

# Obsah

|  |    |
|--|----|
| 1. ÚVOD .....  | 7  |
| 2. ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL.....  | 8  |
| 2.1 Životní styl.....  | 8  |
| 2.2 Aktivní životní styl.....  | 9  |
| 2.3 Zdravý životní styl .....  | 11 |
| 2.4 Výzkum životního stylu u studentů JU v Českých Budějovicích.....       | 12 |
| 2.5 Literatura .....   | 14 |
| 3. POHYB .....   | 15 |
| 3.1 Pohyb jako prevence a lék mnoha onemocnění .....                       | 15 |
| 3.2 Nedostatek pohybu .....  | 23 |
| 3.2.1 Psychofyzilogické následky nedostatku pohybu .....                   | 23 |
| 3.2.2 Ekonomické důsledky nedostatku pohybu (Katzmarzyk et al., 2000)..... | 24 |
| 3.3 Nebezpečí náhodného sportování.....                                    | 25 |
| 3.4 Výběr vhodného druhu pohybu .....                                      | 26 |
| 3.5 Výzkum pohybových aktivit u studentů JU.....                           | 36 |
| 3.6 Literatura .....   | 39 |
| 4. VÝŽIVA.....   | 42 |
| 4.1 Význam výživy.....   | 42 |
| 4.2 Alternativní výživa.....   | 47 |
| 4.3 Hlavní složky výživy.....  | 56 |
| 4.3.1 Bílkoviny – proteiny .....   | 56 |
| 4.3.2 Cukry – sacharidy.....   | 59 |
| 4.3.3 Tuky – lipidy .....  | 61 |
| 4.3.4 Nebezpečné a zdraví škodlivé látky v potravinách.....                | 64 |
| 4.3.5 Volné radikály a antioxidanty .....                                  | 66 |
| 4.3.6 Vitamíny.....  | 68 |
| 4.3.7 Minerální látky.....   | 71 |
| 4.3.8 Voda a pitný režim .....   | 74 |
| 4.4 Výzkum výživy u studentů JU.....                                       | 77 |
| 4.5 Literatura .....   | 80 |
| 5. OPTIMÁLNÍ TĚLESNÁ HMOTNOST .....  | 82 |
| 5.1 Optimální tělesná hmotnost.....  | 82 |
| 5.2 Obezita.....   | 84 |
| 5.3 Možnosti léčby obezity .....   | 88 |

|   |     |
|---|-----|
| 5.4 Výzkum optimální hmotnosti u studentů JU .....                  | 99  |
| 5.5 Literatura .....  | 100 |
| 6. SPÁNEK.....  | 102 |
| 6.1 Spánek.....   | 102 |
| 6.2 Fyziologický význam spánku, jeho délka a kvalita .....          | 102 |
| 6.3 Spánkové fáze (Dessaintová, 1999) .....                         | 105 |
| 6.4 Nedostatek spánku a jeho poruchy .....                          | 106 |
| 6.5 Léčba nespavosti.....   | 109 |
| 6.6 Výzkum spánku u studentů JU.....                                | 112 |
| 6.7 Literatura .....  | 113 |
| 7. STRES.....   | 115 |
| 7.1 Stres .....   | 115 |
| 7.2 Stresory .....  | 117 |
| 7.3 Emoce .....   | 118 |
| 7.3.1 Negativní emoce .....   | 119 |
| 7.3.2 Deprese .....   | 123 |
| 7.4 Možnosti léčby a odstraňování psychického napětí a stresu ..... | 124 |
| 7.4.1 Pozitivní (kladné) emoce .....                                | 125 |
| 7.4.2 Antidepresiva a bylinná léčiva .....                          | 127 |
| 7.5 Protistresová strategie.....                                    | 127 |
| 7.5.1 Odstraňování stresových faktorů .....                         | 127 |
| 7.5.2 Eliminace stresových stavů (emocí) - teorie.....              | 128 |
| 7.5.3 Eliminace stresových stavů – některé metody.....              | 128 |
| 7.5.4 Eliminace stresových stavů – některé techniky.....            | 130 |
| 7.6 Výzkum stresu u studentů JU .....                               | 131 |
| 7.7 Literatura .....  | 133 |
| 8. RELAXACE.....  | 135 |
| 8.1 Relaxace .....  | 135 |
| 8.2 Metody tělesné (fyzické) relaxace .....                         | 138 |
| 8.2.1 Metody aktivní tělesné relaxace.....                          | 138 |
| 8.2.2 Metody pasivní tělesné relaxace .....                         | 139 |
| 8.3 Metody mentální (duševní) relaxace.....                         | 140 |
| 8.3.1 Relaxačně koncentrační metody .....                           | 141 |
| 8.3.2 Některé relaxační metody .....                                | 144 |
| 8.3.3 Některé relaxační techniky .....                              | 145 |

|  |            |
|--|------------|
| 8.4 Výzkum relaxace u studentů JU.....   | 147        |
| 8.5 Literatura .....   | 149        |
| <b>9. NÁVYKOVÉ LÁTKY .....</b>   | <b>151</b> |
| 9.1 Nejčastěji používané návykové látky.....   | 151        |
| 9.2 Negativní návyky a závislosti .....  | 159        |
| 9.3 Léčba závislostí .....   | 159        |
| 9.4 Výzkum návykových látek u studentů JU .....  | 160        |
| 9.5 Literatura .....   | 162        |
| <b>10. SOUHRN A ZÁVĚREČNÁ DOPORUČENÍ .....</b>   | <b>164</b> |
| 10.1 Životní styl.....   | 164        |
| 10.2 Pohybové aktivity .....   | 165        |
| 10.3 Výživa .....  | 166        |
| 10.4 Optimální tělesná hmotnost.....   | 167        |
| 10.5 Spánek.....   | 168        |
| 10.6 Stres .....   | 169        |
| 10.7 Relaxace .....  | 170        |
| 10.8 Návykové látky.....   | 171        |
| <b>11. ZMĚNA ŽIVOTNÍHO STYLU: OSMITÝDENNÍ PROGRAM OPTIMALIZACE OSOBNÍCH<br/>SCHOPNOSTÍ .....</b> | <b>172</b> |