

Obsah

Použité zkratky	5
Předmluva	7
Úvod	9
1 Životní způsob a styl	11
2 Problematika obezity	13
2.1 Definice a klasifikace obezity	15
2.2 Příčiny vzniku obezity	16
2.3 Důsledky obezity	19
2.4 Prevence obezity	21
3 Terapie obezity	25
3.1 Redukční dieta	26
3.2 Pohybová aktivita	28
3.3 Kombinovaná intervence	33
3.4 Psychoterapie – kognitivně behaviorální terapie	34
4 Diagnostika tělesného složení	37
4.1 Bioelektrická impedanční analýza	38
4.2 Tělesné komponenty	40
5 Monitoring pohybové aktivity	49
5.1 Krokoměry	49
5.2 Akcelerometry	50
6 Koreláty somatického stavu žen	53
6.1 Cílová skupina a sběr dat	53
6.2 Intervence	54

6.3	Somatické šetření	54
6.4	Monitorování pohybové aktivity	56
6.5	Přehled sledovaných parametrů	56
6.6	Analýza dat	58
7	Interpretace výsledků somatického šetření	59
7.1	Hodnocení změn jednotlivých frakcí tělesného složení	61
7.2	Hodnocení změn zdravotních ukazatelů somatickými indexy	65
7.3	Hodnocení změn jednotlivých obvodových parametrů	68
8	Hodnocení pohybové aktivity	71
8.1	Monitoring pohybové aktivity krokoměrem	71
8.2	Monitoring pohybové aktivity akcelerometrem	73
8.3	Změny somatických charakteristik na základě realizované PA	76
9	Přínos a limity studie	83
10	Závěry	85
11	Souhrn	87
12	Summary	89
13	Referenční seznam	91
14	Přílohy	101