

OBSAH

■ Docela malý úvod	7
--------------------------	---

JAK TO VIDÍ prof. MUDr. RAJKO DOLEČEK, DrSc.

■ Prof. MUDr. RAJKO DOLEČEK, DrSc.	
1. Odhalení nepřítele	12
2. Strašná čísla	25
3. Tajemství kalorií (joulů)	34
4. Energetické intermezzo – hledání viníků tloustnutí	43
5. Hormony a obezita	56
6. Hlad, chuť k jídlu a sytost	72
7. Právě jste si všimli, že tloustnete	85
8. Dnešní možnosti medikamentózní léčby obezity u nás	89
9. Desatero anti-o	96
10. Obezita – záležitost nikoli soukromá	105

JAK TO VIDÍ doc. MUDr. LEOŠ STŘEDA, Ph.D.

■ Doc. MUDr. LEOŠ STŘEDA, Ph.D.	
11. Je to byznys, nebo medicína?	112
12. Můj talíř	120
13. Neenergetické živiny	133
14. Optimální míry a hmotnost	141
15. Jakshodit.cz	150
16. Nízkokalorická dieta	166
17. Odlehčovací dny	195
18. Charvátova dieta	198
19. Doberského dieta	206
20. Hollywoodská a hCG dieta	215
21. Atkinsova dieta	221
22. Dukanova dieta	229
23. Bodová dieta	233

24. Dělená strava	240
25. Monotónní diety	250
26. Dieta podle krevních skupin	260
27. Zónová dieta	268
28. Dieta STŘEDAFORM	273
29. Instantní diety	288

JAK TO VIDÍ MUDr. KATEŘINA CAJTHAMLOVÁ

MUDr. KATEŘINA CAJTHAMLOVÁ

30. Vládne nám naše biologie, nebo kultura?	294
31. Vládne nám pohodlí civilizace 21. století?	307
32. Vládne nám virtuální svět a média?	320
33. Vládne nám strach z konkurence i z individuality?	324
34. Vládne nám rodinný model?	335
35. Vládne nám medicína?	341
36. Vládnou nám reklamní slogany?	349
37. Zachraňte se!	360
38. Jak pokračovat?	402