

# Základem hubnutí je pohyb, ne dieta

Česká populace má stále rostoucí problémy s nadváhou. Podle odborníka za to může nedostatek pohybu i špatný jídelníček.

TOMÁŠ HEJTMÁNEK

**Hradec Králové** - Profesor Karel Martiník patří mezi uznávané české internisty, kteří se věnují metabolickým poruchám. Jeho obor je v současnosti velice aktuální. Počet lidí s nadváhou či obezitou totiž v posledních letech stoupá. Předložný průzkum Všeobecné zdravotní pojišťovny ukázal, že jimi trpí 55 procent Čechů. Podle Karla Martiníka však lidé problémy s váhou začínají řešit až tehdy, když se k nim přidají další zdravotní komplikace.

## Který faktor má na váhu větší vliv, jídelníček nebo pohyb?

My pořád přeceňujeme stravu a pohyb tlačíme na vedlejší kolej. Dokonce se říká, že denně stačí jen dvacet minut pohybu. Přitom to není



KAREL MARTINÍK. Přístroj, se kterým se měří metabolismus, připomíná skafandr. Foto: Tomáš Hejtmánek

pravda. My jsme geneticky naprogramováni pro pohyb. Už v mládí je to základní prevence civilizačních nemocí. Děti, které jsou vedené k pohybu, jsou hubené, nemají vysoký tlak ani ve vysokém

věku, mají méně infarktů i cévních onemocnění.

## Takže je vlastně jedno co jíme?

Pokud jste rozumný člověk, máte pestrou stravu a

neopřejídáte se, je vše v pořádku. Vždy říkám, že jednou za rok na Vánoce si můžete dopřát. Když ale máte Vánoce každý den, každý den slavíte, nesmíte se divit, že i strava hraje důležitou roli.

## Proč ale mají problémy i lidé, kteří se hlídají?

Každý člověk je jiný. Někdo je odbourávač tuků, někdo ne. Když někomu předepíšete dietu, kterou dáváte tisícům lidí, je to hloupost. My musíme zjistit, jaký má ten člověk metabolismus. Hledáme tu chybu, proč tloustne. Tomu se říká syndrom nízkého bazálního metabolismu. Takový pacient od nás dostane instrukce o počtu jídla, co může jíst. On je počítač, strava jsou informace. U každého je to ale jiné. Ukáže to až vyšetření.

## Takže dieta?

Spíše úprava jídelníčku. Samotná hladovka je cesta do pekla. To je jako kdybychom chtěli z černochoha udělat bělocha mlékem.

## Proč?

Tam je potřeba si uvědomit, že když přestanete jíst, tělo si na to zvykne a hubnout stejně nebudete. Organismus není hloupý. První měsíc sice zhubnete třeba pět kilogramů, ale druhý měsíc už ne. Nastala totiž adaptace. Vy méně jíte, takže organismus začal vydávat méně energie. Místo aby ji vydával jako obvykle, sníží výdej třeba i na polovinu. Proto vzniká s koncem diety jo-jo efekt.

## Takže jsme zpět u pohybu?

Přesně tak. Tím donutíme organismus, aby se vrátil na svůj výdej. Musíme se pohybovat a přidat jídlo.

## Přidat jídlo?

Ano. Když přijdete do fitka, také vám dávají energetickou tyčinku. Oni totiž vědí, že tam poprvé přicházíte ze zoufalství, že držíte dietu a nejíte. Když máte začít šlapat, tu energii ještě snížíte. Díky jídlu ale máte energii, šlapete a teprve pak začínáte hubnout.

## Češi ale nemají zrovna dobrý jídelníček, že?

Je dokonce nejhorší. Potravinové pyramidy se liší podle etnik. Třeba Asiaté mají nahoře maso, které jedí jednou za tři měsíce, a rýži úplně dole. Brazilci mají naopak maso jako základ. Sní třeba osm steaků k večeři. Kdežto naše pyramida vypadá, jako kdyby ji kreslili děti ve školce. Je tam naházeno všechno a nikoho to nezajímá.

INZERCE



## KONEC BOLESTÍ A TRÁPENÍ S ARTRÓZOU A OSTEOPORÓZOU!!! ARTRÓZU A OSTEOPORÓZU - LZE LÉČIT!!!

A to přístroje **MBST®** německé firmy **MEDTEC**, které byly poprvé představeny ortopedům 23.3.2012 na **Jarním ortopedickém sympoziu v Praze**.

**JAK TO FUNGUJE?** Použitím **MBST®KernSpin** - rezonanční terapie růstu buněčných jader se stimuluje buněčný metabolismus, v krátkém časovém období po ošetření cca 3-10 hodin dochází k nastartování regenerativního procesu chrupavek a kostí v těle. Přístroje **MBST®KernSpin** dlouhodobě ošetřují artrózu, osteoporózu, zranění vazů a šlach, metabolické poruchy pohybového aparátu. 10ti leté používání této metody v sousedním Německu prokázalo, že je možné vyhnout se operacím kloubů, a to i u starších a rizikových skupin pacientů. Metoda **MBST®KernSpin** nemá nežádoucí vedlejší účinky.

I známý žokej **Josef VÁŇA** tuto metodu používá...

**V PŘÍPADĚ ZÁJMU SE U NÁS INFORMUJTE O MOŽNOSTECH TÉTO LÉČBY**

Váš **MEDTEC-CZ s.r.o.**, +420 777 764 601, 602, 603, 604, [info@mbst.cz](mailto:info@mbst.cz), [www.mbst.cz](http://www.mbst.cz)

02-0117

INZERCE



## „Vše čerstvé z vlastních chovů a výroben“

Česká farma představuje sdružení výrobců, kteří na trh dodávají poctivé české farmářské výrobky ze své výroby. Součástí České farmy jsou tyto společnosti: **TORO VM a.s.**, **Zevas Vraclav a.s.**, **Duman s.r.o.** a soukromé hospodářící rolníci Milan Mandík a Marek Mandík. Jsme jedni z mála výrobců na našem trhu, kteří jsou přímo propojeni s vlastní zemědělskou výrobou a hlídají si tak kvalitu svých výrobků od vidlí až po vidličku. V síti prodejen **TORO VM a.s.** z Vysokého Mýta můžete zakoupit vždy čerstvé a kvalitní výrobky, nabízíme: zabijačkové speciality, masné výrobky, hotová jídla, rychlé občerstvení a také různé speciality na přání. Připravujeme pro Vás prodej farmářských výrobků od místních farmářů z regionu. V předvánočním období uvedeme na trh náš další výrobek, **farmářské mléko Stračena**. Nabízíme také službu **nákup do tašky**.

Bližší informace o naší nabídce na [www.torovm.cz](http://www.torovm.cz)

**Kontakt: TORO VM a.s., Hradecká 251, 566 01 Vysoké Mýto, [www.torovm.cz](http://www.torovm.cz),  
e-mail: [objednavky@torovm.cz](mailto:objednavky@torovm.cz), tel: 465 422 831**

**STAŇTE SE NAŠIMI STÁLÝMI ZÁKAZNÍKY**

