

Středy doktora Středy: hubne s námi také režisér Tomáš Magnusek

Východní Čechy – Začali jsme před rokem v Orlickém deníku a pokračujeme ve všech vydáních Deníků na východě Čech. Nabízíme možnost zhubnout čtenářům, kteří se potýkají s kily navíc. Pomůže vám naše rubrika a naše ordinace, kterou v Poliklinice Dopravního zdravotnictví v České Třebové organizuje MUDr. Leoš Středa a Obezitologická aliance.

Ordinujeme každý čtvrtek, tento měsíc už ale není jediné místo, takže objednávkový mail a telefon uveřejníme zase příští týden. Abyste se necítili v hubnutí osamoceni, na stránkách Deníku budou před vašimi očima hubnout tři známé osobnosti, které s redukční dietou StředaForm už začaly. Jen připomínáme, že dieta StředaForm není žádný preparát, který by se kupoval, ale klasická dieta, kterou rozpracoval MUDr. Leoš Středa během své lékařské praxe a

kteřá má tu výhodu, že při ní nepočítáte kalorie a ani netrpíte hladem, jak to u některých jiných diet bývá. Kromě zpěvačky Ilony Csákové „věřejně“ hubne také doktor Středa a náhodský režisér Tomáš Magnusek. Dnes tedy píšeme o něm. Jak hubne zpěvačka Ilona Csáková se dočtete příští středu.

Hubnutí pod kontrolou

Filmový režisér Tomáš Magnusek začal držet dietu StředaForm před čtyřmi týdny. Tehdy mu doktor Středa změnil tuky, metabolismus a doporučil svoji dietu. Zpočátku to s dietou nebylo až tak moc slavné. Premiéru měl Magnuskův film Jedlíci aneb Sto kilo lásky. A premiéry obvykle bývají spojeny s rauty a oslavami. Naštěstí i při nich se dá dieta StředaForm vcelku držet. Omezuje jen ty potraviny, které v sobě



mají sacharidy, a naopak přeje bílkovinám. To umožňuje hubnout bez pocitu hladu. Takže pokud je člověk na oslavě a je mu nabízen obložený chlebíček, může sníst jen šunku a vajíčko. A věku se salátem vrátit hostiteli.



Tomáš Magnusek měl na počátku 144 kg (viz snímky), takže při jeho výšce 178 cm byl body mass index v pásmu morbidní obezity s hodnotou 45,4. Teď má pan režisér 141 kg a kdo se chce o jeho zhubnutí přesvědčit osobně, ať zavítá 12.

června na Novoměstský hrnec smíchu, kde Tomáš Magnusek osobně uvádí svůj film. A co pro něj bylo na dietě tento měsíc nejtěžší? Prý překoná chuť na melouna.

Odpovídáme na vaše otázky

Jak jsme slíbili, otevíráme „poradnu“, v níž MUDr. Leoš Středa odpovídá na dotazy, které mu posíláte.

„Ráda bych se optala pana doktora na jeho názor na krabičkové diety. Hodně lidí s nimi zhublo, mně to přijde hodně drahé.“ Jaroslava, Svitavy

MUDr. Leoš

Středa: Četl jsem někde test krabičkových diet a řada z nich nedopadla dobře. Mnohdy je sestavují nutriční poradci, ti však nejsou kuchaři. Ale všeobecně řečeno, dá se s nimi shodit,



protože obvykle jde o klasickou nízkokalorickou dietu. Potíž je spíš v tom, že krabičkové diety bývají mnohdy daleko od složení jídla, jak si ho připravujeme sami doma. To pak vede k jo-jo efektu, když člověk přejde na „vlastnoruční“ vaření. Riziko toho, že po zhubnutí naberete více, než jste měli před tím, je u krabičkových diet veliké. Krabičky se vyrábějí hromadně, nejsou nijak uzpůsobovány pro jednotlivce. Je to vynikající nápad z hlediska obchodního. Vzpomínáte na velké reklamy na krabičky s Michalem Davidem? Podívejte se na jeho fotky dnes a přečtete si jeho větu: „Párkrát jsem zkusil krabičkovou dietu a opravdu jsem zhubl, ale není to ono.“ Já osobně upřednostňuji ty diety, které si každý šije sám sobě na míru. Takové diety pak mívají efekt dlouhodobý. (re)

Seriál Středy doktora Středy můžete sledovat také na webech Deníků