

Obsah

Předmluva	7
Obezita neboli otylost.....	9
Kolik bychom měli vážit?	11
„Ideální hmotnost.....	11
Hodnocení výpočtů tělesné hmotnosti.....	12
Typy obezity	14
Obezita a energetická bilance	17
Energetický výdej	19
Příjem energie	
Kvantita, kvalita a frekvence příjmu potravy	22
Kvantita	22
Kvalita jídla.....	24
Frekvence příjmu potravy	26
Rizika a komplikace.....	28
Rizika a komplikace nadměrné hmotnosti	28
Proč a jak usilovat o individuálně ideální tělesnou hmotnost.....	29
Redukční stravovací režim	31
Obecné zásady redukční diety.....	31
Přibližný časový rozvrh jídel	33
Pohybová aktivita	34
Doplňující prostředky za účelem poklesu hmotnosti.....	36
Farmaceutické prostředky	37
Chirurgická léčba obezity	38
Energetické hodnoty potravin	39
Doslov	45