

# Středy doktora Středy: Jak hubnou protagonisté?

**Východní Čechy** – Ordinance, kterou pro náš projekt zaměřený na hubnutí zapůjčuje Poliklinika Dopravního zdravotnictví v České Třebové, je přeplněná. Jsme rádi, že náš nápad se vám líbí a že vyřešit problém „jak hubnout a jak doopravdy zhubnout“ chce s námi tolik čtenářů.

Náš projekt má rozhodně několik „pro“: Do České Třebové je to díky železnici kousek odkudkoli z východních Čech. Hubnutí pod dohledem odborníka je také ten správný způsob jak na to. Doktor Leoš Středa má ale ordinaci obsazenou až do srpna, takže další čtenáři, které trápí nadváha, se budou moci objednat zase až na konci léta.

Dieta StředaForm láká tím, že člověk hubne, a přitom nemá žádný pocit hladu. Dietní jídelníček se skládá především z bílkovin a výrazně omezuje cukry a živočišné tuky. Taková dieta pak vede k samovolnému snižování pocitu hladu i díky tomu, že snižuje výdej inzulínu. To je hormon, který má na svědomí ukládání tuku v těle a také se podílí na pocitu hladu. Tím, že StředaForm výrazně omezí příjem cukrů, omezí tělo pro-

dukci inzulínu.

## Hubnutí pod kontrolou

**Zpěvačka Ilona Csáková** se do hubnutí pod veřejnou kontrolou pustila hlavně proto, aby inspirovala mladé maminky, které nabraly během těhotenství. Přibrala sama hlavně po porodu. Zalíbil se jí nápad veřejného hubnutí, protože si myslí, že to mnohým mamčám pomůže. Nechce lámat rekordy, líbí se jí zdravá dieta.

Hubnutí zahájila ve druhém polovině dubna, na konci května měla shozena 3 kila a dnes má dole 4,5 kilogramu. Dohodla se s doktorem, že jakmile těch kil bude pět, přeruší se dieta na 70 dní a Ilonu čeká tzv. fixace. To je důležité v rámci prevence jo jo efektu, naučit tělo si na novou váhu zvyknout. Nedrží se dieta a při tom se nesmí ztloustnout. Jak na to? To vše se naši čtenáři dozvědí, pokud se do hubnutí s námi pustí. Fixace je pomalu důležitější než vlastní dieta. Zhubnout s dietou není problém. Důležité je, naučit se nepřibrat po jejím skončení. Po fixační fázi čeká Ilonu další



hubnutí, chce totiž shodit ještě víc, než shodila dosud. To bude až někdy v srpnu. Fixační fáze trvá dva týdny za každé shozené kilo, v tomto případě je to deset týdnů. Ale nepředbíhejme a počkejme si na výsledky do příštího týdne.

Náchodský režisér **Tomáš**



**Magnusek** s námi začal hubnout stejně jako Ilona Csáková v dubnu. Teď má dole 5,5 kila. Je těsně nad hranicí 140 kg, je vidět, že dietu vzal vážně. Jeho manželka je mu velkou oporou, připravuje mu jídelníček a odhání ho od laskomin. To je ideální, protože podpora nej-

bližších je u každé diety stejně důležitá. Nejhorší jsou kamarádi, kteří hubnoucího ponoukají stylem: jeden knedlík tě nezabije.

V ordinaci byl **Tomáš Magnusek** minulý týden (snímek vpravo). Podle měření bioimpedanční analýzou mu oprav-

du pokleslo množství tuků v těle o dvě procenta. I kožní řasa je o milimetr tenčí. Tak mu držíme palce, aby vydržel a neskončil v sanatoriu pro obézní, jako protagonisté jeho posledního filmu Jedlící aneb Sto kilo lásky. Hlavní roli ve filmu hraje **Milan Chára**, který se do našeho hubnutí také přihlásil. Ten váží 250 kilogramů. Ale nějak se stále nemůže odhodlat, tak snad ho příklad pana režiséra k hubnutí přitáhne.

**MUDr. Leoš Středa** začal s vlastní dietou teprve minulý týden. Má teď dokonce o kilo více. To je však u nízkosacharidových diet obvyklé. Pokud člověk nezahájí jednodenní hladovkou, často v prvních třech dnech přibere i kilo navíc a až teprve poté začne hubnutí. StředaForm neomezuje v množství jídla, ale jídelníček mění skladbu. Trvá asi 3 až 5 dní, než odbourávání tuků v těle nastane. Celkově však dr. Středa neprohrává. Za loňský rok, kdy hubnutí čtenářů běžel v Orlickém deníku, shodil příkladně ze 108 kg na 96. Teď má 97 kg a uvidíme, kam bude směřovat. **(re)**

**Seriál Středy doktora Středy můžete sledovat také na webech Deníků**