

## **Abstrakt**

Bakalářská práce se zabývá analýzou stravovacích návyků odvykajících kuřáků s nárůstem hmotnosti a následným vytvořením vzorových jídelníčků na základě vybraných kazuistik. Teoretická část shrnuje současné poznatky o problematice kouření, jako je epidemiologie kouření, závislost na tabáku a vliv kouření na zdraví. Zaměřuje se na vliv kouření na stravovací návyky včetně vlivu na mikronutrienty. Zabývá se možnostmi odvykání kouření a jeho dopady na gastrointestinální trakt a tělesnou hmotnost. Přináší strategie pro udržení tělesné hmotnosti po zanechání kouření. V praktické části jsou zhodnoceny jídelníčky a celkový životní styl u čtyř bývalých kuřáků. Cílem práce je porozumět vztahu mezi změnami stravovacích návyků a přibýváním hmotnosti u bývalých kuřáků a nabídnout praktické doporučení pro zachování zdravého životního stylu.

## **Klíčová slova**

Kouření, výživa, stravovací zvyklosti, závislost na nikotinu, váhový přírůstek, odvykání kouření.