

# **Uwarunkowania otyłości u dorosłych i sposoby jej leczenia.**

## **Wstęp.**

### **Rozdział I.**

Uwarunkowania i konsekwencje otyłości.

- 1.1 Otyłość w aspekcie historycznym .....3
- 1.2 Epidemiologia zjawiska..... 5
- 1.3 Rodzaje, kryteria, metody pomiaru otyłości .....7
  - 1.3.1 Konsekwencje otyłości .....16
- 1.4 Kontekst psychologiczny otyłości..... 19

### **Rozdział II.**

**Strategie redukcji nadmiernej masy ciała.**

- 2.1 Dieta .....22
- 2.2 Aktywność fizyczna..... 29
- 2.3 Metody inwazyjne: leki i parafarmaceutyki oraz chirurgia i kosmetologia .....32
- 2.4 Psychologiczne sposoby redukcji nadmiernej masy ciała..... 35

### **Rozdział III.**

**Metody pracy terapeutycznej z osobami odchudzającymi się.**

### **Rozdział IV.**

Podstawy metodologii badań.

- 4.1 Przedmiot badań, cele i pytania badawcze
- 4.2 Pytania i hipotezy badawcze..... 44

4.3 Metody, techniki, narzędzia badawcze..... 46

3.4 Charakterystyka badanej grupy .....50

## **Rozdział V.**

### **Wyniki badań własnych.**

5.1 Opis uzyskanych wyników .....52

5.2 Podsumowanie .....73

**Zakończenie .....76**

**Literatura .....78**

**Spis tabel .....82**

**Spis wykresów .....83**