



# OBSAH

ÚVOD . . . . .	7
<b>I. ŘEČ LIDSKÉHO TĚLA . . . . .</b>	<b>9</b>
Co o nás vypovídá tělo? . . . . .	11
Co říká vzhled o našem vztahu k druhým? . . . . .	15
Jaké signály vysíláme svým chováním? . . . . .	16
<b>II. KULTURNÍ PODMÍNĚNOST VNÍMÁNÍ TĚLESNÉ KRÁSY . . . . .</b>	<b>21</b>
Jak se v průběhu dějin vyvíjel ideál krásy? . . . . .	22
Je hodnocení krásy ovlivněno také zeměpisnou polohou? . . . . .	26
<b>III. TĚLESNÉ PROPORCE A JEJICH OVLIVNITELNOST . . . . .</b>	<b>29</b>
Jaký vliv na postavu má dědičnost? . . . . .	29
Antropologické typy . . . . .	29
Genetický vliv na tělesný typ . . . . .	30
Může postavu ovlivňovat prostředí? . . . . .	34
<b>IV. MĚŘENÍ TĚLESNÝCH PARAMETRŮ . . . . .</b>	<b>35</b>
Výška . . . . .	35
Hmotnost . . . . .	36
Pohlaví, tělesný typ . . . . .	39
Somatotyp . . . . .	41
Tloušťka kožních řas . . . . .	42
Tělní obvody . . . . .	45
Proporcionalita . . . . .	46
<b>V. POSTOJ K VLASTNÍMU TĚLU . . . . .</b>	<b>49</b>
Jaký obraz si vytváříme o svém těle? . . . . .	51
Správné držení těla . . . . .	52
Stav a barva kůže . . . . .	53
Je péče o postavu vymožeností moderní doby? . . . . .	53



	Jaký ideál je nám předkládán? . . . . .	56
	Rozpor mezi skutečností a ideálem . . . . .	58
<b>VI.</b>	<b>ČÍM JE OVLIVNĚN VZHLED TĚLA?</b> . . . . .	<b>64</b>
	Dědičnost . . . . .	64
	Výchova a vliv prostředí . . . . .	66
	Tělesná cvičení . . . . .	67
	Stravovací návyky . . . . .	68
	Hormonální poruchy . . . . .	70
<b>VII.</b>	<b>TĚLO A IDENTITA</b> . . . . .	<b>71</b>
	V čem se liší tělesná identita ženy? . . . . .	73
	Jaké poruchy souvisí se vztahem k tělu? . . . . .	75
	Jak vnímáme tělesnou atraktivitu? . . . . .	77
	Je zdravější být štíhlý, nebo mírně obézní? . . . . .	79
<b>VIII.</b>	<b>TĚLO A KVALITA ŽIVOTA</b> . . . . .	<b>80</b>
	Zdraví . . . . .	82
	Vzhled . . . . .	83
	Zdatnost . . . . .	84
	Postoj k vlastní osobě . . . . .	84
<b>IX.</b>	<b>ZÁVĚR</b> . . . . .	<b>88</b>
	<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY</b> . . . . .	<b>91</b>