

# Obsah

---

Předmluva .....	11
Kde se bere obezita? Výskyt, příčiny a vývoj .....	13
Obezita z historického pohledu .....	30
Vyšetření aneb Co vás čeká u obezitologa .....	36
Motivace v léčbě obezity aneb Jak začít? .....	47
<i>Příběhy pacientů</i>	
Jsem ještě mladý na to, abych to zabalil .....	54
Redukční dieta trochu jinak. Stravovací zvyklosti a redukční diety .....	56
Jak používat rámcové jídelníčky .....	77
Fyzická aktivita aneb Proč to nejde bez pohybu .....	84
Léky proti obezitě .....	98
Chirurgická léčba obezity .....	106
<i>Příběhy pacientů</i>	
Chlap, co si nestěžuje na osud .....	125
Vliv kouření na tělesnou hmotnost .....	128
Obezita a spánek .....	136
Nemoci, které často provázejí obezitu .....	144

*Příběhy pacientů*

**Každé kilo je boj** ..... 158

**Obezita a nádory** ..... 161

**Telemedicína v léčbě obezity a nadváhy** ..... 167

**ObeRisk – kde se poradit** ..... 175

*Příběhy pacientů Všeobecné fakultní nemocnice v Praze (www.nemocnicepribehu.cz)*

**Dva roky stačily na totální změnu:**

**60 kilogramů dole dodalo energii, radost a úplně nový život!** ..... 178

**Na velké talíře mi sedá prach**

**a v padesáti jsem začal nový život** ..... 180

**Slovníček pojmů** ..... 182