

Středy doktora Středy: Pan Ladislav hubne pomocí masové diety

Východní Čechy – Dnes se opět podíváme do řad našich čtenářů, jak se jim daří zhubnout. S Denikem hubne spousta z vás a stále přibývají další a další. Hubnutí je pod dohledem odborníka, MUDr. Leoše Středy a jeho spolupracovníků. Jedná se o velmi dobrý způsob jak zhubnout a neublížit si, i když třeba nechtěně. Tuto metodu shazování nadbytečných kilogramů si zvolil i pan Ladislav. Nebál se svůj příběh zveřejnit, a tak si o něm můžete nyní přečíst.

Hubnoucí deníková ordinace se nachází v Poliklinice Dopravního zdravotnictví v České Třebové a zdarma ji pro tuto osvětovou akci zapůjčuje společnost Agel. Odborníky, kteří radí pacientům jak zhubnout, jsou MUDr. Leoš Středa a jeho spolupracovnice z Fakulty biomedicínského inženýrství ČVUT Bc. Veronika Podobová.

Právě do této ordinace zavítal pan Ladislav poprvé koncem ledna letošního roku. Tak jako mnoho dalších lidí, i on se

v začátku roku rozhodl, že skončuje s nadváhou. V minulosti již držel několik diet, ale svou nově získanou váhu si nedokázal udržet a vždy se dostavil jo jo efekt. Proto se nyní rozhodl vyhledat pomoc specialisty.

Pan Ladislav byl celý život aktivní a sportoval. S přibývajícím věkem se však začalo zhoršovat zdraví a sportování už nebylo tolik možné. Prodělaný úraz, bolavá kolena, vysoký krevní tlak a kardiovaskulární obtíže udělaly své. Pan Ladislav za rok přibral 10 kilogramů. Při hmotnosti nad metrák je znát každé kilo navíc, ale také každé kilo, které člověk shodí. To už nyní ví i pan Ladislav. V ordinaci mu byla doporučena dieta StředaForm, která je velmi oblíbená pro svou nenáročnost a účinnost.

Masová dieta

Při hubnutí v rámci diety pana doktora Středy je omezena kon-



PAN LADISLAV zhubnul 11 kg a chystá se na dalších 7 kg. Foto: archiv

zumace sacharidů a naopak je zvýšen příjem bílkovin a vlákniny.

To panu Ladislavovi vyhovuje, protože má velmi rád maso a vývary. Sám pěstuje králíky a z kostí si poté vaří polévky, které jí i ke snídani. Rád si pochutná také na klobásách, i když ví, že jejich častá konzumace není příliš zdravá. S přáteli občas dělají zabíjačky, masa je tedy pořád dost. Klasické přílohy v jídelníčku Ladislavovi ani nechybí a pečivo nahrazuje chlebem z lněné vlákniny.

Během diety mohou pacientům chybět vitamíny. S tím se pan Ladislav vypořádal tak, že denně zkonsumuje až pět stroužků česneku, který má velmi rád.

Také miluje pivo a říká o sobě, že je celoživotní pivař. V rámci hubnutí je ale pivo zakázáno, a tak panu Ladislavovi nezbývá nic jiného než pít vínné střiky, které jsou v omezeném množství povolené, anebo dělat řidiče a nepít vůbec.

Výsledky hubnutí

Pan Ladislav začínal hubnout se 122 kilogramy. Za dva a půl měsíce se mu povedlo zhubnout 11 kilo. To, co přibral za rok, shodil za dva měsíce. Schody už mu nedělají problém a kolena přestala bolet. Obvod boků se zmenšil o 9 centimetrů a obvod břicha dokonce o 11 cm. To jsou parádní výsledky, nemyslíte?

Nyní pana Ladislava čeká ještě shazení dalších sedmi kilogramů a následovat bude fixace váhy. Tu si zprjemní pěstováním vlastní zeleniny, kterou bude moct jíst upravenou na různé způsoby. **(red)**

