

## **ABSTRAKT:**

Bakalářská práce pojednává o rizicích diet u žen středního věku (45 – 60 let). Práce je rozdělena na část teoretickou a praktickou. Teoretická část obecně charakterizuje období klimakteria, které nastává právě u žen ve středním věku. Informuje o základních zásadách racionálního stravování. Zabývá se problematikou nadváhy a obezity a s tím souvisejících redukčních diet a jejich vlivem na zdravotní stav žen. Na základě odborných poznatků uvádí doporučení, jak vhodně upravit jídelníček.

Praktickou částí je dotazníkové šetření, které je zaměřeno na stravovací zvyklosti žen a zkušenosti s redukčními dietami. Jednotlivé výsledky jsou zhodnoceny a diskutovány v závěru práce. Z výsledků dotazníkového šetření je patrná nedostatečná informovanost sledované skupiny žen středního věku, zejména ohledně zdravotních rizik při redukčních dietách.