

# Obsah

<b>Několik slov o autorce</b> . . . . .	8
<b>1/ Sebepojetí</b> . . . . .	9
Lidské tělo a duše . . . . .	10
Význam sebepojetí . . . . .	12
Vývoj sebepojetí . . . . .	15
<b>2/ Tělesné sebepojetí</b> . . . . .	20
Význam těla pro celkové sebepojetí . . . . .	21
Výsledky výzkumů tělesného sebepojetí . . . . .	24
Tělesné sebepojetí ženy . . . . .	25
Tělesné sebepojetí mužů . . . . .	27
Vývoj tělesného ideálu . . . . .	28
Test osobní spokojenosti s vlastním tělem . . . . .	29
<b>3/ Tělo a média</b> . . . . .	33
Masová komunikace . . . . .	34
Psychologický vliv médií . . . . .	38
Masmédia a tělesné sebepojetí . . . . .	40
Nabídka prostředků péče o tělo v českém tisku . . . . .	43
Internetové informace . . . . .	47
<b>4/ Možnosti a limity korekce tělesných proporcí</b> . . . . .	49
Geny a postava . . . . .	51
<i>BMI</i> . . . . .	51
<i>Procento tuku v těle</i> . . . . .	52
<i>Rozdíly v odbourávání tuku u mužů a žen</i> . . . . .	52
Životní styl . . . . .	53
Kalendářní a biologický věk . . . . .	58
Jak si uchovat zdraví . . . . .	63

<b>5/ Pohyb a postava</b> . . . . .	66
Změny spojené s pohybem . . . . .	69
<i>Fyzické změny spojené s pohybem</i> . . . . .	69
<i>Psychické změny spojené s pohybem</i> . . . . .	70
<i>Doporučený pohybový režim</i> . . . . .	71
Formování postavy . . . . .	73
<i>Spalování tuku</i> . . . . .	74
<i>Aerobní činnost</i> . . . . .	75
<i>Rozdíly mezi ženami a muži</i> . . . . .	77
Sestavení pohybového programu . . . . .	78
<i>Kurzy</i> . . . . .	81
Vhodné pohybové aktivity . . . . .	85
<i>Chůze</i> . . . . .	87
<i>Chůze naboso</i> . . . . .	88
<i>Aerobik</i> . . . . .	89
<i>Strečink</i> . . . . .	90
<i>Cyklistika</i> . . . . .	92
<i>Spinning</i> . . . . .	94
<i>Jóga</i> . . . . .	94
<i>Tanec</i> . . . . .	96
<i>Vodní gymnastika</i> . . . . .	97
<b>6/ Výživa a udržení hmotnosti</b> . . . . .	100
Nadváha a zdraví . . . . .	100
Podíl výživy na udržení hmotnosti . . . . .	102
Metabolický syndrom . . . . .	106
Poruchy příjmu potravy . . . . .	107
<b>7/ Lékařské zákroky</b> . . . . .	114
Estetická chirurgie . . . . .	115
<i>Chirurgie reliéfu těla</i> . . . . .	116
<i>Chirurgie projevů stárnutí</i> . . . . .	117
Další farmakologické postupy . . . . .	119
Sebepoškozování . . . . .	120
<b>8/ Kosmetická péče</b> . . . . .	123
Historie kosmetické péče . . . . .	123
Péče o tělo dnes . . . . .	125

---

Volně prodávané přípravky a pomůcky . . . . .	128
<b>9/ Závěry . . . . .</b>	<b>130</b>
<b>Seznam použité literatury . . . . .</b>	<b>134</b>
Ostatní zdroje . . . . .	136
<b>Příloha</b>	