

OBSAH*

Úvod	7
Doplňky výživy	11
Vlastní zkušenosti z váhové redukce	14
Průběh váhové redukce	15
Obavy, kterým bylo možno předejít	17
Udržování snížené váhy těla	19
Základní rady	23
O hubnutí (O. Šlitrová)	26
Moje zkušenosti se spalovači tuků	26
Štítná žláza - aneb může právě toto být důvod obezity?	37
Na hubnutí má významný vliv i chrom	38
Vánoce	41
Reklamní akce a zázračné diety	43
Dieta na míru (S. Navrátilová)	44
Jak se zbavit přebytečných kilogramů (dodatečné rady)	48
Úvod	48
Rozhodování o váhové redukci, volba redukčního programu	49
Rychlost hubnutí	50
Výpočet žádoucí tělesné hmotnosti	51
Potřeba energie, skladba potravy	52
Význam smíšené stravy	55
Kontrastní dny	55
Pocit nasycení	56
Počet jídel	57
Pohybová aktivita	57
Tekutiny	58
Pokles tělesné hmotnosti, jeho zastavení	58
Změna návyků	58
Cvičení vůle	58
Nepolevovat	59
Stojí to za to	60
Při snižování váhy nespíchat	61
Zdravotní omezení váhové redukce	62
Vznik a spalování tuků v organismu - možnosti a perspektivy (doc. L. Opletal, CSc.)	64

Obsah

Výživa a krevní skupiny - vztah k tělesné hmotnosti.....	84
Poučení z výsledků redukční diety.....	89
Řízení příjmu potravy.....	89
Vegetariánství.....	92
O výživě ve stáří.....	102
Význam vlákniny v potravě.....	106
Tvorba volných radikálů, úloha antioxidantů.....	110
Vztah tuků k ateroskleróze.....	112
Nerostné látky.....	119
Vitaminy.....	125
Rejstřík odborných termínů.....	130
Použitá literatura.....	140
Autoři.....	143

*Autorem neoznačených částí je prof. MUDr. Josef Šimek, DrSc.