

Abstrakt

Název: Redukce tělesné hmotnosti u dospělých osob

Cíle: Hlavním cílem této práce je zjistit, kolik dotazovaných se uchyluje k redukcí své hmotnosti, co je jejím důvodem a zda jsou jejich pokusy úspěšné.

Metody: V této práci bylo dotazováno 246 náhodně vybraných respondentů. Dotazování proběhlo formou ankety. Respondenti byli vybíráni v rámci mého okolí a rodiny. Podmínkou pro vyplnění dotazníku byl věk starší 18 let a přístup k internetovému připojení. Anketní formulář byl rozeslán elektronicky.

Výsledky: Pomocí dotazování bylo zjištěno, že 38% procent respondentů není se svou váhou spokojeno, a proto se uchylují k dodržování různých forem diet. 82% respondentů se k dietám uchyluje opakovaně. Důvodem je návrat k původnímu stylu stravování a nedostatek pohybu mimo dietní režim. Pozitivně hodnotím vysokou pohybovou aktivitu v rámci redukčního režimu dotazovaných, která činí 73%.

Klíčová slova: Dietoterapie, pohybový režim, pitný režim, základní složky stravy.