

Obsah

1. Sladká úplavice vyšla do světa	9
Historie	10
2. Projevy onemocnění	15
Příznaky cukrovky	16
Statistika	17
Prevence cukrovky	18
3. Lékař vyřkl diagnózu cukrovka	21
Diabetes	22
Hledání viníka	24
Sžívání se s chronickým onemocněním	25
Hrozby nemoci	27
4. Léčba	33
Režimová opatření	34
Současná léčba cukrovky	35
Pohled do budoucnosti	38
Léky z přírody	40
5. Emoce bez moci	43
Kým jsem	44
Stanovení priorit	48
Rehabilitace sebevědomí	50
Boj se stresem	52

6. Emoce z nemoci	59
Rozlady a vztek	60
Obavy, strach, úzkosti	61
Smutek a deprese	69
Vyhoření z nemoci	77
7. Emoce k léčbě nemoci	81
Krevní hladina cukrů a emoce	82
Pozitivní emoce	83
Navozování léčebných emocí	85
8. Vztahy jsou vklady	93
Kult partnerství	94
Sex	96
Rizika ve vztahu diabetika	99
9. Strasti nezajídáme, ale rádi jíme (dieta)	103
Diabetická dieta	104
Strategie dietní léčby	108
Změna životního stylu	109
10. Aktivně do života (Klára Novotná)	113
Pohyb	114
Pravidla při cvičení	122
Cvičení při obezitě	145
Cvičení pro seniory	146
Desatero, jak začít	147