

OBSAH

Úvod	3
I. Správná životospráva se zřetelem k prevenci kardiovaskulárních a onkologických onemocnění	5
1. O které rizikové faktory běží	5
a) Kouření cigaret	5
b) Některé chyby ve stravování	6
c) Tělesná nadváha	7
d) Nízká tělesná aktivita	8
e) Nedostatek psychické relaxace	8
f) Chronická dráždění	8
g) Výtok z rodidel	9
2. Nejvhodnější formy propagace komplexní životosprávy	9
II. Zdravotní výchova obyvatelstva jako součást sekundární prevence kardiovaskulárních a onkologických onemocnění	12
1. Propagace preventivních prohlídek	12
2. Propagace znalostí varovných znamení	13
3. Propagace metody samovyšetřování prsů	14