

# Obsah

---

<b>Předmluva</b> .....	3
<b>Bariatrické operace</b> .....	5
Role bariatrické operace v léčbě obezity .....	5
Indikace k bariatrické operaci .....	7
Typy bariatrických operací .....	8
Režim po bariatrické operaci .....	12
<b>Strava před bariatrickou operací</b> .....	14
Vyvážená strava .....	14
Hlavní živiny ve stravě .....	16
Jak si složit každodenní jídelníček? .....	21
Zápis jídelníčku rozhodne o vašem úspěchu .....	23
Příprava na stravovací režim po bariatrické operaci .....	25
<b>Strava po bariatrické operaci</b> .....	27
Celoživotní zásady .....	27
Bariatrický talíř a bariatrická potravinová pyramida .....	29
Složky stravy, které je po bariatrii potřeba více hlídat .....	32
Strava v 1. měsíci po bariatrické operaci .....	34
Speciální léčebná výživa .....	40
Faktory dlouhodobého úspěchu .....	42
<b>Pohybová aktivita po bariatrickém výkonu</b> .....	43
<b>Sledování po bariatrické operaci</b> .....	45
<b>Recepty</b> .....	47