

OBSAH	
PŘEDMLUVA	1
1. ZDRAVÍ	2
1.1 Hodnota zdraví	2
1.2 Definice zdraví	3
1.3. Determinanty zdraví	3
2. ŽIVOTNÍ STYL	5
2.1 Výživa	5
2.1.1 Základní složky potravy	6
2.1.1.1 Proteiny	6
2.1.1.1.1 <i>Charakteristika proteinů</i>	6
2.1.1.1.2 <i>Funkce proteinů</i>	7
2.1.1.1.3 <i>Rozdělení proteinů</i>	7
2.1.1.1.4 <i>Biologická hodnota (kvalita) bílkovin</i>	10
2.1.1.1.5 <i>Množství přijímaných bílkovin</i>	10
2.1.1.2 Lipidy	11
2.1.1.2.1 <i>Charakteristika lipidů</i>	11
2.1.1.2.2 <i>Funkce lipidů</i>	11
2.1.1.2.3 <i>Dělení lipidů</i>	12
2.1.1.2.4 <i>Metabolismus lipidů – triacylglyceroly, apolipoproteiny, cholesterol</i>	15
2.1.1.2.5 <i>Nenasycené mastné kyseliny</i>	16
2.1.1.2.6 <i>Fytosteroly a fytostanoly</i>	18
2.1.1.2.7 <i>Fosfolipidy</i>	19
2.1.1.3 Sacharidy	20
2.1.1.3.1 <i>Charakteristika sacharidů</i>	20
2.1.1.3.2 <i>Funkce sacharidů</i>	20
2.1.1.3.3 <i>Rozdělení sacharidů</i>	20
2.1.1.3.4 <i>Glykemický index</i>	24
2.1.1.3.5 <i>Metabolismus sacharidů</i>	25
2.1.1.3.6 <i>Cukr a náhražky cukru – čím sladit</i>	26
2.1.1.3.7 <i>Vláknina</i>	30
2.1.1.4 Minerální látky a stopové prvky	33
2.1.1.4.1 <i>Minerální látky</i>	33
2.1.1.4.2 <i>Stopové prvky</i>	36
2.1.1.5 Vitamíny	41
2.1.1.5.1 <i>Charakteristika vitaminů</i>	41
2.1.1.5.2 <i>Doporučená denní dávka vitaminů pro dospělého člověka</i>	43
2.1.1.5.3 <i>Přehled vitaminů rozpustných ve vodě</i>	44
2.1.1.5.4 <i>Vitamíny rozpustné v tucích</i>	53
2.1.1.5.5 <i>Závislost potřeby vitaminů na fyziologickém stavu organismu</i>	57
2.1.1.6 Pitný režim	58
2.1.1.6.1 <i>Voda</i>	58
2.1.1.6.2 <i>Proč a kolik pít</i>	59
2.1.1.6.3 <i>Co pít</i>	60
2.1.1.6.4 <i>Zásady pitného režimu</i>	61
2.1.1.6.5 <i>Nealkoholické nápoje</i>	62
2.1.1.6.6 <i>Alkoholické nápoje</i>	65
2.1.1.7 Probiotika, prebiotika a synbiotika	66
2.1.1.7.1 <i>Probiotika</i>	66
2.1.1.7.2 <i>Prebiotika</i>	67
2.1.1.7.3 <i>Synbiotika</i>	67
2.1.1.8 Některé další cenné rostlinné látky	68
2.1.1.8.1 <i>Fytoestrogeny</i>	68
2.1.1.8.2 <i>Glukosinoláty</i>	69
2.1.1.8.3 <i>Resveratrol</i>	70

2.1.2	Nutriční toxikologie	70
2.1.2.1	Charakteristika nutriční toxikologie	70
2.1.2.2	Ukazatele bezpečnosti látky	71
2.1.2.3	Kontaminanty - toxické látky v potravě	72
2.1.2.3.1	Anorganické toxické látky	72
2.1.2.3.2	Organické toxické látky	73
2.1.2.4	Přídavné látky (aditiva)	75
2.1.2.4.1	Charakteristika přídavných látek	75
2.1.2.4.2	Funkce přídavných látek	75
2.1.2.4.3	Dělení přídavných látek	75
2.1.2.4.4	Působení aditiv na zdraví člověka	82
2.1.2.4.5	Užitečné rady při nákupu potravin	84
2.1.2.5	Alimentární nákazy	85
2.1.2.5.1	Charakteristika alimentárních nákaz	85
2.1.2.5.2	Doporučení pro spotřebitele ke snížení rizika alimentární nákazy	86
2.1.2.5.3	Postup při podezření na onemocnění alimentární nákazou	87
2.1.2.5.4	Nejčastější alimentární nákazy	87
2.1.3	Racionální stravování	89
2.1.3.1	Obecné zásady zdravé výživy	89
2.1.3.2	Základní rady při výběru potravin	92
2.1.3.3	Model potravinové pyramidy	94
2.1.4	Zdravotní účinky potravin	95
2.1.4.1	Potraviny jako antibiotika, potraviny potlačující nebo zabíjející bakterie	96
2.1.4.2	Potraviny jako protirakovinné látky, potraviny v boji s rakovinou	96
2.1.4.3	Potraviny jako antikoagulantia, jak potraviny mohou ředit krev	97
2.1.4.4	Antidepresiva, potraviny pro zlepšení nálady	97
2.1.4.5	Látky působící proti průjmům	98
2.1.4.6	Potraviny jako antihypertenziva	98
2.1.4.7	Potraviny s protizánětlivými účinky	98
2.1.4.8	Potraviny s antitrombotickými účinky	99
2.1.4.9	Potraviny působící proti vředům	99
2.1.4.10	Potraviny s antivirovými účinky	99
2.1.4.11	Potraviny jako karminativa – potraviny ulevující při nadýmání	99
2.1.4.12	Potraviny zlepšující hladinu cholesterolu	99
2.1.4.13	Potraviny jako diuretika	100
2.1.4.14	Potraviny proti zahlenění, potraviny čistící plíce a dutiny	100
2.1.4.15	Potraviny jako hormony – potraviny regulující estrogen	100
2.1.4.16	Prostředky stimulující imunitní systém	101
2.1.4.17	Léky proti bolesti	101
2.1.4.18	Potraviny jako sedativa	102
2.2	Pohybová aktivita	102
2.2.1	Význam pohybové aktivity	102
2.2.2	Pohybová činnost ve škole	103
2.2.3	Zdravotně orientovaná zdatnost	103
2.2.4	Zdravotní oslabení z hlediska pohybové aktivity	104
2.2.5	Zdravotní přínosy cvičení	105
2.2.6	Rizika cvičení	105
2.2.7	Vyšetření tělesné zdatnosti	105
2.2.8	Pohybová aktivita v prevenci sedavého způsobu života	105
2.3	Stres a relaxace	106
2.3.1	Stres	107
2.3.1.1	Definice stresu	107
2.3.1.2	Stres v rámci generálního adaptačního syndromu	108
2.3.1.3	Pojmy distres, eustres, emoční stres a sociogenní stres	109
2.3.1.4	Adaptace organismu a adaptace osobnosti na svízelnou životní situaci	109

2.3.1.5 Patofyziologie stresu	109
2.3.1.6 Reakce orgánů na stres	110
2.3.1.7 Symptomy podmíněné stresem	110
2.3.1.8 Stres disease, onemocnění ze stresu	110
2.3.1.9 Preventivní opatření vůči stresu	110
2.3.2 Oxidační stres	111
2.3.2.1 Patofyziologie oxidačního stresu	111
2.3.2.2 Antioxidanty	112
2.3.3. Relaxace	116
2.3.3.1 Aktivní relaxace	116
2.3.3.2 Klidová relaxace	117
2.3.3.3 Klidová relaxace a léčebná představitost	118
2.4 Denní režim, spánek a volný čas	119
2.4.1 Druhy spánku	119
2.4.2 Interakce mezi spánkem a duševním zdravím	120
2.4.3 Typy duševní svěžesti	120
2.4.4 Funkce volného času	120
2.5. Kouření	121
2.5.1 Epidemiologie kouření ve světě a v ČR	121
2.5.2 Konzumace tabáku	122
2.5.3 Složení tabákového kouře	122
2.5.3.1 Látky toxické	123
2.5.3.2 Látky dráždivé	124
2.5.3.3 Karcinogeny	124
2.5.3.4 Kokarcinogeny	125
2.5.4 Metabolismus nikotinu a jeho farmakodynamika	125
2.5.5 Zdravotní následky kouření	126
2.5.5.1 Aktivní kouření	126
2.5.5.2 Pasivní kouření	127
2.5.5.3 Kouření a těhotenství	127
2.5.6 Závislost na nikotinu	128
2.5.6.1 Etiologie závislosti	128
2.5.6.2 Psychosociální dispozice na cigaretě	129
2.5.6.3 Fyzická závislost na nikotinu	129
2.5.6.4 Genetická predispozice k vývoji závislosti	130
2.5.6.5 Definice kuřáctví	130
2.5.6.6 Definice závislosti	130
2.5.6.7 Závislost na nikotinu u mladistvých	131
2.5.7 Léčba závislosti na tabáku	131
2.5.7.1 Behaviorální a psychosociální intervence	132
2.5.7.2 Farmakologická léčba	133
2.5.7.3 Česká koalice proti tabáku	135
2.5.7.4 Centra léčby závislosti na tabáku, Linka pro odvykání kouření	135
2.5.8 Prevence	136
2.6 Alkohol	136
2.6.1 Epidemiologie alkoholu	136
2.6.2 Konzumace alkoholu	137
2.6.3 Metabolismus alkoholu	138
2.6.4 Zdravotní a sociální následky konzumace alkoholu	139
2.6.4.1 Somatická poškození alkoholem	139
2.6.4.2 Konzumace alkoholu a těhotenství	142
2.6.4.3 Psychická poškození alkoholem	142
2.6.4.4 Sociální důsledky	143
2.6.5 Závislost na alkoholu	144
2.6.5.1 Etiologie závislosti	144

2.6.5.2	Definice závislosti	144
2.6.5.3	Typy závislosti na alkoholu	144
2.6.5.4	Vývoj závislosti na alkoholu	145
2.6.5.5	Závislosti u dětí a mladistvých	145
2.6.6	Léčba závislosti na alkoholu	146
2.6.6.1	Markery nasvědčující pro abusus alkoholu	146
2.6.6.2	Behaviorální a psychosociální intervence	147
2.6.6.3	Farmakoterapie	148
2.6.6.4	Další formy pomoci	148
2.6.7	Prevence	150
2.7.	Drogy	151
2.7.1	Známky týkající se jednotlivých návykových látek	151
2.7.2	Konopí (marihuana a hašiš)	153
3.	VLIV PROSTŘEDÍ NA ZDRAVÍ	154
3.1	Životní prostředí	154
3.2	Zdraví lidí a životní prostředí	155
3.2.1	Přirozená a civilizační rizika pro zdraví lidí	155
3.2.2	Vlivy znečištěného prostředí na člověka	155
3.2.3	Účinky vlivů prostředí na zdraví lidí	156
3.2.4	Chemické vlivy prostředí	157
3.2.4.1	Chemické faktory	157
3.2.4.2	Hodnocení vlivu chemických látek na zdraví	158
3.2.4.3	Osud cizorodých látek v organismu	159
3.2.4.4	Preventivní opatření	160
3.2.5	Fyzikální vlivy prostředí	161
3.2.5.1	Radioaktivita	161
3.2.5.2	Elektromagnetické záření	161
3.2.5.2.1	Charakteristika elektromagnetického záření	161
3.2.5.2.2	Zdroje neionizujícího záření	162
3.2.5.2.3	Ochrana před možnými účinky elektromagnetických polí	163
3.2.5.3	Optické záření	163
3.2.5.3.1	Ultrafialové záření	163
3.2.5.3.2	Infračervené záření	164
3.2.5.4	Lasery	164
3.2.5.5	Osvětlení	165
3.2.5.5.1	Charakteristika osvětlení	165
3.2.5.5.2	Denní osvětlení	166
3.2.5.5.3	Umělé osvětlení	166
3.2.5.5.4	Sdružené osvětlení	167
3.2.5.5.5	Oslnění	167
3.2.5.6	Hluk a vibrace	167
3.2.5.6.1	Charakteristika hluku	168
3.2.5.6.2	Charakteristika vibrací	168
3.2.5.6.3	Zdroje hluku a vibrací	168
3.2.5.6.4	Hluk a jeho účinky na zdraví	169
3.2.5.6.5	Intervence omezující poškození zdraví z hluku	171
3.2.5.6.6	Opatření snižující vibrace v budovách	172
3.2.5.6.7	Nejvýše přípustné hodnoty hluku a vibrací	172
3.2.5.7	Geomagnetické pole a atmosférický tlak	173
3.2.5.7.1	Charakteristika geomagnetického pole	173
3.2.5.7.2	Vliv geomagnetického pole na zdraví	173
3.2.5.8	Atmosférický tlak	173
3.2.5.8.1	Charakteristika atmosférického tlaku	173
3.2.5.8.2	Vliv atmosférického tlaku na zdraví	174
3.2.5.8.3	Preventivní opatření	174

3.2.5.9	<i>Teplota a vlhkost vzduchu, rychlost proudění</i>	174
3.2.5.9.1	<i>Teplota</i>	174
3.2.5.9.2	<i>Vlhkost</i>	175
3.2.5.9.3	<i>Rychlost proudění vzduchu v prostředí</i>	175
3.2.5.9.4	<i>Preventivní opatření</i>	175
3.2.6	Biologické vlivy prostředí	176
3.2.7	Společenské a kulturní vlivy	176
3.3	Ekologie člověka	176
3.3.1	Historický vývoj vztahů člověka a prostředí	176
3.3.2	Biosféra	177
3.3.3	Tok energie	177
3.3.4	Konflikt člověka s životním prostředím	180
3.3.4.1	<i>Globální problémy lidstva</i>	180
3.3.4.2	<i>Charakteristika dnešního stavu ohrožení životního prostředí</i>	180
3.3.4.2.1	<i>Ovzduší</i>	180
3.3.4.2.2	<i>Půda</i>	183
3.3.4.2.3	<i>Voda</i>	184
3.3.4.3	<i>Hlavní odvětví poškozující životní prostředí</i>	187
3.3.5	Ochrana životního prostředí a řešení ekologických problémů	188
3.3.5.1	<i>Ochrana přírody</i>	188
3.3.5.2	<i>Ochrana životního prostředí jako celku</i>	189
3.3.5.3	<i>Řešení vybraných ekologických problémů</i>	189
3.3.5.3.1	<i>Strategie udržitelného rozvoje</i>	189
3.3.5.3.2	<i>Energetika</i>	189
3.3.5.3.3	<i>Doprava</i>	190
3.3.5.3.4	<i>Zemědělství</i>	190
3.3.5.3.5	<i>Odpady</i>	190
3.3.5.3.6	<i>Voda</i>	191
4	PREVENCE A PODPORA ZDRAVÍ	192
4.1	Zdraví a nemoc	192
4.1.1	Definice nemoci	192
4.1.2	Dělení nemocí	192
4.1.3	Klasifikace nemocí	193
4.1.4	Vznik nemoci	195
4.2	Imunita a obrana organismu	196
4.2.1	Nespecifická imunita	196
4.2.1.1	<i>Princip nespecifické imunity</i>	196
4.2.1.2	<i>Jednotlivé buňky nespecifické imunity</i>	197
4.2.2	Specifická imunita	198
4.2.2.1	<i>B-lymfocyty</i>	199
4.2.2.2	<i>Třídy imunoglobulinů</i>	200
4.2.2.3	<i>T-lymfocyty</i>	201
4.2.2.4	<i>Paměťové buňky</i>	201
4.2.2.5	<i>Natural killers, NK</i>	201
4.2.3	Orgány imunitního systému a lymfatická soustava	201
4.2.3.1	<i>Lymfatické orgány</i>	201
4.2.3.2	<i>Lymfatická soustava (mízní soustava)</i>	202
4.2.4	Imunitní mechanismy	203
4.2.5	Poruchy imunity	203
4.2.6	Imunizace	204
4.3	Ukazatele zdravotního stavu obyvatelstva	204
4.4	Podpora zdraví (health promotion) a prevence	205
4.4.1	Pojem podpora zdraví	205
4.4.2	Zdravotní, sociální a ekonomické přínosy podpory zdraví	206
4.4.3	Principy podpory zdraví	206

4.4.4	Metody pro podporu zdraví	206
4.4.5	Programy podpory zdraví	207
4.4.5.1	<i>Zdraví 21</i>	207
4.4.5.2	<i>Další programy podpory zdraví</i>	211
4.4.6	Prevence	212
4.4.6.1	<i>Primární prevence</i>	212
4.4.6.2	<i>Sekundární prevence</i>	212
4.4.6.3	<i>Terciální prevence</i>	213
4.5	Prevence infekčních onemocnění	213
4.5.1	Infekční onemocnění	213
4.5.2	Zákonitosti šíření nákaz	213
4.5.3	Původce nákazy	213
4.5.4	Zdroje původců nákaz	214
4.5.5	Cesty šíření původců nákaz	215
4.5.6	Vnímavý hostitel	217
4.5.7	Formy výskytu infekcí	217
4.5.8	Dělení infekčních onemocnění	217
4.5.9	Očkování	218
4.6	Prevence neinfekčních (civilizačních onemocnění)	222
4.6.1	Úvod do problematiky civilizačních chorob	222
4.6.2	Rizikové faktory pro vznik civilizačních chorob	222
4.6.3	Preventivní faktory civilizačních chorob	223
4.6.4	Onemocnění psychického charakteru	223
4.6.4.1	<i>Únava</i>	223
4.6.4.2	<i>Chronický únavový syndrom</i>	224
4.6.4.3	<i>Syndrom vyhoření</i>	225
4.6.4.4	<i>Deprese a úzkost</i>	230
4.6.4.5	<i>Poruchy příjmu potravy, mentální anorexie a bulimie</i>	233
4.6.5	Onemocnění kardiovaskulárního systému	235
4.6.5.1	<i>Kardiovaskulární systém</i>	235
4.6.5.2	<i>Cholesterol</i>	236
4.6.5.3	<i>Homocystein</i>	238
4.6.5.4	<i>Hypertenze</i>	240
4.6.5.5	<i>Ateroskleróza</i>	244
4.6.5.6	<i>Angina pectoris</i>	245
4.6.5.7	<i>Infarkt myokardu (srdeční infarkt)</i>	245
4.6.5.8	<i>Mozková mrtvice</i>	246
4.6.5.9	<i>Ischemická choroba dolních končetin (ICHDK)</i>	247
4.6.6	Onemocnění trávicího systému	247
4.6.6.1	<i>Trávicí systém</i>	247
4.6.6.2	<i>Pálení žáhy</i>	248
4.6.6.3	<i>Zánět žaludku (gastritida)</i>	248
4.6.6.4	<i>Žaludeční vředy</i>	249
4.6.6.5	<i>Vředy dvanáctníku (duodenální)</i>	249
4.6.6.6	<i>Žlučové kameny</i>	249
4.6.6.7	<i>Žloutenka</i>	250
4.6.6.8	<i>Průjem a zácpa</i>	250
4.6.6.9	<i>Plynatost</i>	250
4.6.6.10	<i>Malabsorpční syndromy</i>	251
4.6.6.11	<i>Intolerance (nesnášenlivost) laktózy</i>	251
4.6.6.12	<i>Celikakie</i>	251
4.6.6.13	<i>Crohnova choroba</i>	251
4.6.6.14	<i>Ulcerózní kolitida</i>	251
4.6.6.15	<i>Dráždivý tračník</i>	252
4.6.7	Onemocnění pohybového systému	252

4.6.7.1 Pohybový systém	252
4.6.7.2 Osteoporóza	252
4.6.7.3 Osteoartróza	253
4.6.7.4 Revmatoidní artritida (RA)	253
4.6.7.5 Ankylozující spondylitida (AS)	254
4.6.7.6 Juvenilní artritida	254
4.6.7.7 Bolesti zad	254
4.6.7.8 Dna	254
4.6.8 Kožní problémy	255
4.6.8.1 Kůže	255
4.6.8.2 UV záření	256
4.6.8.3 Lupénka (psoriáza)	258
4.6.8.4 Atopický ekzém	258
4.6.8.5 Akné	259
4.6.8.6 Plísňová onemocnění	259
4.6.8.7 Kožní nádory	259
4.6.9 Oční problémy	260
4.6.9.1 Zrakové ústrojí	260
4.6.9.2 Únava zraku, pálení, řezání v očích	260
4.6.9.3 Makulární degenerace	260
4.6.9.4 Zelený zákal (glaukom)	260
4.6.9.5 Oční infekce a záněty spojivek	261
4.6.9.6 Katarakta (šedý zákal)	261
4.6.10 Alergie	262
4.6.11 Endokrinní a metabolické problémy	263
4.6.11.1 Diabetes mellitus	263
4.6.11.2 Nadváha a obezita	267
4.6.11.3 Metabolický syndrom	269
4.6.12 Nádory	269
4.6.12.1 Epidemiologie nádorů	269
4.6.12.2 Mechanismus vzniku nádorů	270
4.6.12.3 Rizikové faktory	270
4.6.12.4 Dělení nádorů	271
4.6.12.5 Klasifikace nádorů	274
4.6.12.6 Posouzení zhoubnosti nádoru	275
4.6.12.7 Nádorové markery	275
4.6.12.8 Diagnostika nádorového onemocnění	275
4.6.12.9 Projevy nádorů	275
4.6.12.10 Prevence nádorových onemocnění	276
4.6.12.11 Terapie nádorového onemocnění	277
4.6.13 Homotoxikologie	280
4.6.13.1 Intoxikace (zanášení) organismu	280
4.6.13.2 Proces odstraňování toxinů (detoxikace)	281
4.6.13.3 Signály organismu	283
4.6.13.4 Detoxikační orgány	284
4.6.13.5 Průvodní jevy detoxikace	284
4.6.13.6 Látky napomáhající čištění organismu	285
5. PORADENSTVÍ V PRAXI	286
5.1. Poradenství zdravého životního stylu	286
5.2 Profesionální etika poradce zdravého životního stylu	286
5.2.1 Nejzákladnější etické normy poradce zdravého životního stylu	287
5.2.2 Vlastnosti poradce zdravého životního stylu	287
5.2.3 Hodnoty poradce zdravého životního stylu	288
5.3 Povinná mlčenlivost	289
5.4 Psychologické aspekty poradenství	289

5.4.1	Přístup poradce ke klientovi	289
5.4.2	Důvěra	291
5.4.3	Psychika poradce	292
5.4.4	Komunikace	292
5.4.5	Motivace	293
5.4.6	Životní styl a chování	294
5.4.7	Zásady pro sdělení doporučení zdravého životního stylu	294
5.5	Vybavení poradny zdravého životního stylu	295
5.6	Metodika práce poradny	296
5.7	Diagnostická část	296
5.7.1	Osobní anamnéza	297
5.7.2	Rodinná anamnéza	297
5.7.3	Antropometrická vyšetření	297
5.7.3.1	<i>Tělesná výška</i>	<i>297</i>
5.7.3.2	<i>Tělesná hmotnost</i>	<i>298</i>
5.7.3.3	<i>Tělesná konstituce</i>	<i>298</i>
5.7.3.4	<i>Optimální tělesná hmotnost</i>	<i>298</i>
5.7.3.5	<i>Body Mass Index (BMI) = index tělesné hmotnosti</i>	<i>299</i>
5.7.3.6	<i>Waist Hip Ratio (WHR) = index centrální obezity</i>	<i>299</i>
5.7.3.7	<i>Tělesné obvody</i>	<i>300</i>
5.7.3.8	<i>Percentilové grafy</i>	<i>300</i>
5.7.4	Složení těla	301
5.7.5	Somatická vyšetření	302
5.7.6	Biochemická vyšetření	303
5.7.7	Zjištění stravovacích zvyklostí	303
5.7.8	Zjištění pohybové aktivity	304
5.7.9	Zjištění závislosti na tabáku, kuřáckých návyků	307
5.7.10	Zjištění závislosti na alkoholu	308
5.7.11	Zjištění vlivu psychosociální zátěže, stresu	308
5.7.12	Zjišťování vlivu fyzikálních faktorů	310
5.8	Analytická část	310
5.9	Intervenční část	310
5.9.1	Intervence v oblasti výživy	310
5.9.1.1	<i>Obecná intervenční doporučení</i>	<i>310</i>
5.9.1.2	<i>Intervenční doporučení u osob s nadváhou a obezitou</i>	<i>311</i>
5.9.2.3	<i>Hodnocení energetické bilance podle denního záznamu</i>	<i>313</i>
5.9.2.3.1	<i>Hodnocení nutriční spotřeby podle denního záznamu</i>	<i>313</i>
5.9.2.3.2	<i>Hodnocení energetického výdeje na základě denního záznamu</i>	<i>314</i>
5.9.2	Intervence v oblasti tělesné aktivity	316
5.9.2.1	<i>Současná doporučení aerobního cvičení</i>	<i>316</i>
5.9.2.2	<i>Výpočet pro trénink aerobní zdatnosti</i>	<i>317</i>
5.9.2.3	<i>Doporučená intenzita cvičení</i>	<i>318</i>
5.9.3	Intervence v oblasti závislosti na tabáku	318
5.9.3.1	<i>Krátká intervence</i>	<i>318</i>
5.9.3.2	<i>Intervence za pomoci stanovení dne D</i>	<i>318</i>
5.9.3.3	<i>Metoda postupného omezování kouření</i>	<i>320</i>
5.9.3.4	<i>Definice úspěšnosti léčby, validizace abstinence</i>	<i>320</i>
5.9.4	Intervence v oblasti závislosti na alkoholu	321
5.9.4.1	<i>Krátká intervee</i>	<i>321</i>
5.9.4.2	<i>Specializovaná intervence</i>	<i>321</i>
5.9.5	Intervence v oblasti psychosociálních faktorů a stresu	322
5.9.5.1	<i>Intervence při zvládání stresu</i>	<i>322</i>
5.9.5.2	<i>Intervence v oblasti psychosociálních faktorů</i>	<i>322</i>
5.9.6	Intervence v oblasti fyzikálních faktorů	322
5.9.7	Kontrolní návštěvy	323

PŘÍLOHY

Příloha 1: Podklady o klientovi	324
Příloha 2: Dotazník životního stylu	326
Příloha 3: Dotazník zdravotního stavu.....	327
Příloha 4: Optimální tělesná hmotnost u mužů a u žen	328
Příloha 5: Percentilový graf tělesné výšky u chlapců	329
Příloha 6: Percentilový graf tělesné výšky u dívek	330
Příloha 7: Hmotnostně výškový poměr pro chlapce výšky 100 – 160 cm do období dospívání	331
Příloha 8: Hmotnostně výškový poměr pro dívky výšky 100 – 160 cm do období dospívání	332
Příloha 9: Percentilový graf body mass indexu (BMI) chlapci 0 – 18 let	333
Příloha 10: Percentilový graf body mass indexu (BMI) dívky 0 – 18 let	334
Příloha 11: Dotazník stravovacích zvyklostí	335
Příloha 12: Test na překyselení	336
Příloha 13: Dotazník tělesné aktivity	337
Příloha 14: Fagerströmův test závislosti na nikotinu – FTND	338
Příloha 15: Modifikovaný Fagerströmův test závislosti pro adolescenty	339
Příloha 16: Dotazník kuřáckých návyků (HSBI)	340
Příloha 17: Dotazník odolnosti vůči nutkání kouřit	341
Příloha 18: Dotazník závislosti na alkoholu – CAGE	342
Příloha 19: Dotazník závislosti na alkoholu	342
Příloha 20: AUDIT - test ke zjišťování poruch působených alkoholem	343
Příloha 21: Bortnerova škála	345
Příloha 22: Škála zátěž a stres	347
Příloha 23: Škála sociální readaptace	349
Příloha 24: Stanovení úrovně sociální opory	350
Příloha 25: Test metabolických typů dle W. Wolcotta	351
Příloha 26: Jídelníček	355
Příloha 27: Kalorické tabulky potravin	359
Příloha 28: Tabulky energetického výdeje	362
LITERÁRNÍ ZDROJE	368