

OBSAH

Co se naučíte	7
Obezita je závažný, ale řešitelný problém	8
Životní styl, životní prostředí, genotyp	9
Cesta začátečnicka ke zhubnutí.	10
Teoretické minimum	11
Zdravotní rizika podle kategorií bmi	13
Jaká jsou to zdravotní rizika?	14
Rozložení tuku	16
Zázračné diety nepůsobí	18
Jak začít hubnout s rozumem.	20
Zázrak zvaný život.	28
Trávení.	30
Pitný režim	37
Detekce stavu výživy.	42
Obezita – detekce a zdravotní rizika	43
Riziková období vzniku obezity.	43
Před startem	49
Proč se člověk přejídá	49
Test	50
Preventivní prohlídka	52
Druhá fáze kognitivně behaviorální terapie.	53
Jídelní záznamy.	53
Jaký má význam zpomalení jedení pro snižování nadváhy?	56
Co a jak jíst?	58
Příklady týdenních jídelniček o energetických hodnotách od 4 400 kJ do 6 000 kJ (11 až 14 porcí)	66
Obecná zásada, jak má vypadat jídelniček	71
Malá ukázka, jak vypadají porce na talířích	72
Třetí fáze kognitivně behaviorální terapie	76
Vnitřní monology	77
Praktické kroky, jak čelit vnějším podnětům, které vás svádějí k jídlu	81
Jste v páté fázi kognitivně behaviorální terapie	86
Slovníček některých pojmů.	96
Cvičení	100
Rady, tipy, triky do kuchyně.	117
Orientujeme se bez vážení.	117
Graf hubnutí.	126
Řikanky a bonmoty.	127
Použitá literatura	135