



## ROZHOVOR S MUDR. RNDr. TOMÁŠEM BRYCHTOU, PhD., Olomouckým internistou, diabetologem, obezitologem a sportovním lékařem

### V čem vidíte hlavní přínos milon programu?

Rychlý, kvalitní, dostupný. Cvičení je komplexní a netrvá dlouho, takže jsou lidé ochotní tomu věnovat čas. Další výhodou je dlouhá otevírací doba centra, takže se lidé dostanou cvičit kdykoli se jim to hodí. Výhodou je i podobná struktura cvičenců, nemusí se stydět jako někde ve fitku, kde jsou všichni krásní a mladí. Záhy pacienti vidí na sobě zlepšení, že to cvičení k něčemu je, zlepšují se. Při analýze tělesného složení (bioimpedance Tanita), vidím, že pacienti skutečně hubnou tuk a roste jim svalová hmota. Biochemicky se lepší kardiovaskulární rizikové faktory. Nemá velký smysl cvičit jen měsíc, spíš půl roku, rok, nejlépe cvičení natrvalo zařadit do svého denního programu. Po roce tréninku lze pozorovat i úbytek 15-17 kg hmotnosti a někdy vidíme úplnou remisi diabetu druhého typu. Díky cvičení si také pacienti zlepšují dietní návyky. Naučí se určitému řádu a cvičení je baví. Velkou výhodou tohoto programu je, že si pacienti mohou cvičení vyzkoušet bezplatně a poté se rozhodnout.



### Jak často doporučujete cvičit?

Po třech měsících cvičení teprve začínají být vidět výsledky. Často se pacienti subjektivně cítí dobře už po měsíci. Doporučuji třikrát týdně cvičit, ideální je den dopočinku a pak dva. Má to daleko větší efekt. Doporučuji cvičení na milonu zkombinovat s chůzí na páse mírně do kopce v délce 40-50 minut. Lepší je absolvovat tři kola, než dvě.

### Jaký má vliv strava?

Strava je zásadní. Pokud člověk nezmění stravu a pohyb, nikam se neposune. I kdyby nezměnil stravu a jenom cvičil, bude to přínosem, ale nezhubne. Je nutné zásadně omezit kalorický příjem a změnit skladbu stravy.

### Může člověk s milon programem zhubnout?

S milon programem se rozhodně hubne a svědčí o tom i výsledky mých pacientů. Pacient nezhubne, pokud bude chodit cvičit jen jednou týdně. Na cvičení musí klient spotřebovat určitou energii, která se musí odněkud vzít. S větším podílem svalové hmoty pak souvisí rychlejší metabolismus a lepší spalování.

### Co byste, jako lékař, našim klientům doporučil?

Chodte třikrát týdně a zařadte i nějakou formu protahování, protože často dochází ke svalovým dysbalancím.