

Obsah

I. Úvod	5
II. Jak začít redukovat - teorie	6
III. Jak začít redukovat - praxe	9
IV. Cvičení při redukci hmotnosti	13
V. Jak dokončit pozvolnou redukcí a ustálit hubnutí	14
VI. Jak nepřibírat?	14
VII. Redukce hmotnosti dle metabolické hladiny a GI	14
VIII. Šest pravidel ve výživě s důrazem na metabolický obrat	15
IX. Glykemický index (GI) některých běžných potravin	15
X. Vysvětlení teoretických podkladů a faktů	17
XI. Zamyšlení nad sacharidy a GI	19
XII. Faktory ovlivňující GI potravin	19
XIII. Jak lze ovlivnit glykemický index	20
XIV. Redukovat hmotnost neznamená nejíst a mít hlad	20
XV. Základem obezity je porucha energetické bilance organismu	21
XVI. Nejčastější chyby ve stravovacích zvyklostech	21
XVII. Obezita a rizikové faktory zdraví	22
XVIII. Vitamíny, antioxidanty a jiné látky důležité při redukci	25
XIX. Závěr	26
XX. Literatura	27
Příloha 1 Sacharidy aneb cukry tak i jinak	29
Příloha 2 Význam tuků	39
Příloha 3 Bílkoviny	45
Slovníček vybraných pojmů	51

Slovníček vybraných pojmů

absolutní oběd - viz redukční oběd

anabol - obecné, výživní procesy

antioxidant - látka, která zpomaluje nebo odstraňuje volné radikály

antioxidativní typ obědu - oběd, který je bohatý na antioxidanty a má nízkou glykemickou hodnotu

celkový obsah sacharidů - součet sacharidů, které jsou v potravě

celkový obsah tuků - součet tuků, které jsou v potravě

celkový obsah bílkovin - součet bílkovin, které jsou v potravě

celkový obsah vlákniny - součet vlákniny, které jsou v potravě

celkový obsah minerálů - součet minerálů, které jsou v potravě

celkový obsah vitamínů - součet vitamínů, které jsou v potravě

celkový obsah vody - součet vody, které jsou v potravě

celkový obsah kalorií - součet kalorií, které jsou v potravě

celkový obsah vlákniny - součet vlákniny, které jsou v potravě

celkový obsah sacharidů - součet sacharidů, které jsou v potravě

celkový obsah tuků - součet tuků, které jsou v potravě

celkový obsah bílkovin - součet bílkovin, které jsou v potravě

celkový obsah vlákniny - součet vlákniny, které jsou v potravě

celkový obsah minerálů - součet minerálů, které jsou v potravě

celkový obsah vitamínů - součet vitamínů, které jsou v potravě

celkový obsah vody - součet vody, které jsou v potravě

celkový obsah kalorií - součet kalorií, které jsou v potravě

celkový obsah vlákniny - součet vlákniny, které jsou v potravě

celkový obsah sacharidů - součet sacharidů, které jsou v potravě

celkový obsah tuků - součet tuků, které jsou v potravě

celkový obsah bílkovin - součet bílkovin, které jsou v potravě

celkový obsah vlákniny - součet vlákniny, které jsou v potravě

celkový obsah minerálů - součet minerálů, které jsou v potravě

celkový obsah vitamínů - součet vitamínů, které jsou v potravě

celkový obsah vody - součet vody, které jsou v potravě

celkový obsah kalorií - součet kalorií, které jsou v potravě

celkový obsah vlákniny - součet vlákniny, které jsou v potravě

celkový obsah sacharidů - součet sacharidů, které jsou v potravě

celkový obsah tuků - součet tuků, které jsou v potravě

celkový obsah bílkovin - součet bílkovin, které jsou v potravě

celkový obsah vlákniny - součet vlákniny, které jsou v potravě

celkový obsah minerálů - součet minerálů, které jsou v potravě

celkový obsah vitamínů - součet vitamínů, které jsou v potravě

celkový obsah vody - součet vody, které jsou v potravě

celkový obsah kalorií - součet kalorií, které jsou v potravě

