

# Obsah

---

Úvod . . . . .	7
I. Otylost a její důsledky . . . . .	11
A. Normální váha a obsah tuku ve tkáních . . . . .	11
B. Otylost a její formy . . . . .	13
C. Důsledky otylosti . . . . .	16
II. Příčiny otylosti . . . . .	21
A. Přejídání . . . . .	21
B. Poruchy výměny látkové . . . . .	27
III. Léčení otylosti . . . . .	34
A. Některé starší formy léčení otylosti . . . . .	34
B. Nový léčebný systém . . . . .	40
IV. Tělesná cvičení — sporty . . . . .	58
A. Všeobecné připomínky ke cvičení . . . . .	58
B. Léčebný systém při zaměstnání . . . . .	63
C. Celodenní léčebný systém . . . . .	67
D. Popis jednotlivých cvičebních druhů a zásobník cvičení . . . . .	74
Závěr . . . . .	214