

Literatura

Část první: Pryč s nudou v tělocvičně, bavte se a zhubněte tancem!

- Herzberg, G.R. 2004. Aerobní cvičení, lipoproteiny a kardiovaskulární choroby: výhody a případná rizika. *Canadian Journal of Applied Physiology* 29:800-807.
- Phillips, L.K. a J. B. Prins. 2008. Spojení mezi abdominální obezitou a metabolickým syndromem. *Current Hypertension Reports* 10:156-164
- Poirier, P. a J. P. Despress. 2001. Cvičení při kontrole obezity. *Cardiology Clinics* 19:459-470
- Salmon, P. 2001. Vliv fyzického cvičení na úzkost, depresi a citlivost na stres: Sjednocující teorie. *Clinical Psychology Review* 21:33-61.
- Shaw, K. a další. 2006. Cvičení pro pacienty s nadváhou nebo obezitou. *Cochrane Database of Systematic Reviews October* 18:CD003817
- Talanian, J. L. a další. 2007. Dva týdny intenzivního aerobního intervalového tréninku zvyšují u žen schopnost rozkládat tuky během cvičení. *Journal of Applied Physiology* 102:1439-1447.
- Verghese, J. a další. 2003. Využití volného času a riziko demence u seniorů. *The New England Journal of Medicine* 348:2508-2516.
- Wachi, M. a další. 2007. Rekreační hraní na hudební nástroje mění náladu, přirozenou aktivitu vražedných buněk a cytokinů korporátních zaměstnanců. *Medical Science Monitor* 13:CR57-70
- Winett, R. A. a R. N. Carpinelli. 2001. Potenciální zdravotní přínos rezistenčního cvičení. *Preventive Medicine* 33:503-513.

Část třetí: Jezte a zbavte se tukových polštářků na břicho i stehnech

– bez nudných diet!

- Adam-Perrot, A. a další. 2006. Diety s nízkým obsahem sacharidů: Výživové a fyziologické aspekty. *Obesity Reviews* 7:49-58
- Barbosa, J. C. a další. 1990. Vztah mezi otylostí, jídelníčkem a koncentrací hormonů u postmenopauzálních žen stravujících se vegetariánským a nevegetariánským způsobem. *American Journal of Clinical Nutrition* 51:798-803
- Burton-Freeman, B. 2000. Vlákna v potravě a spotřeba energie. *Journal of Nutrition* 130:272S-275S
- Butryn, M. L. a další. 2007. Trvalá samokontrola hmotnosti: Klíčová podmínka úspěšného redukčního programu. *Obesity* 15:3091-3096
- Catenacci, V. A. a další. 2008. Vzorce fyzické aktivity v údajích Federálního úřadu pro regulaci hmotnosti. *Obesity* 16:153-161

- Daeninick, E a M. Miller. 2006. Co se můžeme dozvědět z údajů Federálního úřadu pro regulaci hmotnosti? *Current Diabetes Reports* 6:401-404.
- Ditschuneit, H. H. a další. 2001. Význam strukturovaných pokrmů pro udržování hmotnosti: rizikové faktory a dlouhodobé udržení hmotnosti. *Obesity Research* 9:284S-289S.
- Esmailzadeh, A. a další. 2007. Konzumace ovoce a zeleniny, C-reaktivní proteiny a metabolický syndrom. *American Journal of Clinical Nutrition* 84:1489-1497.
- Garaulet, M a další. 2006. Vztah mezi velikostí a počtem tukových buněk a složením mastných kyselin v tukových tkáních z různých tukových tkání u pacientů s nadváhou a obezitou. *International Journal of Obesity* 30:899-905.
- Halkjoer, J a další. 2006. Vliv konzumace makroživin na obvod pasu subjektů během pětiletého období. *American Journal of Clinical Nutrition* 84:789-797.
- Hays, N. P. a další. 2004. Vliv neomezované nízkotučné stravy bohaté na sacharidy na tělesnou hmotnost, složení tkání a rozložení tuku u starších mužů a žen: randomizovaná kontrolovaná studie. *Archives of Internal Medicine* 164:210-217.
- Higgins, J. A. 2004. Rezistentní škrob: Dopad na metabolismus a potenciální vliv na zdraví. *Journal of AOAC International* 87:761-768.
- Howarth, N. C. a další. 2001. Vlákna v potravě a regulace hmotnosti. *Nutrition Reviews* 59:129-139.
- Lejeune, M. P a další. 2005. Zvýšený příjem bílkovin omezuje po zhubnutí opětovný nárůst hmotnosti. *British Journal of Nutrition* 93:281-289.
- Maskarinec, G. a další. Konzumace sóji ovlivňuje nižší BMI spodní poloviny těla u dospělých žen. *European Journal of Nutrition* 47:138-144.
- Moeller, L. E. a další. 2000. Sója s vysokým obsahem izoflavonů má příznivý vliv na rozložení tukových a netukových tkání u menopauzálních žen. *Experimental Biology* 2000, San Diego, CA. April 15-18. Abstract 348.4, str. A487.
- (Autor neuveden). 2005. Recept na zdravější stravování. Nové stravovací směrnice pro zdravý životní styl: Jezte více celozrnných obilnin, ovoce, zeleniny a cvičte alespoň hodinu denně. *Health news* 11:3-4.
- Paniagua, J. A. a další. 2007. U inzulinově rezistentních subjektů strava bohatá na jednoduché nenasycené tuky zabraňuje usazování tuku ve střední části těla a snižuje vylučování bílkoviny adiponectinu po jídle bohatém na sacharidy. *Diabetes Care* 30:1717-1723.
- Williams, P. G. a další. 2008. Obilniny, luštěniny a kontrola hmotnosti: Souhrnný přehled vědeckých důkazů. *Nutrition Reviews* 66:171-182.
- Wing, R. R. a další. 2001. Úspěšné omezování hmotnosti. *Annual Review of Nutrition* 21:323-341.
- Wyatt, H. R. a další. 2002. Dlouhodobé snížení hmotnosti a snídane v údajích Federálního úřadu pro regulaci hmotnosti. *Obesity Research* 10:78-82.
- Zemel, M. B. 2005. Role mléčných výrobků při omezování hmotnosti. *Journal of the American College of Nutrition* 24:537S-546S.
- Zemel, M. B. a další. 2005. Zvýšený příjem mléčných výrobků a úbytek tukových tkání (celkových a centrálních) u obézních subjektů. *International Journal of Obesity* 29:391-397.