

Středy doktora Středy: Jaká dieta je nejlepší?

„Držela jsem už hodně diet, ale vždycky mně z toho bylo špatně, teď poprvé dietu snáším dobře,“ napsala Alena Šimková



MUDr. Leoš Středa: „Nehleďte žádné tajné principy přirozeného hubnutí. Nic takového nefunguje.“

Východní Čechy – Jak hubnout a jak zhubnout doopravdy? Návodů na hubnutí je řada, často však je výzva „zhubněte!“ okamžitě doprovázena skrytou nabídkou na různé nesmyslné acai berry, green coffee (zelená káva), zelený čaj. Něco, co prý pomůže zhubnout bez diety. Někdy se zdá až neuvěřitelné, na co všechno lze nalítnout. Nehleďte žádné tajné principy přirozeného hubnutí. Nic takového nefunguje. Ani nevěřte, že vědci objevili něco nového a zázračného. Nic jiného než dieta a pohyb nefunguje. Jen to nemusejí být ony otravné kalorické tabulky. Jsou i redukční diety, u kterých se najíte do sytosti.

Další objednávky budou možné v srpnu

Ti, kteří hubnou s naším Deníkem obvykle dostali předepsaný dietní systém StředaForm. Hodně bílkovin, vlákniny a výrazné omezení sacharidů, tak se dá stručně shrnout jeho princip. Ordinační nám půjčuje Dopravní zdra-



JEDNÍM Z PŘÍKLADŮ úspěšného hubnutí s Deníkem pod vedením MUDr. Leoše Středy je paní Alena Šimková. Vlevo je její fotografie z května 2012, kdy začínala hubnout a vážila 128,5 kg. Doktor Středa ji pak kontroloval v srpnu, kdy měla 113 kg (uprostřed). Pravý snímek je z minulého týdne, kdy Alena Šimková vážila 109 kg. Foto: archiv dr. Leoše Středy

vatnictví v České Třebové, na poliklinice ordinuje MUDr. Leoš Středa, který přijíždí jednou týdně z Prahy. Protože ale bude od července na cestách, další objednávky budou možné až v srpnu.

Jak hubnou naši tři protagonisté

Příkladem v hubnutí jsou tři známé osobnosti, které hubnou veřejně. Nejúspěšnější z nich je v současnosti režisér

Tomáš Magnusek. Od minulého týdne má dole další dvě kila, takže je na 138 kg. Pochvaluje si, že dieta StředaForm ho samovolně učí snižovat porce jídla. Je to díky snížení sekrece hormonu inzulinu, který jinak pocit hladu způsobuje. **Zpěvačka Ilona Csáková** je ve fázi fixace nové váhy, shodila 5 kilogramů. Drží se na své váze plus mínus jedno kilo a v srpnu půjde do další fáze hubnutí. **MUDr. Leoš Středa** hubne po-

malu, je na 96 kg, takže shodil od minulého týdne půl kila.

Úspěšné hubnutí Aleny Šimkové

Alena Šimková z České Třebové má před ostatními čtenáři náskok. Hubnout začala dříve, než jsme „deníkovský hubnoucí projekt“ spustili v celých východních Čechách. Projekt běžel první rok jen v Orlickém deníku a s ním paní Šimková hubnout začínala

před rokem. Při výšce 164 cm měla váhu 128,5 kg, když se poprvé dozvěděla, že existuje dieta StředaForm. Vyhovovalo jí, že se může najíst do sytosti, i když jen omezeným okruhem potravin. Sama do Orlického deníku napsala: „Držela jsem už hodně diet, ale vždycky mně z toho bylo špatně, teď poprvé dietu snáším dobře.“

Na kontroly chodí každé dva měsíce, postupně shodila během půl roku na 109 kg, takže měla téměř 20 kg dole. Takové

bylo i její předsevzetí na počátku. Úspěšné zhubnutí však není to hlavní: na nové váze se drží už od prosince. Znamená to, že už půl roku se na nižší hmotnosti drží a nepřibírá. To je totiž mnohem těžší než shodit: ubránit se jo jo efektu. Na to je v rámci diety StředaForm vypracovaný systém, který každý hubnoucí dostane. Paní Šimková se drží a my jí blahopřejeme! **(re)**

Seriál Středy doktora Středy můžete sledovat také na webech Deníků