

Obsah

Úvod	5
1. Determinanty zdraví a jejich vliv na kvalitu života	7
2. Životní styl české populace	12
3. Doporučení pro zdravý životní styl	18
3.1 Výživová doporučení	18
3.2 Pohybová aktiva	24
3.3 Péče o psychické zdraví	27
4. Analýza výživového stavu	29
5. Energetický systém člověka	34
6. Závislost zdravého životního stylu na kvalitě života	35
7. Zdravotní politika	36
8. Výsledky výzkumného šetření v oblasti životního stylu	38
8.1 Vliv demografických charakteristik na životní styl	39
8.2 Hodnota antropometrických ukazatelů ve vztahu k výskytu onemocnění	41
8.3 Způsob výživy a psychické zdraví	42
8.4 Abusus návykových látek a psychické zdraví	44
8.5 Denní režim a psychické zdraví	44
9. Doporučení pro praxi	45
10. Několik postřehů na závěr	47
Seznam použité literatury	50