

Obsah

Předmluva	5
1/ ZÁHADY VÝMĚNY LÁTKOVÉ	
Chozrasčot aneb energetická bilance	7
Jouly, kilojouly a megajouly	8
Co nás stojí různé činnosti	9
Hormony a regulace energetického metabolismu	12
Někdo může hodně jíst a přesto netloustne...	14
<i>Štítná žláza / Iontové pumpy / Substrátové cykly / Katecholaminy / DHEA</i>	15
2/ PROČ JSEM TAK TLUSTÁ?	
Příjem potravy a jeho regulace	18
Nedostatek tělesného pohybu	21
Hormonální poruchy	21
Dědičnost	25
Bolavá duše	26
Jiné choroby, které vedou k otylosti	27
Léky podporující vznik otylosti	29
Rizikové faktory pro vznik otylosti	30
Vývoj obezity a adaptace	31
3/ TREST ZA PŘEJÍDÁNÍ, LENOŠENÍ A ALKOHOL	
Následky otylosti u jedince	33
Celostátní dopad	37
4/ JAK SE POZNÁ OTYLOST	
Depotní tuk a jeho úloha v těla	39
Móda kontra zdraví	40
Jsem tedy doopravdy tlustá?	42
Výskyt otylosti v ČSSR	43
Rozložení tuku a typu obezity	44
5/ PREVENCE A LÉČENÍ DIETOU	
Úloha jednotlivých složek potravy	48
Redukční diety	51
Jak si mohu zkazit redukční dietu	55
Prevence otylosti dietou	55
Několik základních rad	58
6/ PREVENCE A LÉČENÍ OTYLOSTI POHYBOVOU AKTIVITOU	
Význam pohybové aktivity pro redukční režimy	60
Příčiny nedostatečné pohybové aktivity	61
Aerobní a anaerobní pohybová aktivita	62
Pohybová aktivita a ortopedické komplikace	64
Pohybová aktivita a kardiovaskulární systém	65
Pohybová aktivita a stres	66

Lipoperoxidační vliv pohybové aktivity	67
Prevence obezity pohybovou aktivitou	67
Praktické závěry	68
7/ POMOCNÉ LÉČEBNÉ METODY	
Vodoléčba a masáže	70
Léky	
<i>Anorexika / Hormony štítné žlázy / Projímadla / Močopudné látky /</i>	
<i>Psychofarmaka / Perspektivy</i>	71
Chirurgické a instrumentální zákroky	
<i>Operace na gastrointestinálním traktu / Plastická chirurgie / Liposukce /</i>	
<i>Zadrátování čelisti / Ortopedické operace / Zavedení balónku do žaludku</i>	74
Akupunktura, akupresura	75
Psychoterapie	76
8/ POHYBEM PROTI OTYLOSTI	78
Stavba cvičební jednotky	80
Pokyny ke cvičení	81
Zásobník cviků	
Soubor A: Cvičení pro šijové svalstvo a krční páteř	84
Soubor B: Cvičení pro svalstvo paží, trupu a páteř	86
Soubor C: Cvičení pro svalstvo a klouby dolních končetin, pánve a páteř	92
Soubor D: Cvičení s poskoky, chůzí a během	99
Soubor E: Dechová cvičení	104
Soubor F: Cvičení pro posílení břišního svalstva	107
Protahovací cvičení (strečink)	119
Zásobník protahovacích cviků	
Cvičení pro svalstvo šije, trupu a horních končetin	121
Cvičení pro svalstvo dolních končetin, bederní části páteře	124
Pohybová rekreace	126
Závěr	130
Literatura	133