

OBSAH:

| | |
|--|----|
| Úvod | 4 |
| Zdraví | 6 |
| Jak se zbavit přebytečných kilogramů | |
| 1. Úvod – základní informace | 9 |
| 1.1. Rozhodování o váhové redukci, volba redukčního programu | 9 |
| 1.2. Pohybová aktivita | 12 |
| 1.3. Rychlost hubnutí | 12 |
| 1.4. Výpočet žádoucí váhy těla (tělesné hmotnosti) | 14 |
| 1.5. Potřeba energie, skladba potravy | 15 |
| 1.6. Význam smíšené potravy | 17 |
| 2. Vlastní zkušenosti z váhové redukce | 18 |
| 2.1. Váhová redukce | 18 |
| 2.2. Můj současný dietní režim | 21 |
| 3. Příklady redukčních jídelníčků | |
| 3.1. Barrandovská dieta (3 000 kJ/den) | 25 |
| 3.2. Redukční dieta Ústavu kosmetiky v Praze | 26 |
| 3.3. Výběr potravin pro sestavení redukčního jídelníčku (přehled) | 28 |
| 3.4. Kontrastní dny | 30 |
| 4. Dodatečné rady, různá připomenutí | |
| 4.1. Skladba potravy | 31 |
| 4.2. Pocit nasycení | 32 |
| 4.3. Počet jídel | 33 |
| 4.4. Pohybová aktivita | 33 |
| 4.5. Tekutiny | 34 |
| 4.6. Pokles tělesné váhy, jeho zastavení | 34 |
| 4.7. Změna návyků | 35 |
| 4.8. Cvičení vůle | 36 |
| 4.9. Nepolevovat | 36 |
| 4.10. Stojí to za to | 37 |

| | |
|--|----|
| Význam a potřeba energie v lidském těle a její krytí | 38 |
| Řízení příjmu potravy | 41 |
| K otázkám správné, racionální výživy – nejprve obecně | 44 |
| 1. Výživa – součást životosprávy | 44 |
| 2. Chybná výživa – příčiny, důsledky | 45 |
| 3. Účinky potravy na lidský organismus | 48 |
| 4. Výživová doporučení | 49 |
| 5. Extrémní názory na výživu (tuky, bílkoviny, sacharidy) | 51 |
| 6. Doporučení spotřebních změn | 54 |

Základní údaje o skladbě potravy

(podrobněji v dalších statích)

| | |
|----------------------|----|
| Bílkoviny | 59 |
| Tuky | 61 |
| Sacharidy | 65 |
| Alkohol | 67 |
| Vitamíny | 68 |
| Nerostné látky | 70 |

| | |
|---|-----|
| Vztah tuků k ateroskleróze | 72 |
| O úloze soli a cukrů v naší výživě | 79 |
| Úloha bílkovin v potravě člověka | 83 |
| Význam vlákniny v potravě | 87 |
| Nerostné látky | 92 |
| Vitamíny | 98 |
| Výživa – stárnutí – délka života | 103 |
| O výživě ve stáří | 108 |
| Výživa v dávné minulosti (doba kamenná) – poučení pro dnešek | 113 |
| Výživa v nedávné minulosti – poučení pro dnešek | 120 |
| Vegetariánství | 128 |
| Obsah energie ve vybraných pokrmech a jednotlivých potravinách | 141 |
| Rejstřík odborných termínů | 145 |
| Použitá literatura | 152 |