

# Obsah

1.	Úvod	7
2.	Co je obezita a jak vzniká?	9
3.	Zdravotní a psychologické důsledky obezity	12
4.	Možnosti redukce váhy	16
5.	Jak zvládnout nadbytečná kila – základní strategie	19
6.	Zásady zdravé redukční diety	22
7.	Vhodné skupiny potravin	33
8.	Skupiny potravin vyžadující regulované množství	39
9.	Potraviny, které by měly stát na okraji zájmu	43
10.	Nápoje a pitný režim	45
11.	Obezita v otázkách a odpovědích	51
12.	Recepty	53
13.	Rozpisy jídelniček	75
14.	Glykemický index potravin	91
15.	Tabulka výdeje energie s doporučeným příjmem energie k hubnutí pro jednotlivé skupiny	93
16.	Kontakty a další informace	99
17.	Rejstřík	101