

## **Abstrakt**

**Název práce:** Navržení stravovacích plánů pro ženy a muže trpící nadváhou

**Cíle práce:** Prokázat důležitost změny životního stylu, úpravy stravovacích návyků a zařazení pohybových aktivit při léčbě nadváhy či obezity. Zjistit v jakých aspektech došlo ke kladnému ovlivnění stavu.

**Metody:** Pro studii bylo vybráno pět žen a pět mužů trpící nadváhou. Žádný z nich neprovozoval ani neprovozuje profesionálně ani závodně žádné sporty. Vybrané ženy a muži chtěli změnit svůj životní styl a tato studie jim k tomu měla napomocet. Svým probandům jsem kladla otázky týkající se jejich dřívějších aktivit, zdravotního stavu a vztahu k jídlu. Dále jsem je změřila pomocí bioimpedančního analyzáru a krejčovského metru. Poslední parametr, který mě zajímal, byla tělesná hmotnost, kterou jsem měřila pomocí osobní váhy. Na základě všech zjištěných parametrů byl sestaven vzorový týdenní individuální stravovací plán a doporučena pohybová aktivita. Tato studie trvala šest měsíců, během kterých jsem probandy navštěvovala a průběžně přeměřovala. Po uplynutí 180 dnů bylo provedeno konečné vyhodnocení vlivu změny stravovacích návyků pro ovlivnění nadváhy či obezity.

**Výsledky:** Studie prokázala, že pohybové aktivity, úprava stravy a změna životního stylu podstatně ovlivňují boj s nadváhou či obezitou.

**Klíčová slova:** obezita, nadváha, strava, pohybová aktivita, bioimpedanční analyzáru