

# / Obsah

<b>/ Úvod</b> .....	7
<b>1 / Nadváha a obezita – definice</b> .....	9
<b>2 / Výskyt nadváhy a obezity v populaci – jsme na počátku celosvětové pandemie?</b> .....	15
<b>3 / Rizikové faktory pro obezitu neovlivnitelné</b> .....	21
<b>4 / Rizikové faktory pro obezitu ovlivnitelné</b> .....	29
Výživa .....	29
Pohyb .....	42
Další faktory .....	44
<b>5 / Obezita jako rizikový faktor pro další nemoci</b> .....	49
<b>6 / Jak obezitě předcházet</b> .....	59
Dietní opatření .....	59
Populární diety .....	70
Pohybová aktivita .....	120
Farmakoterapie obezity .....	133
Úloha společnosti .....	134
<b>7 / Závěr</b> .....	145
<b>/ Důležité informační zdroje</b> .....	147