu v normě, ale jako každá žena, i ona chce mít ještě trochu kilogramů dole „do foroty“.

Leoš Středa pomáhá zhubnout



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 Doc. 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 z pořadu Jste to, co jíte) letos vydal Nebezpečný svět kalorií.

Od února bude opět každý týden jezdit do ordinace v České Třebové, kde se hubnout a zhubnout pod jeho dohledem úspěšně snaží stovky čtenářů Deníku. Během prosince a ledna je tam místo něho jeho spolupracovnice Veronika Podobová z Fakulty biomedicínského inženýrství. Právě FBMI ČVUT ordinaci vybavila špičkovými přístroji, které umožňují diagnostiku poruch metabolismu. A v rámci programu eHealth mají hubnoucí možnost dálkových konzultací přes počítač či pomocí smart telefonů. Čtenáři, kteří se na našich stránkách podělí s ostatními o své zkušenosti během diety, jsou motivací těm, kteří ještě s hubnutím váhají.

(red)