

NEBEZPEČNÝ BŘIŠNÍ TUK

MZK-UK Brno



2610366817

8 *Vše, co chcete vědět o břiše*

- 8 Skryté nebezpečí
- 9 Zlepšíte svůj životní styl

10 *Obvod pasu nelže*

- 10 Jak si správně změřit obvod pasu

12 *Břicho a jeho stavba*

- 12 Břišní svalstvo
- 14 Kde se ukládá břišní tuk?
- 15 Útok na metabolismus hormonů

16 *Jak břišní tuk škodí zdraví*

- 16 Začarovaný kruh
- 17 „Metabolický syndrom“

18 *Břicho jako centrum látkové přeměny a „přestupní stanice“*

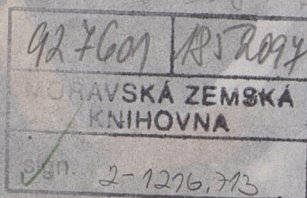
- 19 Funkce hormonů v látkové přeměně
- 20 Inzulín: dveřník a regulátor
- 21 Kontrola hladiny hormonů

24 *Jak vzniká vnitřní břišní tuk*

- 24 Nevhodná strava
- 24 Málo času
- 25 Málo pohybu
- 26 Stárnutí
- 26 Požitek z alkoholu
- 26 Dieta jako past
- 27 Sbohem cigaretám
- 28 Psychické faktory

30 *Kontrola břišního tuku u lékaře*

- 30 Jak rozpoznat příznaky
- 31 Vyhleďte lékařskou pomoc



PRVNÍ KROKY KE ZDRAVÉMU ŽIVOTU

36 *Změňte své myšlení*

- 38 Jste připraveni na změnu?
- 41 Pohled do minulosti
- 42 Dotazník: Biografie mého životního stylu
- 44 Tajemství motivace – pocity
- 48 Test: Který šestitýdenní program je pro mne vhodný?
- 50 Mentální trénink: Jak podpořit sám sebe
- 52 Udělejte si na trénink čas

53 *Jezte štíhleji*

- 53 Zdravá strava přináší uspokojení
- 54 Živiny, které opravdu potřebujete
- 62 Feng-Šuej pro ledničku a spížírnou

JAK BÝT FIT ZA ŠEST TÝDNŮ

90 *3 × 6 týdnů, které vám změní život*

- 90 Tréninkový deník
- 92 Nákupy a plánování
- 92 Tréninková výbava

93 *Program Polehoučku: pro začátečníky*

- 95 Menu programu Polehoučku
- 101 Vytvalostní trénink Polehoučku
- 101 Posilovací trénink Polehoučku



- 66 Jak správně jíst a pít
- 68 Potravinový kruh – síla je uprostřed
- 70 Bazální metabolismus
- 72 *Pohyb: eso v rukávu*
- 73 Sportem ku zdraví
- 76 Vytvalostní trénink: zvyšuje výkonnost a přináší uvolnění
- 82 Posilovací trénink: žolík strategie „Pryč s bližším tukem“



105 *Program Ploché břicho: pro pokročilé*

- 107 Menu programu Ploché břicho
- 116 Vytvalostní trénink Ploché břicho
- 116 Posilovací trénink Ploché břicho

119 *Program Útok na břicho: pro náročné*

- 121 Menu programu Útok na břicho
- 133 Vytvalostní trénink Útok na břicho
- 133 Posilovací trénink Útok na břicho

NALISTUJTE SI

- 138 Doporučená literatura
- 138 Užitečné adresy
- 140 Věcný rejstřík
- 143 Rejstřík receptů
- 143 Rejstřík cviků
- 144 Závěrem...