

Obsah

| | |
|---|------------|
| 1 Úvodem něco o redukčním režimu | 7 |
| 2 Pohled na otylost v historii lidstva | 11 |
| 3 Jak charakterizujeme otylost? | 21 |
| 3.1 Jak určujeme podíl tuku v organismu? | 21 |
| 3.2 Jak zjišťujeme stupeň otylosti? | 24 |
| 3.3 Rozložení tuku v těle aneb jablko či hruška | 30 |
| 3.4 Určování charakteru rozložení tuku | 34 |
| 4 Komplikace obezity - obezita vážně ohrožuje naše zdraví | 37 |
| 5 Co je to ideální váha? | 43 |
| 6 Co víme o příčinách vzniku obezity? | 51 |
| 7 Energetická hodnota potravy a energetické bilance | 61 |
| 8 Biologická hodnota potravy | 75 |
| 8.1 Sacharidy - pohotová energetická rezerva | 76 |
| 8.2 Bílkoviny - aminokyseliny jako základní stavební kameny bílkovin | 78 |
| 8.3 Vyvarujme se jednostranným pohledům na úlohu výživy | 81 |
| 8.4 Tuky nezbytné i nebezpečné | 82 |
| 8.5 Vitaminy | 86 |
| 8.6 Minerály | 91 |
| 8.7 Stopové prvky | 94 |
| 8.8 Vlákna | 96 |
| 8.9 Nebezpečný alkohol | 100 |
| 8.10 Umělá sladidla neboli náhražky cukru | 102 |
| 9 Zásady dietní léčby otylosti | 105 |
| 10 Úloha pohybové aktivity v redukčním režimu | 117 |
| 10.1 Jak se pohybovat, abychom zhubli | 119 |
| 10.2 Jak se připravit ke cvičení | 123 |

| | | |
|-----------|--|------------|
| 10.3 | Cvičební jednotky pro váš redukční režim | 123 |
| 10.4 | Energetická náročnost při různých činnostech během dne | 137 |
| 11 | Vaše chování a redukční režim aneb cesta k úspěchu | 141 |
| 12 | Jak léčíme obezitu na obezitologické jednotce | 149 |
| 12.1 | Přísné nízkoenergetické diety aneb něco o dietách, které patří do rukou lékaře | 149 |
| 12.2 | Jak dál po léčbě Reditou? | 157 |
| 12.3 | Redukční dieta s energetickým příjmem asi 5000 kJ aneb jak zdravě hubnout | 158 |
| 13 | Jiné metody léčby obezity | 163 |
| 14 | Několik typů z receptáře redukční kuchyně | 169 |
| 15 | Jak používat tabulky energetických hodnot | 183 |
| 16 | Tabulky energetických hodnot potravin s obsahem základních živin | 185 |
| 16.1 | Komentář k tabulkám energetických hodnot | 199 |
| 17 | Na co se nás pacienti ptají? | 207 |
| 18 | Slovník pojmů aneb jak se vyznat v terminologii | 217 |
| 19 | Slovo na závěr | 223 |