

Středy doktora Středy: Hubnutí Heleny Dryákové

Východní Čechy – Nastal čas se opět podívat za jedním z čtenářů. Dnes je to paní Helena Dryáková. Tak jako většina pacientů i ona řeší otázku jak zhubnout již několik let. Vyzkoušela spoustu diet, ale u žádné moc dlouho nevydržela, protože neviděla výsledky a to ji odradilo. Bohužel u žádné diety nezhubnete zázračně rychle. Některé to sice slibují, ale optimum je hubnout jeden kilogram týdně, aby mělo tělo čas tuto změnu přimout. V případě rychlejšího hubnutí je velké riziko okamžitého nástupu jo-jo efektu.

Paní Helena dříve pracovala jako obráběčka a nyní je v důchodu. Ráda chodí na procházky, ale začaly se jí objevovat zdravotní problémy spojené s obezitou. Rozhodla se tedy konečně jednou pro vždy skoncovat s přebytkem kilogramů a zhubnout. V regionálním vydání Deníku se dočetla o ordinaci, kterou má „pod palcem“ MUDr. Leoš Středa. Velmi jí zaujaly úspěchy čtenářů, kterým pomáhá s hubnutím a rozhodla se ho také navštívit. Bylo to v říjnu loňského roku a paní Helena v té době vážila 104,3 kilogramů a její body mass index (BMI) byl 37, což je druhý stupeň obezity.

Dieta ji neomezuje

Helena Dryáková dostala rozpis diety StředaForm, která je zaměřena na zvýšený příjem vlákniny a omezení rafinovaných cukrů a živočišných tuků. Vláknina je velmi zdravá nejenom při redukčních kúrách. Zlepšuje zažívání a čistí organismus od škodlivých látek. Bohužel ani lidé, kteří se stravují podle zásad zdravé životosprávy, jí nekonzumují dostatečné množství.

Denně si paní Helena dává pět vlákninových tablet StředaLife. Nejen proto, že jsou zdravé, ale i proto, že dobře chutnají. Mají sladkokyselou ananasovou příchut' a mnoho lidí je má v rámci diety rádo. Každý den si také připravuje čerstvý chléb z lněné vlákniny a velmi jí chutná, i když ze začátku si na něj musela zvyknout. K němu si ráda dá například mozzarella, hermelín nebo tvarůžky. Díky této dietě se paní Dryáková nenaučila jíst pouze větší množství vlákniny, ale také například maso, které v minulosti moc nemusela.

Dříve měla paní Helena ráda sladké, byla na něm přímo závislá. Díky dietnímu rozpisu od pana doktora jí chuť na sladké přešla. Je to díky tomu, že dieta sama reguluje pocit hladu a chuť (přes regulaci hladiny inzulinu) a člověk po-



stupně ztrácí chuť na sladké. Paní Dryáková říká: „Tahle dieta mi naprosto vyhovuje. Její dodržování je snadné, je nenásilná a v ničem mě neomezuje.“

Celkový váhový úbytek u této milé paní byl na konci března 12 kilogramů. S dietou ještě nekončí, chce hubnout i nadále a ještě několik kil shodit. Jak vypadala na začátku října a jak jí to slušelo na kontrole v březnu, se podívejte na našich fotografiích.

Posílejte dotazy

Na stránkách Deníku veřejně hubnou známé osobnosti: Ilo-na Csáková, režisér Tomáš Magnusek či Leoš Středa. A také naši čtenáři. Začínali jsme ve druhé polovině dubna roku 2012 s Orlickým deníkem. Pak se přidaly všechny deníky východních Čech. A dnes slavíme již druhé výročí, kdy je pro čtenáře k dispozici ambulance, kterou nám pū-

čuje Poliklinika Dopravního zdravotnictví v České Třebové. Nyní je ale bohužel tak přeplněná, že vás zatím nezveme k dalšímu přihlašování. Pokud se však chcete na něco zeptat ohledně hubnutí, či nějaké diety, napište na email: hubnetesdoktorem@denik.cz nebo do skupiny [Nadváha.cz](https://www.facebook.com/nadvaaha) na Facebooku. 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 vydali publikaci *Nebezpečný svět kalorií*. (re)

Všechny díly seriálu věnovaného hubnutí najdete na webech Deníků



BUĎTE SEXY S KRÁSNÝMI A ZDRAVÝMI NEHTY

**Jsou vaše nehty suché,
křehké a slabé? Lámou
se a třepí?**

V tom případě oznamují, že s vaším tělem není něco v pořádku. Pokud toužíte po neumělých a krásných nehtech, které vám bude každá kamarádka závidět, pak přišel čas pořídit si specializovaný doplněk stravy DonnaNAILS® s unikátním komplexem **NailsRepair&Protect™**.

K dostání ve vaší lékárně.

*Tříměsíční kúra obsahuje navíc jako dárek kvalitní skleněný pilník od QUALISOFT s krystaly SWAROVSKI® ELEMENTS.

