

OBSAH

KAPITOLA 1

Jak jsme na tom s hmotností	7
Jak si stojíme s nadváhou a obezitou v Evropě a v ČR a potřebujeme jako společnost hubnout?	9
Jaký je vztah nadváhy a obezity k našemu zdraví?	12
Jak poznám, že potřebuji hubnout, a jaká měřítko k tomu lze využít?	14
Jaký je rozdíl mezi nadváhou a obezitou?	19
Svalová hmota jako metabolická pojistka	20

KAPITOLA 2

Proč vlastně jako společnost tloustneme	23
Nerovnováha příjmu a výdeje energie – energetická bilance jako základní problém	25
Obezitogenní prostředí a strava – past plná levných kalorií	26
Sedavý způsob života – pohyb se stal luxusem, ne nutností	28
Socioekonomické faktory – obezita jako společenská nerovnost	29
Psychika, stres a dopady pandemie – skryté faktory na misce vah	30
Genetické dispozice – jsou opravdu příčinou obezity?	31
Hlavní pilíře úspěšného hubnutí	33

KAPITOLA 3

Stručná fyziologie hubnutí aneb hormony v hlavní roli	37
Esterifikace – cesta tuku z talíře rovnou do rezervy	41
Kam se tuk v našem těle ukládá?	42
Lipolýza – mobilizace zásob v adipocyty	44

KAPITOLA 4

Výživa jako nosič energie, metabolismus a energetická bilance	55
Energetická rovnováha a otázka bilance	57
Bazální metabolismus	63
Energie na práci	72
Termický efekt stravy	80
Může se na energetickém výdeji podílet i něco jiného?	81

KAPITOLA 5

Historie výživy, energie a hubnutí	91
Historie výživy a energetického příjmu	92
Krátce o naší národní kuchyni	95
Evoluční pozadí ukládání tuku	97

KAPITOLA 6

Makroživiny – trojice, která vládne talíři	99
Trojpoměr živin	100
Tuky	116
Bílkoviny	128

KAPITOLA 7

Výběr a nákup potravin pro (nejen) redukční jídelníček	147
Jak číst v etiketách?	149
Co ze sacharidových zdrojů bych spíše nezařadil?	158
Co z bílkovinných zdrojů bych do jídelníčku zařadil?	160
Co z bílkovinných zdrojů bych spíše nezařadil?	163
Co ze zdrojů tuků bych do jídelníčku zařadil?	165
Co ze zdrojů tuků bych do jídelníčku spíše nezařadil?	167
O jaké doplňky stravy svoji výživu obohatit?	168

KAPITOLA 8

Dietní směry, specifická stravování, pitný režim a zázračná dieta	173
Nejčastější dietní směry	174
Může tedy existovat „zázračná dieta“?	178

KAPITOLA 9

Pohyb jako zásadní pilíř hubnutí	187
Co je přirozená míra pohybu?	188
Silový trénink – jeho definice a dopady na zdraví	192
Dopady na hubnutí a složení těla	195

KAPITOLA 10

Spánek a regenerace mohou vše zlepšit nebo zkazit	199
Jak spánek souvisí s hubnutím	200
Jaké je optimální množství spánku za den?	202
Krátce o regeneraci – nejen fyzické, ale i psychické	205

KAPITOLA 11

Hlava jako hubnoucí orgán	209
Vůle, motivace a návyky – který nástroj je nejsilnější?	210
Chronický stres a ukládání tuku	212
Mindful eating – jezte vědomě	215

KAPITOLA 12

Jak začít prakticky	217
Práce s energií a energetickým nastavením	219
RED-S a LEA a nastavení deficitu	221
Praktické tipy k nastavení dalších pilířů změny	223
Hubnutí skončilo. A co dál?	225

Zdroje	229
--------	-----