

# OBSAH

Úvod .....	5
Část I – Zdravotní rizika	
→ Pohybová aktivita .....	9
Cholesterol .....	13
• Nadváha a obezita .....	17
Zvýšený krevní tlak .....	21
→ Výživa .....	26
- Kouření .....	30
- Alkohol .....	34
- Zneužívání drog .....	39
- Nadměrná expozice ultrafialovému záření .....	46
- Sexuální zneužívání a násilí .....	50
→ Stres .....	56
Část II – Poruchy zdraví a vybraná onemocnění	
• Kardiovaskulární onemocnění .....	63
• Diabetes mellitus .....	71
Prevence nádorů děložního čípku .....	77
Prevence nádorů kůže .....	84
Prevence plicního karcinomu .....	89
Prevence karcinomu prostaty .....	93
Prevence karcinomu prsu .....	99
Prevence kolorektálního karcinomu .....	106
Prevence karcinomu dutiny ústní .....	112
Osteoporóza .....	116
Deprese a úzkost .....	120
Sebevražedné chování .....	127