

Obsah

1. Za všechno můžou geny	4
2. Návštěvou fastfoodů riskujete	6
3. ...ale viry za to nemůžou	8
4. Hmotnost není všechno	10
5. Protiklady se přitahují	12
6. Hmotnost a vzhled	14
7. Lidé s nadváhou a obezitou to mají v životě těžké	16
8. Obezita s sebou přináší různé problémy	18
9. Často svádíme obezitu na jinou nemoc	20
10. Tak začnu, kdo mi poradí?	22
11. Otoky jsou častým průvodním jevem obezity	24
12. Ještě než začnete něco měnit	26
13. Podrobný rozbor jídelníčku je základ	28
14. Pohybová aktivita má své charakteristiky	30
15. Ukončení sportovní kariéry často vede k nárůstu hmotnosti	32

16. Obezita není jen kosmetický problém	34
17. Hodně lidí stále shání cokoli, po čem se hubne... ..	36
18. Že dieta funguje, víme i z praxe	38
19. I v alkoholu je hodně energie	40
20. Pravidelné kontroly - důvěřuj, ale prověřuj	42
21. Není třeba se vzdát dobrot navždy	44
22. Přísné diety vedou k jojo efektu	46
23. Těžká obezita zkracuje život	48
24. Obezita přináší komplikace i po smrti	50
25. Neberte chrápání na lehkou váhu	52
26. Řešením můžou být bariatrické operace	54
27. Děti za to nemůžou... ..	56
28. Kdo úspěšně zhubne, je často považován za nemocného	58
29. Nedržte diety, když nemusíte	60
30. Obezita může být i výhodou	62