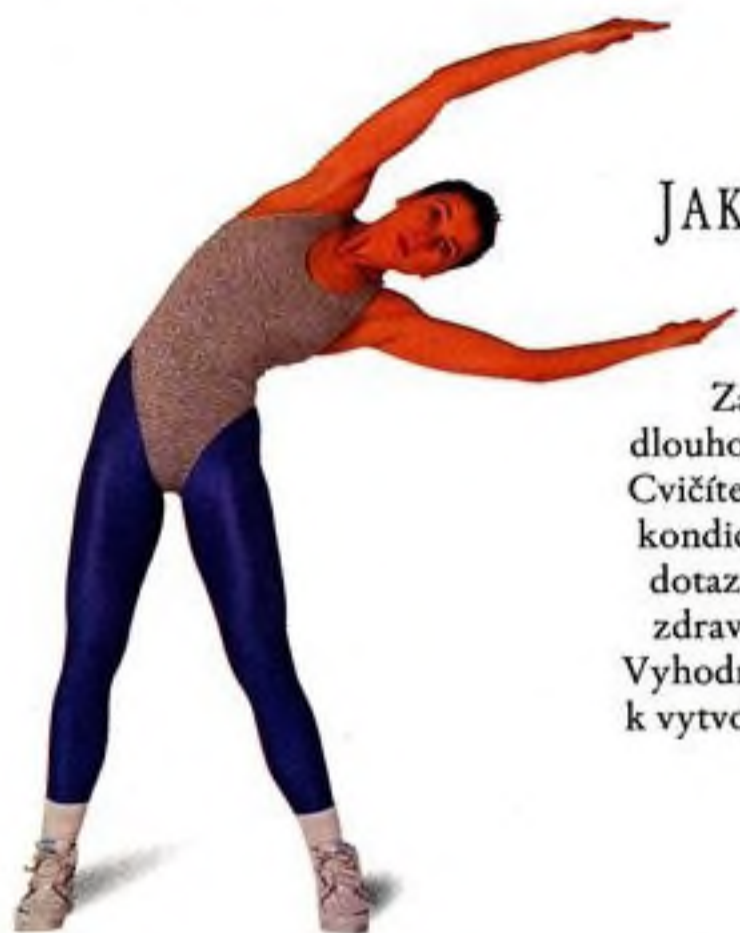


OBSAH



KAPITOLA

1

JAK JSTE ZDRAVÍ?

8 – 21

Zaručuje vaše výživa dlouhověkost? Trápí vás stres? Cvičíte pro zlepšení své tělesné kondice? Zodpovězením řady dotazníků můžete zjistit, jak zdravý je váš způsob života. Vyhodnocení výsledků využijte k vytvoření a zlepšení svého životního stylu.

KAPITOLA

2

VÝŽIVA PRO ZDRAVÍ

22 – 83

Jídlo je pro tělo pohonnou látkou. To však předpokládá, že jsou živiny využívány efektivně. Zamyslete se nad tím, jaké potraviny vaše rodina konzumuje a zda skladba jídelníčku odpovídá zásadám zdravé výživy.

KAPITOLA

5

ZDATNOST PRO ŽIVOT

110 – 169

Zjistěte pomocí testů zdatnosti, který druh aktivity je pro vás vyhovující. Potom převedte teorii do praxe – najděte si co nejlepší režim procházek a pravidelných cvičení.

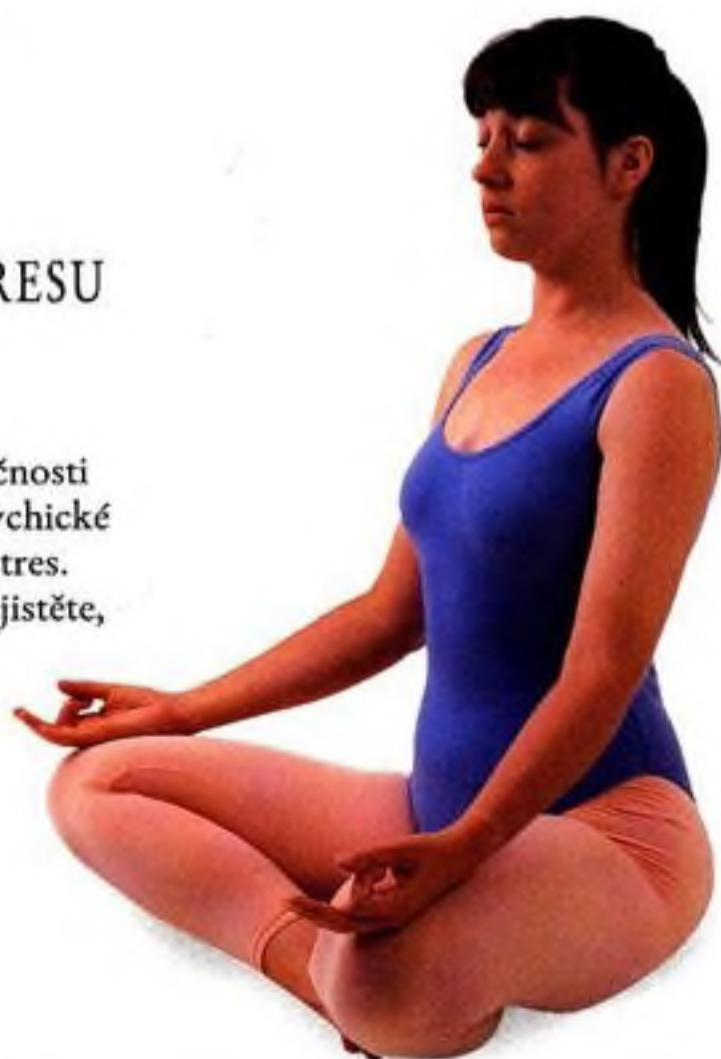
KAPITOLA

6

ZVLÁDNUTÍ STRESU

170 – 201

Život v současné společnosti s sebou přináší velké psychické zatížení vyvolávající stres. Zodpovědním otázkám zjistěte, zda jste pod vlivem nadměrného stresu a naučte se jej zvládat.





KAPITOLA

3

SLEDOVÁNÍ TĚLESNÉ HMOTNOSTI

84 – 97

Jste znepokojeni svou hmotností? S pomocí jednoduchých tabulek a diagramů vám tato kapitola umožní vypočítat svou ideální hmotnost a odpovídající příjem energie. Naučí vás také správným stravovacím zvyklostem, které vám umožní udržet tělesnou hmotnost pod kontrolou.

KAPITOLA

4

ALKOHOL, KOUŘENÍ, ZNEUŽÍVÁNÍ DROG

98 – 109

Většina lidí si uvědomuje, že kouření, pití většího množství alkoholu a zneužívání drog je škodlivé pro jejich zdraví. Víte ale, proč jsou tyto věci pro vás škodlivé? Poučte se o tom, jak nikotin, alkohol a drogy působí na vaše tělo a s pomocí zde uvedených praktických rad se uče těmto zlozvykům odvykat.

KAPITOLA

7

ZDRAVÉ TĚLO

202 – 245

Lidské tělo je úžasný stroj schopný uskutečňovat obrovské množství komplexních dějů. Pomocí názorných ilustrací a jednoduchého textu se seznámíte se všemi tělními soustavami a jejich funkcemi.

KAPITOLA

8

POZOROVÁNÍ VLASTNÍHO TĚLA

246 – 281

Naučte se rozumět svému vlastnímu tělu, rozpoznat případné změny a popsat je lékaři. S pomocí tohoto průvodce se můžete postupně naučit sebe-pozorování a včas tak odhalit případné počínající onemocnění.

Péče o životní prostředí 282 – 293

První pomoc 294 – 305

Výživa 306 – 307

Očkování 308 – 309

Slovníček 310 – 313

Rejstřík 314 – 320

