

OBSAH

Úvod (Pavel Kudrna)	8
JAK ZAČÍT?	10
MÁTE HUBNOUT PRÁVĚ VY?	12
SYSTEM PÉČE O OBÉZNI	20
PYRAMIDA HUBNUTÍ	34
TĚLO A OBEZITA	71
Obezita a zdravotní komplikace (Prim. MUDr. Petr Sucharda, CSc.)	71
Hruška nebo jablko aneb Jaký má význam rozložení tuku (MUDr. Marie Kunešová, CSc.)	74
Nosný aparát a obezita (MUDr. Markéta Pešková)	77
Cukrovka a obezita (Doc. MUDr. Štěpán Svačina, DrSc.)	80
DUŠE A OBEZITA	84
Obezita a duševní zdraví (PhDr. František David Krch)	84
Jak přijmout své tělo (MUDr. Mgr. Erika Matějková)	88
Psychologie hubnutí (Mgr. Šárka Slabá)	92
Asertivní přístup jakožto smysluplná pomoc v rámci boje s nadváhou (PhDr. Jitka Douchová)	95

TERAPIE OBEZITY	100
Jak si sestavit jídelníček (Tamara Starnovská)	100
Co jsou to potravní doplňky a proč je potřebujeme (RNDr. Ludmila Oliveriusová, CSc.)	104
Farmakoterapie obezity (Doc. MUDr. Vojtěch Hainer, CSc.)	109
Chirurgické léčení obezity (Doc. MUDr. Martin Fried, CSc.)	114
Hubnutí na dálku (MUDr. Václava Kunová)	118
Jak si váhové úbytky udržet (MUDr. Václava Kunová)	122
ŽENY, MUŽI, DĚTI A OBEZITA	124
Děti a obezita (Doc. MUDr. Jana Pařízková, DrSc.)	124
Žena a obezita (Doc. MUDr. Štěpán Svačina, DrSc.)	128
Žena, muž a obezita (PhDr. Iva Málková, doc. MUDr. Štěpán Svačina, DrSc.)	131
Láska a obezita aneb Nepřekrmujte zvíře (Mgr. Jaroslav Hořejší)	134
Celulitida a jak na ni (Ing. Eva Štěpánková)	138
Kouření a obezita (Prim. MUDr. Petr Sucharda, CSc.)	141
VÝPRAVY ZPRAVODAJŮ ZA KILOGRAMY	143
Albánie (Klára Stejskalová)	143
Arabské země (Jaromír Janev)	143
Belgie (Milan Fridrich)	144

Francie (Zdeněk Müller)	145
Irsko (Jiří Hošek)	145
Itálie (Vědunka Lunardi)	146
Kanada (Roman Chlupatý)	147
Korea (Veronika Vildmanová)	148
Polsko (Pavel Novák)	148
Rakousko (Marie Woodhamsová)	149
Rusko (David Štáhlavský)	150
Slovensko (Renata Havranová)	151
USA poprvé (Olga Krupauerová)	151
USA podruhé (Jan Šmíd)	152
Východní Asie (Milan Slezák)	153
TABULKY	154
Úvod k tabulkám	154
Zelenina, luštěniny, houby	158
Ovoce, ořechy, ovocné výrobky	164
Mléko, mléčné výrobky	169
Sýry, vejce	174
Maso, ryby, uzeniny	180
Mlýnsko-pekárenské výrobky	188
Zmrzlina 1 kus	193
Tuky	194
Hotová jídla, přílohy, rychlé občerstvení	197
Pochutiny, přísady, nízkenergetické bílkovinné diety	209
Nápoje	211
Sladkosti	216