

# Obsah

Poděkování	11
Předmluva	13

## **PRVNÍ ČÁST** **Obezita: Kdo za ni může?**

Kapitola 1 – Jaký to je pocit být tlustý	21
Kapitola 2 – „Hej, tlusťoško, vypadni z vlaku!“	34
Kapitola 3 – Obezita jako módní trend	42

## **DRUHÁ ČÁST** **Jádro problému: Biologie obezity**

Kapitola 4 – Zrození k obezitě?	55
Kapitola 5 – Skrytý život tuku	72
Kapitola 6 – Reakce trávicí soustavy	92

## **TŘETÍ ČÁST** **Je vše jen v naší mysli? Obezita a náš mozek**

Kapitola 7 – Jak mozek ovlivňuje obezitu	113
--	-----

Kapitola 8 – „Slyšela jsem zmrzlinu volat moje jméno“: Proč impulzivní požívání znamená přejídání	132
Kapitola 9 – Nakrmit své pocity: Síla emočního přejídání	149

### **ČTVRTÁ ČÁST** **Náš obezogenní svět**

Kapitola 10 – Upozornění: Potravinové pobídky při práci	169
Kapitola 11 – Vidět jídlo – jíst jídlo: Podněty, které vedou k přejídání	182
Kapitola 12 – Co vlastně udělali našemu jídlu?	203

### **PÁTÁ ČÁST** **Ztráta je špatná – Ztráta je dobrá**

Kapitola 13 – Ztráta je špatná: Proč selhávají módní redukční diety	225
Kapitola 14 – Ztráta je správná: dosažení udržitelné hmotnosti	238
Kapitola 15 – Plány pro štíhlejší planetu	259
Odkazy a poznámky	276