

## **ABSTRAKT**

**Název:** Komplexní nutriční typologie – efektivní forma redukce?

**Cíle:** Vyhodnocení efektivity komplexní nutriční typologie při redukci hmotnosti. Celková charakteristika metabolické typologie a typologií, které ovlivňují určení metabolického typu. Srovnání metabolické typologie s všeobecným doporučením zdravého stravování, které uvádí Společnost pro výživu, (2012).

**Metody:** Rešerše literatury a získaných informací, analýza vlastních zkušeností z vlastní poradenské praxe, komparace metabolické typologie s všeobecným výživovým doporučením. V praktické části jsem použila anketní šetření a následně provedla analýzu ankety klientů komplexní nutriční typologie.

**Výsledky:** Po vytvoření celkové charakteristiky komplexní nutriční typologie a analýzy anketního šetření klientů na efektivitu této metody při redukci hmotnosti, jsem dospěla k závěru výzkumného šetření. Byla potvrzena efektivita komplexní nutriční typologie při redukci hmotnosti.

**Klíčová slova:** metabolický typ, redukce tělesné hmotnosti, racionální strava, výživová doporučení.