

Středy doktora Středy: Nová sezona hubnutí v ambulanci v České Třebové

Východní Čechy – Přesně za týden nám končí léto a oficiálně začíná podzim. Příroda se krásně zbarví do různých odstínů oranžové, červené a hnědé, sukně a krafasy vyměníme za kalhoty a tílka za mikiny. Kromě toho je toto období druhé nejideálnější pro začátek hubnutí. Téměř všichni už se vrátili z dovolených, grilovat venku už se také moc nedá, a tak nic nebrání v zahájení redukční kúry.

S létem sice odchází vysoké teploty, ale především se z očí ztrácí různá velmi kalorická lákadla. Těmi jsou v letních měsících hlavně zmrzliny, sladké ovoce, ale také třeba klasické a ovocné pivo. Počasi je venku velmi příjemné, teploty nejsou ani moc vysoké, ani nízké, a tak se dá velmi dobře sportovat, jezdit na kole, běhat, nebo jen chodit na



procházky.

Možná předběhneme všechny supermarkety, ale musíme si připomenout, že Vánoce se již blíží. Ruku na srdce, kdo z nás se netěší na to výborné cukroví? Proto je velmi dobré ještě před svátky zhubnout a samozřejmě pokračovat i po nich. Když budete čekat s dietou až po svátcích, může se stát, že budete náhle shazovat o několik kilogramů více. Neodkládejte hubnutí, začněte hned.

Jak začít

Již jsme to v naší rubrice psali několikrát, ale opakování je matkou moudrosti. Nejlepším

způsobem, jak zhubnout, je vhodné zvolená dieta. Často sice slýcháme, že hubnout bez pohybu se nedá, ale přece jen to jde. Sportem nikdy nespálíme tolik energie, kolik ušetříme změnou jídelníčku. Pohyb je vhodným doplňkem k redukční dietě a po jejím skončení. Je to ideální prevence jeho efektu a zároveň tvaruje postavu.

Pokud jste se rozhodli zatočit s nadbytečnými kilogramy, nemusíte hned utrácet peníze za výživové poradce a nutriční terapeuty. Hubnutí zvládne každý sám doma, stačí motivace, odhodlání a trpělivost. Internet je plný zaručených diet, každému však vy-

hovuje něco jiného. Pokud vám nevdá počítání kalorií, stačí najít hotový jídelníček a řídit se jím. Nebo pokud máte chytrý telefon, stáhněte si aplikaci, která vám bude denní energetický příjem počítat sama.

Nechcete-li se zdržovat počítáním kalorií a vážením porcí, zkuste některou z aktivních diet. Fungují na jiném principu než ty nízkokalorické. Stačí pozměnit skladbu jídelníčku. Povolené potraviny můžete jíst do sytosti a netrpíte tak hladem.

Pro ty čtenáře, kteří trpí velkou obezitou, nabízíme hubnutí s odborníkem v ordinaci v České Třebové. S hubnutím pomáhá a radí MUDr. Leoš Středa a Bc. Veronika Podobová. Stačí se objednat (tel. 777 976 583) a poté v ordinaci vyplnit pár informací v dotazníku a zaplatit poplatek 50,- Kč. Po úspěšném zhubnutí se objevíte právě na této stránce a váš příběh se stane inspirací a motivací dalším čtenářům, kteří se třeba ještě neodhodlali začít hubnout. **(red)**



MOJE PRÁCE

Přijmeme obchodního zástupce na prodej inzertních ploch na produktech našeho vydavatelství Kompakt.

Očekáváme pracovní nasazení, organizační schopnosti, samostatnost, komunikativnost, psychickou odolnost, vytrvalost a flexibilitu. **Nabízíme** samostatnou, pestrou a nadstandardně placenou práci (400–700 tisíc Kč ročně), služební vozidlo po zapracování, další benefity dle pracovních výsledků.

Praxe v obchodu výhodou.

Informace na **608 813 237**