

Abstrakt

Téma – Možnosti ovlivnění nadváhy a obezity nefarmakologickou intervencí u žen středního věku.

Cíle – Stanovit postupy intervence při redukci nadváhy a obezity, pomocí režimových opatření, tedy diety a pohybové aktivity.

Metody – K vypracování mé práce jsem použil variantu literární rešerše, pomocí písemných a internetových zdrojů.

Výsledky – Úspěch při režimových opatření ovlivnění nadváhy nebo obezity se dostaví jen tehdy, dosáhneme-li zvýšení energetického výdeje. Musíme změnit životní styl a současně se zabývat řešením diety a pravidelně realizované pohybové aktivity, v závislosti na zdravotním stavu a aktuální tělesné zdatnosti jedince.

Klíčová slova: Body Mass Index, otylost, energetická bilance, stravování, pohyb.