

OBSAH

Úvod	5
Otylost, její příčiny a následky	8
Normální váha a otylost	8
Následky otylosti	9
Příčiny otylosti	11
Tělesná námaha	18
Léčení otylosti	19
Léčení dietou	19
Léčení svalovou činností	27
Vodoléčba	30
Léky proti otylosti	31
Chirurgický přístup k léčení obezity	32
Kouřit — nekouřit?	33
Závěr	34
Předpisová část	35
Poznámky k úpravě redukční diety	35
Vhodné potraviny a pokrmy	35
Nevhodné potraviny a pokrmy	36
Pokyny k přípravě pokrmů	37
Redukční dieta o 900 kcal	38
Redukční dieta s vyšším obsahem kalorií — 1200 kcal	59
Redukční dieta s vyšším obsahem kalorií — 1500 kcal	66
Redukční dieta s vyšším obsahem kalorií — 1800 kcal	69
Redukční dieta ve žlučnickové úpravě	72
Redukční dieta ve žlučnickové úpravě s obsahem 1100 kcal	73
Redukční dieta neslaná	76
Redukční dieta neslaná úprava s obsahem 1100 kcal	77
Redukční dieta v těhotenství a během kojení	80
Redukční dieta u obézních žen v těhotenství	81
Studené obědy pro redukční dietu	83
Sedmidenní rozpis redukční diety podle doc. Doberského	84
Vzory odlehčovacích dnů	88
Hotové pokrmy vhodné pro redukční dietu	90
Ukázka kalorické hodnoty běžných jídel podávaných v restauracích	91
Ukázky nesprávných redukčních předpisů	92
Tabulka výživových hodnot potravin	97
Tabulka ekvivalentů	102