Obsah

Předmluva 7

Část první:
Co je obezita a kde se vzala 11

Co je obezita? Jedna otázka, mnoho odpovědí 12

Mám tedy hubnout? A mám se rozhodnout pro léky? 23

Jak vzniká obezita? Hodně předsudků, málo pochopení 33

Část druhá:
Od moralizování k léčení 41

Změna pohledu na obezitu a její léčbu 42

Vaše originální mozaika 46

Část třetí:
Obezita, moderní léky a jejich možnosti 59

Obezita je stigma! 60

Jak se změnil pohled na obezitu? 62

Co tato revoluce znamená pro léčbu 64

Jak fungují léky na obezitu na bázi GLP-1 69

Jaké GLP-1 léky máme v ČR v tuto chvíli k dispozici a co se chystá 72

Jak na navyšování dávek (titraci) 76

Nežádoucí účinky aneb Je mi nějak špatně 80

Lékař jako průvodce vaší nemocí 87

Část čtvrtá:
Jak na výživu a stravování 91

Na malém talíři velká výživa 92

Bílkoviny – zásadní živina při léčbě GLP-1 agonisty 96

Sacharidy 104
Vláknina 108
Tuky 110
Pitný režim při léčbě GLP-1 agonisty 112
Vitaminy, minerální látky a doplňky stravy 116
Musím si počítat kilojouly nebo můžu jíst intuitivně? 118
Kolikrát za den mám jíst? 120

Část pátá:
Jak na pohyb 127
Darujte si pohyb 128
Proč je tak moc důležité ohlídat si svaly 131
Na co si dát při pohybu a užívání antiobezitik pozor 134
Proč rychlé hubnutí bez pohybu sabotuje samo sebe 137
Pohyb v praxi – jak začít a vydržet 146
I pohyb souvisí s psychikou 149
Nejlepší svačinky? Ty pohybové! 152
Silový, stabilizační a aerobní pohyb – trio, které vás ochrání 154
Chůze, kolo, tanec – vyberte si svého favorita 160

Část šestá:
Jak na psychiku (myšlenky a emoce) 167
Myšlenky otravné i léčivé 168
Sám sobě terapeutem při zvládání neužitečných myšlenek 177
Čtěte ve svých emocích 184
Sám sobě terapeutem při zvládání neužitečných emocí 191

Část sedmá:
Jak na spánek 199

Jaký spánek, takové hubnutí 200

Naučte se dobře spát 206

Relaxační techniky na zklidnění těla a mysli 211

Část osmá:
Jak na chvíle, kdy se hubnutí zastaví 217

Proč se hubnutí zastaví a co s tím 218

Ne všechno se dá změřit čísly 221

Co je ještě normální stagnace, a kdy už ji řešit s lékařem? 224

Část devátá:
Jak na nový životní styl 227

Když jídlo přestane být tyranem 228

Gurmánství a léky? Nám to spojení funguje… 233

Strategie pro dny všední i sváteční 241

Vaše asertivní práva 249

Část desátá:
Jak na trvalé udržení nové hmotnosti 251

Jste připraveni na úspěch? 253

Vysadit či nevysadit? 255

Jak si udržet výsledky, ať už jste v kterékoli fázi léčby 260

Nová identita 264

Praktický průvodce léčbou 269

Závěr 285

O autorkách 286