

Středy doktora Středy: Hlad je nepřítel diety

Východní Čechy – Dieta na hubnutí nemusí nutně znamenat omezování příjmu potravin. Jídelníček chudý na kalorie je pro zhubnutí ideální, jenže mnozí nevydrží to, že se nemohou najíst do sytosti. Lze to řešit pomocí vzdělávacích kurzů, kde se naučíte, jak hubnout a jak zhubnout. Nejúspěšnější na tomto poli je organizace STOB, kterou vede PhDr. Iva Málková. Učí hubnouce, jaká má být dieta, jídelníček, jak cvičit apod. Zhubnout břicho je pro ženy jednodušší než zhubnout stehna. U mužů je to často naopak. Cvičení na hubnutí dává přednost ženy, muži spíše inklinují k posilování.

Dieta vám musí hlavně vyhovovat

Aby se člověk pro hubnutí rozhodl, musí mu dieta vyhovovat. Právě pro ty, kteří chtějí hubnout, ale nemají dostatek silné vůle, vyvinul Leoš Středa svůj dietní jídelníček StředaForm. Je to dietní strava postavená na konzumaci bílkovin. Snadno se přizpůsobí každodennímu vaření. Dietní recepty jsou bez příloh. Ale libového masa, sýrů či jogurtů si při hubnutí užijete. Vhodná je zelenina, i když ne úplně každá. Jedinou nepřijemností je nedostatek ovoce. Proto není StředaForm ideální na léto, kdy je všude hodně lákadel. Jak však dr. Leoš Středa zdůrazňuje: redukční dieta je dočasná, takže po skončení si můžete užívat i zakázané ovoce. Je dobře si uvědomit, že zdravá strava a dieta nejsou to samé. Zdravá výživa je to, co máme dodržovat celý život, jídelníček pro hubnutí je jen na pár týdnů či měsíců

Jak hubnou naši protagonisté?

Facebook zpěvačky **Ilony Csákové** na chvíli přestanou zaplňovat dietní recepty na StředaForm. Ilona Csáková úspěšně shodila 5 kilogramů. Do srpna přerušila dietu, aby fixovala váhu. To je



stav, kdy učíte svůj organismus si na nová kila zvyknout. Je to prevence jo jo efektu, tedy aby člověk nepřibíral.

Žádná dieta bez jo jo efektu neexistuje, tělo se snaží vrátit k tomu, co je mu vlastní. A součástí režimu StředaForm není jen dietní strava, ale také fixace váhy, když zhubnete. Základem je pravidelné vážení každé ráno. Musíte hlídat, aby váha nevzrůstala, i když jste bez diety. Za každé kilo, které jste shodili v předchozí dietě, musíte novou váhu fixovat dva týdny. Ilona shodila 5 kg, takže má před sebou deset týdnů, kdy se musí udržet. Pak chce ale s dietou ještě pokračovat, takže v srpnu na ni opět nastoupí. Přes léto si tak užije to, co při dietě nesměla, hlavně ovoce. Bude ale denně hlídat váhu, aby nepřibírala.

Doktor je s ní v telefonickém kontaktu každý týden, takže probírají jídelníček pravidelně. Podobná privilegia nemá jen Ilona Csáková, ale možnost konzultovat zdarma mají všichni čtenáři, kteří se do naší akce zapojili. Telefon, Facebook i Skype a email jsou prostředky komunikace v rámci eHealth, tedy elektronického zdravotnictví, k jehož průkopníkům patří i MUDr. Leoš Středa. Přibývají i videorecepty na youtube, abyste na internetu našli vše, co potřebujete. Toto vše má pro své čtenáře Deník zcela zadarmo, takže se nemusíte bát, že na vás někde vyskočí se zaručeně zázračnými tabletami na hubnutí.

Dr. Leoš Středa má dole půl kila. S dietou StředaForm začal před týdnem, jenže je to už jeho druhé hubnutí. To jde vždy pomaleji než napoprvé. Je na váze 96,5 kg. To je o 11,5 kila méně, než když před rokem začínal hubnout s Orlickým deníkem, který ve východních Čechách hubnoucí rubriku začínal.



Náchodský režisér **Tomáš Magnusek** má důvod k oslavám. Prolomil hranici 140 kg. Předevčím ráno měl 139,8 kg. Začínal s dietou v dubnu, kdy měl 145,8. Dole je tedy 6 kilo! Před měsícem se do diety pustil naplno, jeho žena Gábina mu slíbila, že přestane kouřit, pokud se on dostane na 110 kilo. To je dobrá motivace. Jak sám říká: „Dodržuju jednotky, mlsám mascarpone, ve kterém je stévie, přidávám si vlákninové tablety Středalife. Žena mně připravuje krabičky, je to ale jiná krabičková dieta než ta od firm. Moje strava je samé maso, sýry a vejčka, ty dieta StředaForm dovoluje.“



Žertem dodává, že na podzim začne točit Modelky s.r.o., takže když se udrží, bude moci hrát hlavní roli. V ordinaci polikliniky Dopravního zdravotnictví byl na kontrole před týdnem. Nebylo to v České Třebové, ale v Praze (na snímku).

Seriál Středy doktora Středy můžete sledovat také na webech Deníků

(re)