

OBSAH

Úvodem	4
1. Obezita	5
2. Co je to metabolický syndrom?	6
3. Co je to diabetes mellitus?	8
4. Nebezpečí diabetu	9
5. Jak snížit hmotnost?	10
6. Chůze jako přirozený pohyb	12
7. Intenzita zátěže	13
8. Jak začít s kondiční chůzí?	16
9. Jak správně chodit?	19
10. Nebezpečí pro sportujícího diabetika	21
11. Dieta a hubnutí	25
