

Obsah

- (1) Obezita 5
 - Trochu historie* 5
 - Pár slov o obezitě* 6
 - Příčiny obezity* 7
 - Jak zjistíme stupeň otylosti?* 8
 - Dělení obezity* 10
 - Jak se k obezitě dopracujeme* 11
 - Bázální metabolismus* 11

- (2) Dětská obezita 13
 - Kojenci, batolata* 13
 - Předškolní děti* 19
 - Školní mládež* 22

- (3) Cesta do práce 27

- (4) Různé profese 31
 - Kuchař* 31
 - Řidič* 32
 - Zdravotník* 34
 - Dělník v továrně* 36
 - Učitelka* 37

- (5) Příběhy ze života 40
 - Typická česká žena* 40
 - Typický večer v české domácnosti* 43

Vánoce, Vánoce přicházejí 45
Velikonoce 48
Návštěva McDonalda 49
Návštěva KFC 53
Dívčí dýchánek 54
Páteční večery pánů 57
Sobotní nákupy 58
Návštěva u babičky, nejen na Moravě 61

(6) *Různé typy diet* 65

Dělená strava 65
Dieta podle krevních skupin 75
Dělená strava podle krevních skupin 85
Vegetariánství 87
Dieta negativních kalorií 88
Uhlovodany – nepřítel štíhlé linie 91
Zónová dieta 97
Dieta podle fází Měsíce 99

(7) *Pitný režim* 102

(8) *Jak vyzrát na obezitu* 104

Tabulka denních aktivit 113

Kalorické tabulky 115

Seznam použité literatury 140