

תוכן העניינים

6

מבוא

1

7.....**השמנת יתר: שכיחות והגדרה**

7

שכיחות השמנת יתר

9

הגדרת השמנת יתר

2

15.....**הסיבות להשמנת יתר**

16

גנטיקה

16

סביבה

3

21.....**תחלואה נלווית**

4

27.....**מניעת השמנת יתר**

5

33.....**הטיפול התזונתי בהשמנת יתר**

34

תזונה לירידה במשקל

34

הרכב התזונה

37

כמות המזון

6

39.....**פעילות גופנית לירידה במשקל**

41

סוג הפעילות הגופנית

42

עוצמת הפעילות הגופנית

43

משך הפעילות הגופנית

43

נפח הפעילות הגופנית

7

45.....**שינויים התנהגותיים לירידה במשקל**



8

51.....**הטיפול התרופתי בהשמנת יתר**
57 תוספי מזון

9

60.....**הטיפול הניתוחי בהשמנת יתר**
65 פרוטוקול התזונה

10

66.....**שמירה על המשקל המופחת**

11

69.....**אוכלוסיות מיוחדות**
69 השמנה בילדים
80 השמנת יתר בקרב נשים בהיריון
84 השמנת יתר לאחר הפסקת המחזור החודשי
87 קשישים

12

89.....**לסיום**

13

91.....**אתרי אינטרנט בנושאי השמנה, תזונה ופעילות גופנית.**
91 אתרים בעברית
92 אתרים באנגלית

אינדקס

