

Středy doktora Středy: Moderní trendy v hubnutí?

Východní Čechy – Nejenom oblečení, auta či elektronika podléhají trendům. V dnešní době může být také moderní způsob shazování nadbytečných kilogramů. Celebrity nejsou jedinou skupinou lidí, kteří se předhánějí v tom, kdo zhubnul snadněji a rychleji, bez cvičení a bez diety. S takovým soupeřením se můžeme setkat i mezi zcela obyčejnými lidmi, jakými jsme my sami. Sice si to kolikrát nepřiznáme, ale snažíme se být lepší než bratr, kamarád, kolega, soused. Zdravé soupeření zkrátka k životu patří.

MUDr. Leoš Středa: Obézní lidé se mezi námi pohybovali již v minulosti, v některém období jich bylo více, v jiném zase méně. Ve středověku se dokonce lidé s nadváhou a trpící obezitou považovali za



zámožné, protože měli dostatek jídla. Dnes je jídlo všude kolem nás, je ho dostatek a na našich postavách je to bohužel vidět. Obézních lidí stále přibývá a s nimi se také zvyšuje procento lidí trpících různými nemocemi spojenými s obezitou. Nestor české obezitologie Prof. Rajko Doleček trefně říká: „Obezita je ne-

vhodná adaptace na prostředí s dostatkem potravy.“ Jinými slovy řečeno přijímáme více potravy, než naše tělo skutečně potřebuje.

Pod dohledem

Hubnutí pod dohledem je velmi moderní záležitostí. Mnoho lidí vyhledává odborníky – nutriční terapeuty, výživové poradce či lékaře. Spoléhají na to, že pod jejich dozorem půjde shazování kilogramů snadněji a rychleji. To však není pravda a problém, jak zhubnout, si musí každý vyřešit sám, nikdo jiný to za něj udělat nemůže.

Někdo druhý nám může pomoci psychicky, maximálně poradit, co a jak dělat správně. Průběh a hlavně výsledek je jenom na nás. Výživový po-

radce, a dokonce ani lékař nevymyslí nic nového ani závažného, než to, co už všichni dávno víme. Základem úspěšného hubnutí je redukční dieta, pohyb, sebekázeň a vytrvalost.

Hubnutí jako byznys

Redukce hmotnosti, zdravý životní styl, správná životospráva, to vše se stalo ohromným byznysem. Reklama a marketing vládou světu a je neobyčejně lehké propadnout sloganům a věřit zázrakům, které slibují. Kdo by nechtěl zhubnout 14 kilogramů za 4 týdny bez diety a pohybu? Vážně ale věříte, že je to možné? Rychle shozené kilogramy se ještě rychleji umí vrátit jako bumerang.

Ani to, že navštívíte výži-

vového poradce, vám nezaručí zhubnutí. Za takového odborníka na výživu se totiž může vydávat kdokoli a ani nemusí mít žádné vzdělání. Bohužel ani na velké a známé firmy se nedá stoprocentně spolehnout.

Většina zázračných diet totiž stojí na principu instantních prášků, náplastí či různých bobulí.

Pokud tedy najdete někoho, kdo vám nebude slibovat nemožné, máte zčásti vyhráno. Skutečný odborník by vám měl vysvětlit, jak správně shazovat.

Není účelem zhubnout rychle, ale trvale. K tomu je zapotřebí trpělivosti, vždyť vaše tělo si na tu změnu, i když k lepšímu, musí také postupně zvykat. Pravděpodobnost, že poté bude mít tendenci rychle

znovu nabírat kilogramy, je velmi malá.

Dokážete to

Co se vám ale snažíme tímto článkem sdělit, je to, že zhubnout dokážete i sami. Informací je všude spousta, jen nemůžete věřit nemožnému. Optimální je zhubnout půl kila až kilogram týdně. Stačí si vybrat vhodnou dietu, která vám bude vyhovovat a nebude vás příliš omezovat. Podporu vám může poskytnout někdo blízký a kontrolu vlastně také. Je to jednoduché, tak pojděte do toho!

(red)

