

# Středy doktora Středy: Hubnutí v rádiu

**Východní Čechy** – Televizní stanice jsou v posledních letech plné různých pořadů o hubnutí, zdravé životosprávě, vhodném cvičení a o dalších podobných tématech. Nejenom v televizi však takové pořady najdeme. Povídání na toto téma si můžeme naladit také v rádiu. Ne každý má čas sedět před obrazovkou a rádio lze poslouchat třeba při vaření nebo v autě.

Oblíbenost těchto vysílání u posluchačů z celé republiky je stále větší. Aby ne, když čím dál více lidí v současnosti řeší otázku, jak zhubnout. Při hubnutí se hodí každá rada. Hubnutí s rádiem je navíc zcela zdarma a je proloženo příjemnou hudbou.

## Hubnutí bez drahých poradců

Pořad o hubnutí můžete naladit například na Tip rádiu. Vysílá se každou středu a reprízován je v neděli. Radý a tipy, ale také spoustu důležitých odborných informací vám každý týden sděluje



MUDr. Leoš Středa. Jaká dieta je vhodná a která naopak zdraví škodí? Jaké nejčastější chyby lidé během diety dělají? Pan doktor Středa a jeho hosté vám poradí, jak si udržet hezkou postavu nebo jak shodit přebytečná kila. Ve většině případů není nutná žádná drastická a nereálná dieta, stačí pouze dodržovat zdravý životní styl a vyhýbat se tučným potravinám a velkému množství sacharidů.

V rámci osvětové akce pod záštitou Fakulty biomedicínského inženýrství ČVUT se spojily Deníky s odborníkem a pomohly už zhubnout tisícům obézních pacientů. O jejich úspěších si můžete poslechnout v dnešním vysílání pořadu Jak zhubnout na Tip rádiu, který běží od 17 hodin. Pokud vás zajímá cokoliv ohledně hubnutí či nějaké diety, neváhejte se zeptat a kontaktujte rádio.

## Zhubněte a inspirujte

Na stránkách východočeských Deníků veřejně hubnou známé osobnosti: Ilona Csáková, režisér Tomáš Magunek 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 (autor diety StředaForm) se svými spolupracovníky z 1. lékařské fakulty v Praze 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**

**Každou středu  
hubneme  
s doktorem  
Středou**

