

OBSAH

1. ÚVOD

- 1.1. Co nás čeká ve výživě? 12
- 1.2. Péče o zdraví a výživu – co si myslí ženy a co muži? 12
- 1.3. Co radí lékaři v „poradnách“ ženských magazínů? 13
- 1.4. Krásná a bez problémů jen máte-li dost peněz 14
- 1.5. Extrémy v přístupu k fyzické kráse 15

2. MODERNÍ RACIONÁLNÍ VÝŽIVA – jiná pro muže, jiná pro ženy? 17

- 2.1. Nepřesná terminologie 17
- 2.2. Zdravá výživa – zdravá jen „jako“ ale zato podle „oficiálních not“ 18
- 2.3. Co to je ta „racionální výživa“? 24
- 2.4. Základní dilemata současné výživy? 26
- 2.4.1. *Důsledky působení „jedině správné smíšené stravy“* 27
Existuje možnost nápravy?
- 2.4.2. *Dělená strava* 27
- 2.5. Co si o vlastním stravování myslí veřejnost? 30
- 2.6. Některé další problémy současné výživy 32
- 2.6.1. *Chemie v potravinách* 32
- 2.6.2. *Problém tuků v potravinách* 33
- 2.6.3. *Hygiena potravin je mimořádně důležitá* 33

3. ŽENA NENÍ MUŽ 34

- 3.1. Výživová specifika „zvláštních období“ v životě ženy 34
- 3.1.1. *Puberta a krátké časové období po ní* 34
- 3.1.2. *Gravidita* 35
- 3.1.3. *Laktace* 36
- 3.1.4. *Období po uplynutí několika let manželství* 37
- 3.1.5. *Období přechodu a menopauzy* 37

4. VÝŽIVA A JEJÍ VZTAH K SEXU – vyjimečně nejen pro ženy 39

- 4.1. Afrodisiaka 40
- 4.2. Strava a sex 40
- 4.2.1. *Co můžete očekávat od „obyčejné“ stravy?* 42
- 4.3. Rady pro oba partnery 43
- 4.4. Byliny 45
- 4.5. Produkty z říše hmyzu 46
- 4.6. Vitaminy, minerální látky a speciality 46
- 4.6.1. *Vitaminy* 46
- 4.6.2. *Minerální látky* 47
- 4.6.3. *Aminokyseliny* 47
- 4.7. Podpora vadnoucího libida u žen – příklad použití doplňků 48

5. STRAVOVÁNÍ ŽEN – PODNIKATELEK 49

- 5.1. Pozor na vydatné a „klasické“ pokrmy 51

5.2.	Co jíst na párty	51
5.3.	Snídat nebo nesnídat?	52
5.4.	Jíst často, ale málo?	53
5.5.	Strava a pití za volantem	53
5.5.1.	<i>Pitný režim řidiče</i>	54
5.5.2.	<i>Prostředky zvyšující „výkonnost“ řidiče</i>	54
5.6.	Co jíst na cestách?	56
5.6.1.	<i>Zkuste se řídit následujícími doporučeními</i>	57
 6. TLOUSTNOUT ZNAMENÁ (NEJENOM) STÁRNOUT		58
6.1.	Aktuální situace? Nepříznivá – a bude hůř!	58
6.2.	Životní styl – v praxi pouze prázdný pojem	59
6.3.	Jak problém obezity řeší světoví (kliničtí) obezitologové?	61
6.4.	Mnoho různých informací, mnoho názorů, mnoho návrhů na řešení	66
6.5.	Teoretické principy problému	70
6.6.	Zdravotní rizika obezity	71
6.7.	Ideální a optimální hodnoty?	75
6.8.	Jak začít? Komplexně!	77
6.8.1.	<i>Důležité detaily výběru a použití komerčních redukčních koktejlů</i>	85
6.9.	Příjem a výdej energie (energetická bilance)	93
6.9.1.	<i>Výpočet celkového příjmu energie</i>	94
6.10.	Některé zajímavé redukční dietní režimy	97
6.10.1.	<i>Psychodieta</i>	97
6.10.2.	<i>Dieta modelek</i>	98
6.10.3.	<i>DD dieta</i>	100
6.10.4.	<i>Dieta dr.Abravanela</i>	103
6.10.5.	<i>Dieta dr.Atkinse</i>	104
6.10.6.	<i>Poučte se ze srovnání výsledků čtyř v USA oblíbených redukčních režimů</i>	106
6.11.	Jaká strava v průběhu redukce?	109
6.12.	Doporučení?	115
6.13.	Konkrétní pokyny pro realizaci redukce hmotnosti pomocí stravy	117
6.13.1.	<i>Metabolická typologie</i>	117
6.14.	Glykemický index ve vztahu k diabetu a obezitě	125
6.15.	Doplňky stravy jako účinná pomoc při řešení nadváhy	127
6.15.1.	<i>Seznam doplňků pro podporu průběhu redukce nadváhy</i>	129
6.15.2.	<i>Nejnovější zprávy z vědy</i>	130
 7. CVIČIT, CVIČIT, CVIČIT – ANEB CVIČENÍ NEJEN PRO HUBNUTÍ		131
7.1.	Jakou zvolit fyzickou aktivitu při redukci nadváhy?	132
7.1.1.	<i>Běh a jogging</i>	133
7.1.2.	<i>Jízda na kole, jízda na bicyklovém trenažéru a tzv. spinning</i>	134
7.1.3.	<i>Plavání</i>	135
7.1.4.	<i>Veslování</i>	135

7.1.5.	<i>Chůze</i>	136
7.1.6.	<i>Kolektivní sporty a individuální hry</i>	136
7.2.	Co je „odpovídající intenzita“ cvičení	137
7.3.	Doporučení	138
7.3.1.	<i>Cvičit nebo necvičit?</i>	139
7.3.2.	<i>Kdy cvičit a jak často?</i>	140
7.3.3.	<i>Co je bezpečné a současně účinné?</i>	140
7.3.4.	<i>K čemu je cvičení – také – dobré</i>	140
7.3.5.	<i>Co dělat, když mám objektivní důvody, které mi nedovolí cvičit?</i>	141
8.	STRAVA V TĚHOTENSTVÍ	142
8.1.	Základy výživy těhotné ženy	143
8.1.1.	<i>Doplňky stravy?</i>	143
8.1.2.	<i>Optimální tělesná hmotnost v průběhu těhotenství</i>	144
8.1.3.	<i>Kolik je nutné konzumovat energie v průběhu těhotenství?</i>	146
8.2.	Alternativní výživové styly a jejich rizika u těhotných žen	147
8.3.	Doplňky stravy v těhotenství	149
8.3.1.	<i>Kyselina listová v prevenci vývojových vad</i>	149
8.3.2.	<i>Železo – nutný prvek pro těhotné</i>	150
8.3.3.	<i>Dostatek zinku pro podporu imunity</i>	152
8.3.4.	<i>Vápník a vitamin D</i>	152
8.4.	Vliv těhotenství a kojení na hustotu kostí	153
8.5.	Doplňky stravy konkrétně	154
8.5.1.	<i>V těhotenství důležité stopové prvky</i>	155
8.6.	Zdravotní problémy v těhotenství ve vztahu ke stravování,	156
	možnosti použití doplňků	
8.7.	Strava při kojení	159
8.7.1.	<i>Jak upravit stravu</i>	159
8.7.2.	<i>Doplňky stravy, prospěšné pro kojící maminky</i>	160
8.8.	Pokyny pro realizaci reálné výživy v těhotenství	160
9.	PROBLÉM PŘÍJMU ZÁKLADNÍCH ŽIVIN	163
9.1.	Proč je třeba přemýšlet o příjmu energie a živin?	163
9.2.	Proteiny – kolik a jakých pro ženy	164
9.2.1.	<i>Mohlo by dlouhodobé předávkování proteiny mít negativní důsledky?</i>	165
9.3.	Problém bezpečného příjmu sacharidů	167
9.4.	Jak je to s tuky?	169
9.5.	Co dál?	169
10.	CHRONICKÁ CIVILIZAČNÍ ONEMOCNĚNÍ – NUTNÉ ZLO?	171
10.1.	Akné	171
10.2.	Alzheimerova choroba	173
10.3.	Anémie	174
10.4.	Anorexie a bulimie	176
10.5.	Artróza a zánět kloubů	177

10.6.	Deprese	180
10.7.	Diabetes	180
10.8.	Fibrocystická choroba prsu	181
10.9.	Hypoglykemie	182
10.10.	Kandidóza	182
10.11.	Křečové žíly	184
10.12.	Oběhová onemocnění	184
10.13.	Onemocnění periferních cév	185
10.14.	Osteoporóza	185
10.15.	Premenstruální syndrom	191
10.16.	Přechod (klimakterium) a menopauza	192
10.17.	Rakovina prsu	193
10.18.	Stres	193
10.19.	Ulcerativní kolitida	194
10.20.	Zácpa	195
11.	CELULITIDA	197
11.1.	Vrozená dispozice nebo onemocnění?	197
11.2.	Shrnutí	199
11.3.	Prevence a léčba	201
12.	DOPORUČENÍ	203
13.	HORKÉ NOVINKY Z VĚDY	210
13.1.	Káva a čaj	210
13.2.	Mléko a mléčné produkty	211
13.3.	Omega-3 mastné kyseliny	211
13.4.	Nepłodnost a těhotenství	212
13.5.	Výživa dětí	213
13.6.	Moderní výživa špatně	214
13.7.	Osteoporóza	217
13.8.	Obezita	217
13.9.	Minerální látky	219
13.10.	Stárnutí a pleť	220
13.11.	Menopauza	221
13.12.	Oběh	223
13.13.	Rakovina	225
13.14.	Vitaminy	225
13.15.	Sport	227
Seznam použité literatury		229
Seznam tabulek		231