

Středy doktora Středy: Jak hubne zdravotní sestra

Východní Čechy – Při shazování nadbytečných kilogramů je velmi důležitá motivace. Proto jsme rádi, že se naši čtenáři nestydí podělit se o svůj příběh s ostatními. Tím, že se veřejně pochlubí s výsledky svého hubnutí, pomáhají ostatním. A další se pak rozhodnou skoncovat s nadbytečnými kilogramy. Protože správné a úspěšné příklady přitahují. Vzorem správného hubnutí může být naše čtenářka Lucie Tomašovičová z Třebovice.

StředaForm a pohyb

Paní Tomašovičová přišla do naší ordinace poprvé na jaře letošního roku, kdy její váha byla 83 kg. Při letní kontrole už měla krásných 74 kg. Shodila devět kilogramů, aniž se tráčila hladem.

Pracuje jako zdravotní sestra na urologii. Mívala vyšší krevní tlak a ví, že si ho musí hlídat. V rodině se také obje-

vila cukrovka. Protože pracuje jako zdravotnice, uvědomuje si dobře, jak je obezita nebezpečná a právě proto se rozhodla navštívit naši ordinaci.

Po vstupní prohlídce jí byla doporučena dieta StředaForm. Tuto dietu sestavil MUDr. Leoš Středa právě pro ty, kterým při hubnutí vadí počítání kalorií. Základem diety je dostatečný přísun vlákniny a to jak rozpustné, tak nerozpustné. Rozpustná vláknina v žaludku nabobtná a způsobuje tak pocit sytosti. Nerozpustná má příznivé účinky na trávicí trakt a celkově pročišťuje organismus. Důležité je také omezit příjem rafinovaných cukrů a živočišných tuků. Také je doporučován pohyb. Za minimum se považuje ujít 10 tisíc kroků denně. Dieta je bohatá na bílkoviny, takže si klidně pochutnávejte na biftecích či grilovaných kuřatech, a stejně hubnete.



Co se nesmí, je pšeničné pečivo a přílohy. Rohlíky se bohužel staly naší denní drogou a málo si uvědomujeme, jak jsou nezdravé. Pšeničná mouka s lepkem je jednou z příčin současných alergií. Podívejte se, jak se rozrůstají koutky s bezlepkovou dietou v supermarketech. Kdyby neměly dost zákazníků, asi by takové



koutky nevznikaly. Pravidelnou konzumací pečiva a návykem na jeho chuť si způsobujeme více a více potíží.

Úspěch motivuje

I paní Tomašovičová měla z počátku pocit, že by pro rohlík vraždila. Dieta StředaForm jí ale naučila dělat si ráno chle-

ba s lněnou vlákninou, který se peče 2 minuty v mikrovlnce a který je bez mouky. Ona si ho dělá bez žloutku, jinak se ale do něj přidává celé vejce. Recept na něj najdete na stránkách www.nadvaha.cz v rubrice Top recepty. Možná není chleba s lněnou vlákninou tak dobrý jako rohlík, ale jeho účinek na naše trávení je doslova blahodárný. Co ještě pomáhá paní Tomašovičové hubnout? Místo cukru sladí inulinem z lékárny, ve zdravé výživě si kupuje žitnou vlákninu. Občas si dá jogurt s borůvkami a chuť na sladké zahání colou light, ta je bez cukru a její sladká příchut' je díky nekalorickému sladidlu. Večeri kolem osmnácté hodiny a dá si vajíčko či salám.

A výsledek? Cítí se lépe, nezadýchává se do schodů. Dobře hubne a je spokojená se svými úspěchy. Shodila 9 kilogramů a obvod pasu se zmenšil o 6 centimetrů. Body mass index, který byl na počátku

mezi obezitou 1. a 2. stupně, klesl na hodnotu pouhé nadváhy. Jak jí to nyní sluší, můžete vidět na fotografii, kde je společně s panem doktorem.

Inspirace pro druhé

Na našich stránkách veřejně hubnou známé osobnosti: režisér Tomáš Magnusek, Ilona Csáková a také naši čtenáři, kteří se nebojí podělit se o své výsledky v hubnutí s dalšími. Jak zhubnout jim pomáhá MUDr. Leoš Středa a jeho spolupracovníci z 1. lékařské fakulty z Prahy a Fakulty biomedicínského inženýrství, kteří jezdí do ordinace v České Třebové. V současné době vás zatím nezmene k dalšímu přihlašování, protože ambulance je bohužel přeplněná. (re)

