

# Obsah

Úvod .....	11
<b>I. část WELLNESS</b> .....	15
Wellness usiluje o kvalitu života .....	16
<b>Dimenze wellness a jak je pozitivně ovlivňovat</b> .....	18
Fyzická dimenze .....	18
Spirituální dimenze .....	19
Emocionální dimenze .....	19
Sociální dimenze .....	20
Mentální dimenze .....	21
<b>Jak se přiblížit vysoké úrovni wellness</b> .....	21
<b>Jak si ověřit wellness životní styl</b> .....	22
<b>II. část FITNESS</b> .....	27
<b>Fitness vychází z činnosti</b> .....	27
Součásti fitness .....	27
<i>Zdravotně orientovaný fitness</i> .....	28
<i>Jak zlepšit úroveň fitness?</i> .....	29
<b>Fitness program</b> .....	29
Plánování fitness programu .....	30
Další efektivní principy rozvoje fitness .....	30
<i>Princip zvětšování zatížení</i> .....	30
<i>Princip postupnosti</i> .....	31
<i>Princip reverzibility</i> .....	31
<i>Princip individuality</i> .....	31
Motivace ke cvičení .....	31
Podmínky bezpečnosti při cvičení .....	32
Testování a hodnocení úrovně fitness .....	33
<b>Kardiorespirační vytrvalost</b> .....	35
<i>Účinky na srdce</i> .....	35
<i>Účinky na schopnost odolávat únavě</i> .....	36
<i>Energetický systém</i> .....	36
<i>Účinky aerobního cvičení na zdraví</i> .....	38
<b>Kardiorespirační fitness program</b> .....	41
<i>A. Cíle kardiorespiračního fitness programu</i> .....	41

<i>B. Typ aerobního cvičení (popř. tréninku)</i>	41
<i>C. Časový plán</i>	41
<i>D. Složky kardiorepiračního fitness programu</i>	42
<i>Kdo se může účastnit kardiorepiračního fitness programu?</i>	46
<i>Testování úrovně kardiorepirační vytrvalosti</i>	47
<b>Svalová síla a svalová vytrvalost</b>	49
<i>Svalová kontrakce</i>	50
<i>Faktory určující silové schopnosti</i>	50
<i>Rozvoj síly</i>	53
<i>Techniky posilovacího cvičebního programu</i>	53
<i>Posilovací cvičení pro ženy</i>	57
<i>Účinky posilovacího programu na zdraví</i>	57
Posilovací fitness program	58
<i>A. Cíle posilovacího fitness programu</i>	58
<i>B. Typ posilovacího fitness programu</i>	59
<i>C. Časový plán</i>	61
<i>D. Složky posilovacího fitness programu</i>	61
<i>Kdo se může účastnit pravidelného posilovacího fitness programu?</i>	65
<i>Některá doporučení pro posilovací fitness program</i>	65
<b>Flexibilita</b>	73
<i>Působení optimální úrovně flexibility na zdraví</i>	73
<i>Faktory ovlivňující flexibilitu</i>	74
<i>Aktivní a pasivní rozsah pohybu</i>	76
<i>Strečink</i>	76
Fitness program na rozvoj flexibility	77
<i>A. Cíle strečinku</i>	78
<i>B. Typy strečinku</i>	78
<i>C. Principy strečinku</i>	81
Vztah mezi silou a flexibilitou	82
<b>Další okolnosti ovlivňující úroveň fitness a wellness</b>	85
Bolesti v zádech	85
<i>Příčiny bolestí v zádech</i>	85
<i>Doporučení na odstranění bolesti v zádech</i>	86
<i>Běžná poranění a jejich prevence</i>	96
<i>Škodlivé cviky</i>	97
<i>Hospodaření s tekutinami</i>	100
<b>III. část VÝŽIVA</b>	103
<b>Prvky zdravé výživy</b>	103
Sacharidy neboli cukry	104
Proteiny neboli bílkoviny	106
Lipidy neboli tuky	108
<i>Nasyčené a nenasycené tuky</i>	109

<i>Jiné mastné kyseliny</i> .....	109
<i>Cholesterol</i> .....	110
Vitaminy a minerály .....	111
<i>Vitaminy</i> .....	111
<i>Minerály</i> .....	114
Voda .....	116
<b>Složení stravy</b> .....	117
Stravovací pyramida .....	118
<i>Počet a velikost denních porcí jídel</i> .....	119
Výživa sportovců .....	120
<i>Doplňky sacharidů</i> .....	121
<i>Doplňky kreatinu</i> .....	122
<i>Kofein</i> .....	122
<i>Alkohol</i> .....	122
<i>Organická a přírodní strava</i> .....	123
<i>Byliny</i> .....	123
Vegetariánská strava .....	124
<i>Typy vegetariánských diet</i> .....	124
Speciální výživa pro ženy .....	124
<i>Zdravé kosti a osteoporóza</i> .....	124
<i>Nedostatek železa</i> .....	125
Výživa starých lidí .....	125
<b>IV. část KONTROLA HMOTNOSTI</b> .....	127
<b>Složení těla</b> .....	127
<i>Esenciální a zásobní tuk</i> .....	127
Zdravá hmotnost .....	128
Techniky určení složení těla .....	129
<i>Hydrostatické vážení</i> .....	129
<i>Bioelektrické měření</i> .....	129
<i>BMI (Body Mass Index)</i> .....	129
<i>Měření tloušťky podkožních řas kaliperem</i> .....	130
<i>Pas – boky</i> .....	131
<b>Rizika spojená s obezitou</b> .....	132
Určení příčin obezity .....	132
<i>Porucha rovnováhy mezi příjmem a výdejem</i> .....	132
<i>Dědičnost</i> .....	133
<i>Hlad, chuť a nasycení</i> .....	134
<i>Teorie tukových buněk</i> .....	136
<i>Teorie kritického bodu</i> .....	136
<i>Vliv žláz s vnitřní sekrecí</i> .....	137
<i>Inzulin</i> .....	137
<i>Psychika</i> .....	138

<i>Metabolické změny</i> .....	138
<i>Těhotenství</i> .....	139
<i>Nedostatek pohybu</i> .....	140
<i>Individualita</i> .....	140
<b>Plán na snižování hmotnosti</b> .....	141
<i>Výživa a cvičení</i> .....	141
<i>Zdravý stravovací režim při snižování hmotnosti</i> .....	142
<i>Cvičení při snižování hmotnosti</i> .....	143
<i>Doporučení při snižování hmotnosti</i> .....	145
<b>Poruchy stravování</b> .....	145
<i>Anorexia nervosa</i> .....	145
<i>Bulimia</i> .....	146
<i>Bigarexia</i> .....	147
<i>Trojsyndrom sportovkyň</i> .....	147
<i>Plán na zvýšení hmotnosti</i> .....	147
<b>Mýty o snižování hmotnosti</b> .....	148
<b>V. část DUŠEVNÍ ZDRAVÍ A STRES</b> .....	159
<b>Co je duševní zdraví</b> .....	159
<b>Stres</b> .....	161
<i>Reakce na stresory</i> .....	162
<i>Stres a zdraví</i> .....	163
<i>Jak se vyrovnat se stresem</i> .....	164
<i>Signály stresu</i> .....	164
<i>Situace způsobující stres</i> .....	164
<i>Metody vyrovnání se stresem</i> .....	166
<i>Požadavky versus prostředky</i> .....	166
<i>Zacházení s časem</i> .....	167
<i>Pláč a smích</i> .....	168
<i>Fyzická aktivita</i> .....	168
<i>Relaxační techniky</i> .....	168
<i>Zpětná vazba</i> .....	169
<i>Výživa</i> .....	169
<i>Masáž</i> .....	170
<i>Hudba</i> .....	170
<i>Spánek</i> .....	170
<i>Příklady některých technik vyrovnání se stresem</i> .....	170
<b>Deprese</b> .....	174
<i>Kdy vyhledat profesionální pomoc lékaře?</i> .....	175
<i>Co má vědět člověk v depresi</i> .....	175
<b>VI. část STÁRNUTÍ</b> .....	177
<b>Biologické aspekty stárnutí</b> .....	177
<i>Změny ve složení těla</i> .....	177

Změny v kostech .....	178
Změny sexuálních funkcí .....	179
Změny paměti .....	179
Pigmentové skvrny .....	180
Imunitní systém .....	180
Adaptace na biologické změny .....	180
<b>Sociologické a psychologické aspekty stárnutí</b> .....	182
Teorie aktivity .....	182
Teorie kontinuity .....	183
Teorie sociální rekonstrukce .....	183
Některá doporučení pro wellness životní styl ve stáří .....	184
<b>VII. část ZÁVISLOST</b> .....	187
<b>Co je závislost</b> .....	187
Proces k závislosti na drogách .....	187
Rizikové faktory zneužívání látek (drog) .....	189
<b>Tabák</b> .....	189
Fyziologický účinek tabáku .....	190
Zdravotní rizika kouření .....	191
Proč kouříte? .....	193
Co se stane, když přestanete kouřit? .....	194
<b>Kofein</b> .....	195
Kofeinismus .....	196
Omezení konzumace kofeinu .....	197
Kofein a cvičení .....	198
<b>Alkohol</b> .....	198
Účinky alkoholu na lidský organismus .....	198
Účinky alkoholu na chování .....	200
Alkohol a těhotenství .....	202
Alkoholismus .....	202
Problémy s alkoholem .....	202
<b>Jiné závislosti</b> .....	204
Léčení závislosti .....	204
<b>VIII. část JINÉ OKOLNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ WELLNESS</b> .....	205
<b>Rakovina</b> .....	205
Jak snížit riziko vzniku rakoviny? .....	206
Další možnosti redukce rizika onemocnění rakovinou .....	208
<b>Diabetes</b> .....	217
Rizikové faktory .....	217
Doporučení pro snížení rizika .....	218
<b>Kardiovaskulární choroby</b> .....	219
Ateroskleróza .....	219
Koronární srdeční onemocnění .....	219

<i>Mozková mrtvice</i> .....	220
<i>Trombóza</i> .....	220
<i>Rizikové faktory kardiovaskulárních onemocnění</i> .....	221
<i>Doporučení pro snížení rizika</i> .....	221
<b>Osteoporóza</b> .....	223
<i>Hlavní rizikové faktory osteoporózy u žen</i> .....	223
<i>Doporučení pro snížení rizika</i> .....	224
<b>Artróza</b> .....	225
Osteoartróza .....	225
<i>Hlavní rizikové faktory osteoartrózy</i> .....	225
Rumatoidní artróza .....	225
<i>Doporučení pro život s artrózou</i> .....	226
<b>Slovník pojmů</b> .....	227
<b>Literatura</b> .....	235