

Středy doktora Středy: Rodina zhubla o čtvrt metráku

Východní Čechy – Dnešní díl naší pravidelné rubriky věnujeme opět úspěšným čtenářům, kteří díky Deníku zhubli a zbavili se přebytných kilogramů. Hrdiny povídání budou manželé Pecinovi z Liboměřic. Těm se krásně podařilo zhubnout od jara do léta. Teď na podzim mají přijít na kontrolu do ordinace a my se tedy dopředu ptáme, zda si svoji novou váhu drží. Fixační fáze diety je totiž nejdůležitější: naučit po zhubnutí tělo, aby si nižší váhu zapamatovalo jako tu správnou.

Paní Marie Pecinová, která pracuje jako dojička, začínala na váze 108 kilogramů a její manžel Milan, který je traktoristou, vážil 128 kilo. Celý hubnoucí příběh tohoto sympa-

tického manželského páru se začal psát už ke konci letošního března. Tehdy přišli do ordinace, kterou v rámci akce Deníku zdarma zapůjčuje Poliklinika Dopravního zdravotnictví v České Třebové. Tady se setkali s odborníkem na hubnutí, kterým je MUDr. Leoš Středa. Ten s pomocí diety StředaForm pomohl vyřešit problém, jak zhubnout, již spoustě pacientů – a také Pecinovým. Na jejím dodržování není nic těžkého a zvládne ji opravdu každý.

Z mrazáku zmizela půlka prasete

Jelikož šlo hubnutí manželům velmi snadno a rychle, netrvala úvodní fáze diety dlouho.



Paní Marii bylo doporučeno zhubnout nejprve pod stokilovou hranici a váhu zafixovat. Pan Milan hubnul ještě rychleji, než jeho žena, a tak fi-



xační fázi započali společně, stejně jako celou redukční kúru. Před prázdninami se Pecinovi dostavili na kontrolu k panu doktorovi. Ten nemohl

jinak, než jenom chválit. Dohromady manželé shodili téměř čtvrt metráku. Paní Marie 8,3 kg a pan Milan krásných 15,7 kg. Pár o svém hubnutí žertuje a říká: „Naše hubnutí znamenalo, že jsme jedli tolik masa, až se z mrazáku postupně ztratila půlka prasete.“ Při dietě jsou povoleny bílkoviny, takže opravdu maso můžete podle chuti.

Příští měsíc mají přijít na kontrolu. Sami jsme zvědaví, jak se drželi a zda shozená kila zafixovali.

Chcete také zhubnout?

Trápí vás nadváha a chcete být o několik kilogramů lehčí? Objednejte se do naší ordina-

ce na telefonu 608 807 807. Můžete hubnout pod lékařským dohledem a zaplatíte jen poplatek 30 Kč. Ordinace je však pouze pro ty, kteří chtějí svým hubnutím inspirovat ostatní a nebojí se zveřejnit své údaje a fotografie. Samozřejmě ti, co se stydí, nejsou odepsáni. Májí možnost chatovat s MUDr. Středou na facebookové stránce Nadvaha.cz. Mohou také pokládat své dotazy na webu odpovedi.kaloricketabulky.cz či na mailové adrese hubnetesdoktorem@denik.cz. (re)

