

# OBSAH

---

Co se naučíte .....	7
Vliv životního stylu .....	8
Teoretické minimum .....	8
Zdravotní rizika podle kategorií BMI .....	10
Jaká jsou to zdravotní rizika? .....	11
Rozložení tuku .....	13
Zázračné diety nepůsobí .....	15
Jak začít hubnout s rozumem .....	17
Zázrak zvaný život .....	25
Trávení .....	27
Pitný režim .....	34
Detekce stavu výživy .....	36
Obezita – detekce a zdravotní rizika .....	37
Riziková období vzniku obezity .....	37
Před startem .....	43
Proč se člověk přejídá .....	43
Test .....	44
Preventivní prohlídka .....	46
Druhá fáze kognitivně behaviorální terapie .....	47
Jídelní záznamy .....	47
Jaký má význam zpomalení jení pro snižování nadváhy? .....	50
Co a jak jíst? .....	52
Příklady týdenních jídelníčků o energetických hodnotách od 3 600 kJ do 6 000 kJ (9 až 15 porcí) .....	55
Obecná zásada jak má vypadat jídelníček .....	62
Malá ukázka jak vypadají porce na talířích .....	63
Třetí fáze kognitivně behaviorální terapie .....	67
Vnitřní monology .....	68
Praktické kroky jak čelit vnějším podnětům, které vás svádějí k jídlu .....	72
Jste v páté fázi kognitivně behaviorální terapie .....	77
Slovníček některých pojmů .....	87
Cvičení .....	91
Rady, tipy, triky do kuchyně .....	108
Použitá literatura .....	123