

Obsah

Předmluva.....	5
1. Nadváha a obezita	7
1.1 Faktory ovlivňující hmotnost	7
2. Tuková buňka (adipocyt).....	11
2.1 Zásobárna energie	11
2.2 Vznik tukové buňky	11
3. Důsledky nadváhy (obezity).....	13
4. Cholesterol	15
5. Obezita a cukrovka	17
5.1 Typy diabetes.....	17
5.2 Glykemický index (GI)	17
6. BMI Index	21
6.1 Stanovení tělesného tuku měřením	21
7. Krev, krevní skupiny a obezita	23
8. Pitný režim.....	25
9. Hlad a sytost	27
10. Mentální anorexie a bulimie.....	29
11. Jo-jo efekt.....	31
12. Energie a metabolismus.....	33
12.1 Energetická potřeba.....	35
12.2 Výdej energie - metabolismus.....	35
12.3 Rychlost metabolismu.....	37
12.4 Metabolický typ	38
12.5 Energetický ekvivalent.....	39
12.6 Měření energetického výdeje	39
12.6.1 Metody	39
12.6.2 Tabulky energetického výdeje.....	41
13. Strava	43
13.1 Nutrigenomika (nutriční genomika).....	45
13.2 Složky stravy a jejich úloha	46
14. Chemické látky a obezita	51
14.1 Chemické látky v doplňcích stravy	51
15. Potraviny.....	65
15.1 Ěčka.....	67
15.2 Orientační tabulky vybraných potravin.....	78
16. Možnosti snížení nadváhy (hubnutí).....	89
16.1 Hubnutí a diety	90
16.2 Hubnutí a sport.....	91
16.3 Hubnutí a hormony	91
16.4 Hubnutí a potravinové doplňky.....	91
16.5 Hubnutí a přístroje	92
17. Aerobní, anaerobní pásmo, tep	95
18. Fyzická zátěž (sport) a hubnutí	101
18.1 Druhy fyzické zátěže - sport	104
19. Rostliny používané při hubnutí	133
20. Jidelníček	147
20.1 Příprava jídla	150
20.2 Zdroje tepla	152
21. Sestavení jidelníčku	153