

OBSAH

ÚVOD	3
I. WELLNESS	3
Zodpovědnost za své zdraví	4
Jak zlepšit wellness?	13
II. FITNESS	15
Součástí fitness	15
Kardiorespirační vytrvalost	18
Kardiorespirační fitness program	21
Svalová síla a svalová vytrvalost	24
Flexibilita	34
Složení těla	45
Jiné okolnosti ovlivňující úroveň fitness a wellness	49
III. VÝŽIVA	57
Prvky zdravé výživy	57
Složení stravy	72
IV. KONTROLA HMOTNOSTI	80
Obezita	80
Jak snížit hmotnost?	86
Poruchy stravování	90
Jak zvýšit hmotnost?	92
V. OVLIVŇOVÁNÍ STRESU	93
Co je duševní zdraví?	94
Stres	95
Jak se vyrovnat se stresem?	97
VI. DALŠÍ OKOLNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ WELLNESS	107
Návyky	107
Spánek	123
Mezilidské vztahy	126
Pozitivní přístup k životu	130
DALŠÍ TESTY	131

SOUPIS TESTŮ

1. Harvardský step test	23
2. Test síly dolních končetin	31
3. Test síly horní poloviny těla	32
4. Test síly bicepsu	32
5. Test svalové vytrvalosti horní poloviny těla	33
6. Test svalové vytrvalosti břišních svalů	34
7. Test flexibility kyčelního kloubu	42
8. Test flexibility krční páteře	42
9. Test flexibility ramenních kloubů	43
10. Test flexibility zápěstí	43
11. Test flexibility spodní části páteře v rovině čelní	44
12. Test flexibility spodní části zad	44
13. Test flexibility spodní části nohou	44
14. Test flexibility nártů	45
15. Test flexibility kolenních kloubů	45
16. Máte pozitivní myšlení?	131
17. Zdravý způsob života	131
18. Je můj fitness program účinný?	134
19. Jaká je úroveň stravování?	136
20. Situace negativně ovlivňující stravovací návyky	137
21. Situace, které způsobují stres	138
22. Náchyllost ke stresu	139
23. Hlavní důvody kouření.	140
24. Máte problémy s alkoholem?	142
25. Je váš známý/á závislý/á na alkoholu?	142
26. Jste závislí na práci?	143
27. Emoční úroveň	145
28. Kontrola emocí.	146
29. Intelekt	147
30. Zaměstnání	148
31. Stárne vaše tělo rychleji než vy?	149

