

# Spis treści

<b>Wprowadzenie</b> . . . . .	<b>7</b>
1 Rodzaje i wskaźniki nadmiernej masy ciała . . . . .	11
1.1. Definicje nadmiernej masy ciała . . . . .	11
1.2. Wskaźniki nieprawidłowej masy ciała . . . . .	14
2. Otyłość i nadwaga – epidemiologia, uwarunkowania i konsekwencje . . . . .	17
2.1. Epidemiologia nadmiernej masy ciała . . . . .	17
2.2. Biologiczne uwarunkowania nadwagi i otyłości . . . . .	20
2.3. Psychospołeczne uwarunkowania nadmiernej masy ciała . . . . .	21
2.4. Konsekwencje otyłości i nadwagi . . . . .	24
3. Leczenie nadwagi i otyłości – wybrane metody . . . . .	29
3.1. Wybrane terapie otyłości i nadwagi . . . . .	29
3.1.1. Aktywność fizyczna . . . . .	31
3.1.2. Dietoterapia otyłości i nadwagi . . . . .	32
3.1.2.1. Zbilansowana dieta niskoenergetyczna . . . . .	34
3.1.2.2. Niezbilansowane diety niskoenergetyczne . . . . .	35
3.1.2.3. Popularne diety niekonwencjonalne . . . . .	37
3.1.2.4. Inne sposoby redukcji masy ciała . . . . .	39
3.2. Powody rozpoczęcia redukcji nadmiernej masy ciała . . . . .	41
4. Zachowania zdrowotne i zadowolenie z życia osób otyłych i z nadwagą . . . . .	43
4.1. Zachowania zdrowotne a psychospołeczne funkcjonowanie człowieka . . . . .	43
4.2. Zadowolenie z życia osób o nadmiernej masie ciała . . . . .	49
5. Metodologia badań własnych . . . . .	55
5.1. Przedmiot badań i jego uzasadnienie . . . . .	55
5.2. Cel badań i ich znaczenie . . . . .	57

5.3. Założenia teoretyczne i model badań . . . . .	57
5.4. Pytania i hipotezy badawcze . . . . .	61
5.5. Badane zmienne i ich operacjonalizacja . . . . .	62
5.6. Charakterystyka metod badawczych . . . . .	63
5.7. Charakterystyka osób badanych . . . . .	66
5.8. Organizacja i przebieg badań własnych . . . . .	69
5.9. Metody analizy statystycznej wyników . . . . .	70
6. Wyniki badań własnych . . . . .	73
6.1. Zadowolenie z życia oraz zachowania zdrowotne, u badanych kobiet, przed rozpoczęciem i po zakończeniu terapii odchudzających . . . . .	73
6.2. Zadowolenie z życia oraz nasilenie zachowań zdrowotnych w zależności od metody redukcji masy ciała . . . . .	76
6.3. Zachowania zdrowotne a zadowolenie z życia kobiet po redukcji nadmiernej masy ciała . . . . .	80
6.4. Proces redukcji masy ciała a zadowolenie z życia oraz zachowania zdrowotne . . . . .	84
6.4.1. Wybrana metoda redukcji masy ciała i powód rozpoczęcia redukcji masy ciała a zadowolenie z życia . . . . .	84
6.4.2. Wybrana metoda redukcji masy ciała i powód rozpoczęcia redukcji masy ciała a zachowania zdrowotne . . . . .	90
6.5. Wybór metody redukcji masy ciała a powody redukcji masy ciała . . . . .	93
7. Dyskusja wyników badań . . . . .	95
8. Implikacje praktyczne . . . . .	103
Bibliografia . . . . .	107
Spis rycin . . . . .	127
Spis tabel . . . . .	128
Spis wykresów . . . . .	130