

Středy doktora Středy: Manželé Trčkoví po fixaci váhy

Východní Čechy – Naši pravidelnou rubriku o hubnutí s Deníkem zahájíme v novém roce velmi příjemným a motivujícím příběhem manželů Trčkových z Linhartic, kterým se už před půl rokem dohromady povedlo za krátkou dobu shodit 20 kilogramů. Koncem roku byli na kontrole po půl roce a pořád si shozená kila drží. Trčkoví jsou krásným příkladem toho, že když se chce, jde to a kila se nevracejí.

S kilogramy bojovali opakovaně

Paní Jarmila a pan Zdeněk v minulosti bojovali s přebytknými kilogramy již několikrát. Zhubnout se jim vždy podařilo, ale bohužel ne natrvalo a pokaždé se dostavil jojo efekt. Otázku, jak zhubnout, vyřešili až po návštěvě naší ordinace, kterou pro čtenáře východočeských Deníků organizuje MUDr. Leoš Středa. Ten jezdí radit obézním pacientům od ordinace v České Třebové, kterou zdarma zapůjčuje Poliklinika Dopravního zdravotnictví. Nejčastěji doporučuje redukční kúru



složenou z diety StředaForm a mírné fyzické aktivity – 10 000 kroků denně.

Za tři měsíce celkem 20 kilo dole

Trčkoví hubnuli od května do července loňského roku a za tu dobu shodili dohromady 20 kilogramů. Paní Jarmila zhubla o 5 kilo a pan Zdeněk o 15. Dieta jim od začátku vyhovovala a neměli s ní žádný problém.

Pan Trčka si sice nejdříve nedovedl představit život bez pečiva, ale nakonec si zvykl a naučil se ho nahrazovat zdravou variantou, kterou je chléb z lněné vlákniny. Za celou dobu diety prý nesnědli jediný knedlík a přestali používat mouku.

Do práce si chystali svoje vlastní krabičky s dietním jídlem. Velkou výhodou pro ně bylo, že hubnuli společně a navzájem se podporovali a moti-



vovali. Panu Zdeněkovi se navíc spravila kalcifikace (zvápenatění) ramene, což je vedlejší pozitivní metabolický efekt diety StředaForm.

Teď v zimě už mají za sebou období fixace, kdy si tělo pomalu zvyká na svou novou váhu. Jedí všechno, nepřibrali zpátky ani kilogram, což je velmi dobrá zpráva. Paní Jarmila má v plánu s dietou pokračovat a ještě něco shodit. Její manžel už hubnout

nemusí, začal cvičit a svou postavu tvarovat do dokonalosti. Denně chodí na chodícím pásu.

„Je třeba být disciplinovaný“

Na hubnutí s dietou vzpomínají Trčkoví s radostí. Pan Zdeněk říká: „Dieta se mi líbila, i když samozřejmě dá práci ji udržet. Z jedné oslavy sice kilo nenaberu, ale je třeba být

disciplinovaný.“ Podívejte se na naši fotografii, jak to spokojeným manželům sluší, a porovnejte ji se snímkem vlevo. Hubnutí Trčkových si připomeňte i v červencovém vydání Deníků na internetu. (re)

