

O B S A H

ÚVODEM	5
ESTETIKA POSTAVY	7
METABOLISMUS V NAŠEM TĚLE	8
PŘÍJEM A VÝDEJ ENERGIE	10
OBEZITA	13
STAVBA TĚLA	18
SLOŽENÍ LIDSKÉHO TĚLA	26
VÝŽIVA	28
MODERNÍ ŽIVOTOSPRAVA	49
OTYLOST NEZDRAVÁ A NEZDRAVĚJŠÍ	62
STUPEŇ OBEZITY	62
VZNIK OBEZITY	63
RIZIKA OBEZITY	65
LÉČBA OBEZITY	68
NEJZNÁMĚJŠÍ DIETY	78
• Nízkoenergetická dieta	78
• Hladovky	103
• Instantní diety	104
• Doberského dieta	116
• Hollywoodská dieta	123
• Atkinsova dieta	126
• Nízkosacharidová dieta	131
• Dělená strava	135

• Dieta kliniky Mayo	143
• Grapefruitová dieta	144
• Vajíčková dieta	145
• Bramborová dieta	146
• Chlebová dieta	148
• Rýžová dieta	148
• Dieta podle krevních skupin	151
• Dieta podle principu Jin a Jang	155
• Zónová dieta	156
BYLINKY PROTI OBEZITĚ	159
JÍDELNÍČEK PODLE ZVĚROKRUHU	171
MEDICÍNSKÁ TECHNIKA PROTI NADVÁZE	181
CHIRURGICKÉ ZÁKROKY	190
AKTIVNÍ POHYB	195
PODPŮRNÉ METODY PROTI OBEZITĚ	199
HUBENOST JAKO OPAK OBEZITY	207
CELULITIDA	209
STRIE	215
DIETA STŘEDA LIFE	216
REDUKČNÍ SLOVNÍK	244

Doslov 253

Dieta na vystřížení