

# OBSAH

---

ÚVOD .....	6
------------	---

---

## I. KOLIK VÁŽÍ NADVÁHA

(Obecná část) .....	9
1. kapitola - Nadváha a my .....	10
2. kapitola - Nadváha a jídlo .....	19
3. kapitola - Nadváha a krása .....	29
4. kapitola - Nadváha a zdraví .....	40
5. kapitola - Poruchy příjmu potravy .....	50
6. kapitola - Tomu říkáte pokrok ( <i>Touha po štíhlosti - stručná historie</i> ) .....	64

---

## II. JAK SNÍŽIT A UDRŽET SI SVOJI VÁHU

(Program úpravy životního stylu a jídelních návyků) .....	71
1. kapitola .....	72
2. kapitola .....	85
3. kapitola .....	93
4. kapitola .....	103
5. kapitola .....	119
6. kapitola .....	126
7. kapitola .....	135
8. kapitola .....	142
9. kapitola .....	153
10. kapitola .....	164
11. kapitola .....	173

---

DOSLOV .....	185
--------------	-----

---

KONTAKTNÍ ADRESY: .....	187
-------------------------	-----