

# Středy doktora Středy: Jak rychle zhubnout?

**Východní Čechy** – Lidí, kteří úspěšně hubnou s Deníkem, stále přibývá a přibývají i ti, kteří se nebojí se svým příběhem o hubnutí pochlubit takto veřejně v novinách. Jinak na tom nejsou ani švagrové Irena a Marta Němečkové z Jičína. Jejich výsledky jsou po krátké době tak skvělé, že by opravdu byla škoda si je nechat jen pro sebe.

## Hubnou společně

Tyto dvě mladé dámy se rozhodly vyřešit problém, jak zhubnout a nadobro se rozloučit s vysokými čísly ve velikostních tabulkách oblečení. Pohled na váhu při pravidelné kontrole své hmotnosti chtějí mít také mnohem příjemnější. S tímto úkolem se perou společně, protože ne nadarmo se říká, že ve dvou se to lépe táhne. Švagrové se navzájem podporují a také se motivují k lepším výsledkům. V jejich snažení je podporuje Doc. MUDr. Leoš Středa.

První z nich je Irena Němečková, která postupně po dětech přibírala na váze. Před půl rokem se dokonce dostala na váhu 120 kilogramů. Zkoušela už snad všechny diety, ale žádná nebyla dlouhodobě úspěšná. Před několika měsí-

ci nastoupila do práce v krajině, takže díky fyzicky náročné práci začala hubnout. Společně se svojí švagrovou, kterou je Marcela Němečková, pracují obě jako ošetřovatelky v zemědělství. Paní Marcela s dietami už nějaké zkušenosti má, v minulosti držela nízkokalorickou dietu, ale pravidelné počítání joulů a odvažování jídla ji moc nebylo.

## Jak to začalo?

Paní Irena s paní Marcelou přišly poprvé do ordinace letos na jaře. Ačkoliv jsou z východních Čech, objednaly se do ordinace v Praze v Italské, protože čtvrtěční ordinace v České Třebové je přeplněná. A taky z Jičína to mají do Prahy tak přibližně stejně daleko. Paní Irena začínala na 113 kg, její švagrové Marcela chybělo jen málo do 79 kg.

Jaké byly jejich výsledky při kontrole po třech měsících? Paní Irena shodila celkem 11 kilogramů, přes boky je hubenější o 11 centimetrů a v pase dokonce o 13 cm. Navíc se jí upravilo zažívání. Tomu ještě dopomohly také vlákninové tablety Středa-life, které si dává namísto bonbonů. Dieta jí velmi vyhovuje, protože se



přízpusobila jejímu životnímu stylu a také práci. Při fyzické námaze by určitě nebylo příjemné mít hlad a hlídat si kalorie.

Paní Marcela je na tom s hubnutím stejně dobře. Celkem zhubla o 9 kilo, v pase shodila 9 centimetrů a přes boky 13. Když za ní přijel na návštěvu tatínek, hned si změny všiml. Vzal si dietu pro svého



kamaráda, který je invalidní a nemůže se pohybovat. I tomu velmi vyhovuje a prospívá. Paní Marcela také užívá vlákninové tablety a někdy si dělá čerstvý chléb ze lněné či žitné vlákniny. Ten jí ze začátku moc nechutnal, ale protože je zdravý, tak si na něj zvykla. Má ráda sladkosti, které si vyrábí z vlákniny inulinu. Když vaří pro rodinu, tak

si porci pro sebe odebere dřív, než jídlo zahustí moukou. Inspiraci hledá také mezi recepty na [www.nadvaha.cz](http://www.nadvaha.cz). Paní Marcela hodně pomohly články v Jičínském deníku, kde viděla, že s dietou Středa-Form lidé zhubnou, ale hlavně pak nepřibírají kila zpět.

Obě dámy si daly závazek, že ještě shodí pár kilogramů a budou svou nově získanou

váhu fixovat, aby předešly nechtěnému jo-jo efektu. Na našich fotografiích se podívejte, jak to paní Marcela a paní Irena sluší.

## Veřejné hubnutí

Na stránkách východočeských Deníků veřejně hubnou také známé osobnosti: Ilona Csáková, režisér Tomáš Magusek či Leoš Středa. A hlavně naši čtenáři, kteří se nebojí veřejně se ke shazování kil přihlásit a podělit se o své výsledky v hubnutí s dalšími. Díky nim pak Deník inspiruje a motivuje 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)

**Všechny díly seriálu o hubnutí najdete na webech Deníků**

