

OBSAH

Úvod	5
Otylost, její příčiny a následky	9
Normální hmotnost a otylost	9
Následky otylosti	10
Příčiny otylosti	13
Pohybová aktivita	21
Léčení otylosti	22
Léčení dietou	22
Léčení pohybovou aktivitou	30
Vodoléčba	35
Léky proti otylosti	36
Chirurgický přístup k léčbě obezity	39
Kouřit-nekouřit?	40
Závěr	42
Předpisová část	43
Poznámky k úpravě redukční diety	43
Vhodné potraviny a pokrmy	44
Nevhodné potraviny a pokrmy	44
Pokyny k přípravě pokrmů	45
Redukční dieta o 3,9 MJ	46
Redukční dieta s vyšším obsahem energie - 5,1 MJ	69
Redukční dieta s vyšším obsahem energie - 6,2 MJ	77
Redukční dieta s vyšším obsahem energie - 7,5 MJ	83
Redukční dieta ve žlučnickové úpravě	86
Redukční dieta neslaná	90
Redukční dieta v těhotenství a během kojení	94
Redukční dieta při arterioskleróze	97
Redukční dieta při dně	98
Redukční dieta při vředu dvanáctníku	99
Redukční dieta při zácpě	100
Redukční dieta při prořídnutí kostí	101
Redukční dieta při diabetu	102
Studené obědy pro redukční dietu	103
Sedmidenní rozpis redukční diety podle Doberského	104
Vzory odlehčovacích dnů	109

Dieta kefirová	111
Hotové pokrmy vhodné pro redukční dietu	112
Ukázka energetického náboje u běžných jídel podávaných v restauracích . .	113
Ukázky nesprávných redukčních předpisů	114
Tabulky výživných hodnot potravin a potravinářských výrobků	119
Tabulka ekvivalentů	145