
OBSAH

- Předmluva /5/
Úvodem /7/
Výměna látková (metabolismus) /9/
 Energetická bilance /9/
 Kalorie kontra jouly /9/
 Bazální metabolismus, aneb co nás stojí spánek /9/
 Spotřeba energie za různých podmínek /10/
 Spotřeba energie v jednotlivých věkových obdobích /13/
 Metabolismus sacharidů /14/
 Metabolismus tuků /15/
 Metabolismus bílkovin /16/
 Vliv tělesné aktivity na výměnu látkovou /17/
Jak se pozná otylost /19/
 Normální tělesná váha a otylost /19/
 Funkce tukové tkáně a její vývoj /23/
 Typy otylosti /24/
 Výskyt otylosti /25/
Příčiny otylosti /27/
 Nadměrný příjem potravy /27/
 Nedostatek tělesného pohybu /31/
 Hormonální poruchy /34/
 Dědičnost /36/
 Riziková období pro vznik otylosti /37/
 Vývojové fáze otylosti /37/
 Adaptace na snížení příjmu potravy /38/
 Jouly tedy neplatí? /40/
Následky otylosti /41/
 Následky otylosti u dětí a mládeže /41/
 Následky otylosti u dospělých /43/
Prevence a léčení otylosti /45/
 Dieta /45/
 Principy redukčních diet /46/
 Redukční dieta pro dospělé /47/
 Redukční dieta pro děti a mládež /51/
 Tělesná aktivita /53/
 Individuální a kolektivní cvičení /53/
 Vhodná a nevhodná cvičení pro otlé /54/
 Tělesná výchova a sport nebo rehabilitace /55/

- Vodoléčba a masáže /56/
Pobytové režimy /57/
Léky proti otylosti /57/
Chirurgický přístup k léčení otylosti /59/
Psychoterapie /59/
Tělesná cvičení dětí a mládeže /61/
Tělesná cvičení obézních dětí /63/
Správné držení těla /66/
Základní polohy /66/
Zásobník cviků pro obézní děti s vadným držením těla /71/
 Skolióza /72/
 Kyfóza /80/
Cvičení rodičů s dětmi /84/
Taneční průprava pro obézní děti /91/
Cvičební soubory /94/
Cvičení pro dospělé /134/
Pokyny ke cvičení /136/
Cvičební soubory /138/
Doplňková cvičení /194/
 Doplňková cvičení pro pracující vsedě /195/
 Doplňková cvičení pro pracující vstoje /207/
Zásobník cviků /219/
 Posilování břišních svalů /220/
 Cvičení s využitím točny /229/
 Cvičení s využitím židle /232/
Pohybová rekreace /238/
 Rekreace na chatě /238/
 Dovolená u moře /241/
 Pohybová činnost při mototuristice /242/
Závěrem /246/
Tabulky výživných hodnot potravin /250/
Literatura /257/