

Abstrakt

Vedoucí: Prof. Ing. Václav Bunc, CSc.

Název: Redukce hmotnosti pomocí režimových opatření (pohyb a dieta).

Cíle: Hlavním cílem bakalářské práce je na základě rozboru literatury stanovit zásady redukce hmotnosti pomocí pohybové aktivity a dietních opatření.

Metody: Zvolenou metodou byla rešerše odborné literatury a textů. Informace jsem vyhledával v tištěných materiálech a na internetu.

Výsledky: Rozhodující příčinou vzniku obezity je nepoměr mezi příjmem a výdejem energie. Nejdůležitější složkou ovlivňující energetickou bilanci je pohybová aktivita a způsob stravování. Program musí respektovat aktuální úroveň zdatnosti a předchozí pohybovou zkušenost a musí zatěžovat velké svalové skupiny. Pohybovou intervenci při BMI vyšším než 35 kg/m² je třeba konzultovat s obezitologem.

Klíčová slova: obezita, Body Mass Index, energetická bilance