

Středy doktora Středy: Ordinance v České Třebové

Východní Čechy – V této rubrice vás pravidelně informujeme o tom, jak hubnou čtenáři všech našich východočeských Deníků. A většině z vás to jde opravdu moc dobře. Ambulance, kterou zdarma zapůjčuje Poliklinika Česká Třebová, prošla poslední měsíce několika organizačními změnami.

Zájem o hubnutí v rámci osvětové akce, na které se spolu s redakcemi podílí také Fakulta biomedicínského inženýrství ČVUT, je obrovský. Stále se hlásí velké množství čtenářů, kteří chtějí vyřešit problém jak zhubnout. Kapacita ordinace, kterou pro nás vede MUDr. Leoš Středa, už nestačí. Takže na úvod se vždy schází zájemci ve skupině. Úvodní přednáška docenta Středy je na téma hubnutí, zdravá životospráva a dieta. Při přednášce společně s Bc. Veronikou Podobovou z FBMI ČVUT vysvětlí pacientům informace o redukční kúře. Dokonce jim promítnou krátké videorecepty. Jak si třeba za 2 minuty „upěci“ v mikrovlnce chléb z lněné vlákniny, který

neobsahuje žádnou mouku. Oblíbené jsou tortilky Středa-Form připravené také bez mouky, jen z žitné vlákniny.

Potom jde každý pacient samostatně do ordinace na osobní konzultaci s panem doktorem. Nemusíte se bát, že by vám někdo vnucoval dietní koktejly či polévky, jak to bývá ve většině zařízení, které hubnutí berou komerčně. Dr. Středa většinou doporučuje svoji vlastní dietu Středa-Form, protože je mezi pacienty velmi oblíbená. Je sestavená z běžných potravin. Dieta je účinná a její dodržování je jednoduché.

Moderní vybavení

Také přístrojové vybavení ambulance se změnilo. Všichni pacienti procházejí vyšetřením pomocí bioimpedanční analýzy. Takové vyšetření stojí u výživových poradců běžně až několik tisíc korun. V naší ambulanci mají čtenáři vše zdarma, resp. za poplatek u lékaře 30 Kč. Bioimpedance se zjistí, kolik tuku má člověk v těle a na kterých místech je



Doktor Leoš Středa a Veronika Podobová z FBMI ČVUT. Foto: archiv

uložen. Nejzajímavější pro pacienty bývá informace o jejich tzv. metabolickém věku. Metabolický věk určuje, zda a jak je tělo zdevastováno obezitou a nesprávnou životosprávou. Je logické, že organismus obézních má řadu problémů. Když potom úspěšně hubnou, jejich metabolický věk se snižuje. Omlazeni jde ruku v ruce s hubnutím.

Proč jsou výsledky našich čtenářů tak výrazné? Samozřejmě, že je v tom odborné lékařské vedení a publicita v novinách. Do ambulance chodí čtenáři pravidelně každé dva

měsíce a i v okamžiku, kdy shodí na požadovanou váhu, mají pana doktora k dispozici. V tom je hubnutí s Deníkem jiné. Vedeme vás, abyste zhubli, a pak vám nadále pomáháme, abyste nepřibírali. Neznamena to, že do konce života musíte chodit do ambulance. Moderní medicínskou disciplínou je telemedicína, která umožňuje dálkovou komunikaci lékaře a pacienta. S naším panem doktorem můžete komunikovat třeba přes telefon nebo na Facebooku ve skupině nadváha (www.facebook.com/groups/nadvaha.c

z). Vaše úspěšné příběhy publikujeme pravidelně v této rubrice. Je to jediná podmínka k přijetí do ordinace: podělit se o své úspěchy v hubnutí s dalšími čtenáři. Možná právě vaše fotografie bude inspirací pro to, jak zhubnout, dalším čtenářům.

Na stránkách Deníku veřejně hubnou známé osobnosti: Ilona Csáková, režisér Tomáš Magnusek či Leoš Středa. A také naši čtenáři. Zapojte se a zavolejte na číslo 608 807 807 a objednejte se. Inspirujete k hubnutí další naše čtenáře. Pomůže vám MUDr. Leoš Středa se svými spolupracovníky z 1. lékařské fakulty z Prahy a Fakulty biomedicínského inženýrství. Se spoluautory (Profesor Rajko Doleček a MUDr. Kateřina Cajthamlová) vloni vydal Nebezpečný svět kalorií. (re)

**Každou středu
hubneme
s doktorem
Středou**

