

OBSAH

ÚVOD.....	5
1 WELLNESS A DISKOMFORT VÁCLAV HOŠEK	6
2 PROBLEMATIKA ZÁKLADNÍHO VÝZKUMU ZMĚN ROVNOVÁHY SENIORŮ MILADA KREJČÍ, VÁCLAV HOŠEK, MARTIN HILL, DOBROSLAVA JANDOVÁ, JIŘÍ KAJZAR	12
3 POHYBOVÉ AKTIVITY SENIORŮ JAKO PROSTŘEDEK ZPOMALENÍ STÁRNUTÍ VÁCLAV BUNC	39
4 VLIV POHYBOVÝCH AKTIVIT NA SENIORY S KARDIOVASKULÁRNÍMI A RESPIRAČNÍMI CHOROBAMI EVA NECHLEBOVÁ, EVA KOŽELUHOVÁ	51
5 ŽIVOTNÍ STYL SOUČASNÝCH SENIORŮ Z HLEDISKA JEJICH VZTAHU K POHYBOVÝM AKTIVITÁM PAVEL TILINGER.....	65
6 POHYBOVÁ AKTIVITA V ŽIVOTE PACIENTOV S CIVILIZAČNÝMI OCHORENIAMI JÁN JUNGER, ZUZANA KÚCHELOVÁ, ALENA BUKOVÁ, DANA DRAČKOVÁ,	82
7 VÝŽIVA A SUPLEMENTÁCIA DOPLNKOV VÝŽIVY V KONTEXTE ZDRAVIA IVETA CIMBOLÁKOVÁ, MAREK CIMBOLÁK	111
8 SOUČASNÉ NÁZORY NA FYTOCHEMICKÝ POTENCIÁL A ZDRAVOTNÍ VÝZNAM BORŮVEK HANA KALOVÁ, BRIGITA JANEČKOVÁ, PETR PETR, MIROSLAV VERNER, JARMILA BOČKOVÁ, ALENA SEBEROVÁ, JAN REBAN	128
9 PROJEKT PEER PROGRAMU „PREVENCE STRESU U STUDENTŮ VYSOKÝCH ŠKOL MARKÉTA ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ	143

SOUHRN	165
SUMMARY	169
REJSTŘÍK	173
REJSTŘÍK JMENNÝ	175
AUTOŘI	178
PŘÍLOHY	181
Příloha č. 1 Dotazník kvality života SF-36	181
Příloha č. 2 Dotazník ke zjištění pohybových aktivit a wellness aktivit u seniorů 65 +	183
Příloha č. 3 Inventář syndromu vyhoření	185