

# Obsah

|   |    |
|---|----|
| I. Úvod .....   | 4  |
| II. Jak začít redukovat - teorie .....                                | 6  |
| III. Jak začít redukovat - praxe .....                                | 10 |
| IV. Cvičení při redukcí hmotnosti .....                               | 16 |
| V. Jak dokončit pozvolnou redukcí a ustálit hubnutí .....             | 18 |
| VI. Jak nepřibírat? .....   | 18 |
| VII. Redukce hmotnosti dle metabolické hladiny a GI .....             | 19 |
| VIII. Šest pravidel ve výživě s důrazem na metabolický obrat .....    | 20 |
| IX. Glykemický index (GI) některých běžných potravin .....            | 20 |
| X. Vysvětlení teoretických podkladů a faktů .....                     | 25 |
| XI. Zamyšlení nad sacharidy a GI .....                                | 26 |
| XII. Faktory ovlivňující GI potravin .....                            | 27 |
| XIII. Jak lze ovlivnit glykemický index .....                         | 28 |
| XIV. Redukovat hmotnost neznamená nejíst a mít hlad .....             | 29 |
| XV. Základem obezity je porucha energetické bilance organismu .....   | 30 |
| XVI. Nejčastější chyby ve stravovacích zvyklostech .....              | 31 |
| XVII. Obezita a rizikové faktory zdraví .....                         | 33 |
| XVIII. Vitamíny, antioxidanty a jiné látky důležité při redukcí ..... | 38 |
| XIX. Závěr .....  | 40 |
| XX. Literatura .....  | 42 |
| Příloha 1 Sacharidy aneb cukry tak i jinak .....                      | 43 |
| Příloha 2 Význam tuků .....   | 59 |
| Příloha 3 Bílkoviny .....   | 69 |
| Slovníček vybraných pojmů .....                                       | 78 |