

## OBSAH

Úvod . . . . .	3
Otylost, její příčiny a následky . . . . .	5
Normální váha a otylost . . . . .	5
Následky otylosti . . . . .	6
Příčiny otylosti . . . . .	7
Tělesná námaha . . . . .	12
Léčení otylosti . . . . .	13
Léčení dietou . . . . .	13
Léčení svalovou činností . . . . .	18
Vodoléčba . . . . .	21
Léky proti otylosti . . . . .	22
Chirurgický přístup k léčení otylosti . . . . .	23
Kouřit — nekouřit? . . . . .	23
Závěr . . . . .	25
<b>PŘEDPISOVÁ ČÁST . . . . .</b>	<b>26</b>
Poznámky k úpravě redukční diety . . . . .	26
Vhodné potraviny a pokrmy . . . . .	26
Nevhodné potraviny a pokrmy . . . . .	27
Pokyny k přípravě pokrmů . . . . .	28
Dieta č. 8 (redukční) — příklad jídelního lístku na 3 týdny . . . . .	29
Dieta č. 8 (redukční) s vyšším obsahem kalorií — 1200 kcal. Příklad jídelního lístku na 1 týden . . . . .	50
Dieta č. 8 (redukční) s vyšším obsahem kalorií — 1500 kcal. Příklad jídelního lístku na 3 dny. . . . .	57
Dieta č. 8 (redukční) s vyšším obsahem kalorií — 1800 kcal. Příklad jídelního lístku na 3 dny. . . . .	60
Vzory odlehčovacích dnů . . . . .	63
Tabulka ekvivalentů . . . . .	65
Přibližné váhy . . . . .	65
Studené obědy pro redukční dietu . . . . .	66
Sedmidenní rozpis redukční diety podle doc. Doberského . . . . .	67
Ukázka kalorické hodnoty běžných jídel podávaných v restauracích . . . . .	72
Tabulka výživných hodnot potravin . . . . .	73