

OBSAH

Úvodem	6
I. Co víme o obezitě a možnostech její léčby (V. Hainer)	7
Kdy mluvíme o otylosti	8
Jak zjišťujeme stupeň otylosti	8
Řízení příjmu potravy	10
Jak vzniká obezita	11
Jaké jsou zdravotní komplikace obezity	14
Energetická hodnota potravy a energetická bilance	16
Biologická hodnota potravy	17
(Sacharidy, sladidla, tuky, bílkoviny, vláknina, vitamíny, minerály, stopové prvky)	
Jakou redukční dietu zvolit	25
Co budeme pít při redukční dietě	30
Jak často denně jíst	30
Jakou dietu zvolit po dosažení cílené hmotnosti	31
Nízkoenergetické bílkovinné diety	31
Energetický výdej organismu	33
Další metody léčby obezity	36
II. Pohybová aktivita a redukční režim (J. Šonka)	38
Návody ke cvičebním jednotkám (J. Hromádková)	44
III. Behaviorální terapie obezity aneb Jak hubnout pomalu, ale jistě (I. Málková)	58
Záznamy jídelního chování	59
Rychlost jídla	63
Skladba, množství a režim jídla	65
Prostředí a činnost při jídle	69
Důležitost pohybu	71
Plánování hubnutí	74
Ovládnání vnějších podnětů	76
Další vnější podněty provokující k jídlu	79
Vztah emocí k jídlu	83
Pomoc blízkých při hubnutí	85
Shrnutí pomůcek usnadňujících hubnutí	87
Udržení hmotnostních úbytků	89
IV. Příloha	91
Tabulka energetických hodnot potravin	92
Jaké potraviny a nápoje doporučujeme a které nedoporučujeme při redukční dietě	94