

# Obsah

Předmluva	5
<b>1 Úvod</b>	<b>9</b>
1.1 Prevence	9
1.2 Ambulance aktivního zdraví (Havlík)	10
1.3 Zdravý životní styl jinak (Vojáček)	14
<b>2 Spánek (Sova)</b>	<b>16</b>
2.1 Význam spánku	16
2.2 Jak můžeme spánek vyšetřovat?	17
2.3 Architektura spánku	17
2.4 Zdravý spánek	18
2.5 Spánkové poruchy	18
2.6 Pravidla spánkové hygieny	18
2.7 Cirkadiánní rytmy	19
2.8 Sluneční záření	20
<b>3 Strava (E. Sovová, M. Sovová)</b>	<b>21</b>
3.1 Zdravá 13 (E. Sovová)	21
3.2 Praktický návod ke stravování (Slimáková)	22
3.2.1 Základní živiny	23
3.2.2 Výživová pyramida – kde se vzala a proč ne všem sedí	26
3.2.3 Proč ne každému strava se základem v sacharidech prospívá?	27
3.2.4 Průvodce „skutečným jídlem“	28
3.2.5 Jak si sestavovat svá jídla?	29
3.2.6 Kolikrát denně je třeba jíst?	29
3.2.7 Je třeba vždy snídat?	30
3.2.8 Co nejíst?	30
3.2.9 Co a kdy pít?	30
3.3 Lidský mikrobiom (Kolář)	32
3.3.1 Složení mikrobiomu	33
3.3.2 Úloha lidského mikrobiomu	33
3.3.3 Mikrobiom a infekce	34
3.3.4 Změny mikrobiomu	35

3.3.5	Střevní mikrobiom	36
3.3.6	Antimikrobiální rezistence a mikrobiom	36
3.4	Potravní doplňky (E. Sovová)	36
3.4.1	Úloha vitamínu D v prevenci nemocí	38
<b>4</b>	<b>Sport (PA)</b> (E. Sovová, M. Sovová)	<b>39</b>
4.1	Malý slovníček	39
4.2	Všeobecná pravidla pro předpis PA	41
4.2.1	Frekvence PA	41
4.2.2	Intenzita zátěže	41
4.2.3	Typ PA	42
4.2.4	Trvání PA	42
4.3	Předpis pohybové aktivity pro různá onemocnění	42
4.4	Otužování	46
4.5	Pohyb a svaly (Mach)	48
4.6	Dýchání	50
4.7	Chůze jako nejpřirozenější PA	51
4.8	Nordic walking jako vhodná aktivita (Barbořík Brošová, E. Sovová)	52
4.9	Elektrokolo	55
<b>5</b>	<b>Stres</b> (E. Sovová, Obrová)	<b>56</b>
5.1	Stres – základní pojmy	56
5.2	Ovlivnění chronického stresu	59
5.2.1	Resilience	61
5.2.2	Časový management	62
5.2.3	Osobnostní rozvoj	62
5.2.4	Relaxace	62
5.2.5	Meditace	63
5.2.6	Syndrom vyhoření	63
5.3	Psychosomatická medicína (Branná)	64
<b>6</b>	<b>Stop závislostem</b>	<b>66</b>
6.1	Svoboda od závislostí – náš cíl! (Cajthamlová)	66
6.1.1	Primární prevence závislostí	67
6.1.2	Sekundární prevence	67
6.1.3	Terciární prevence	68
6.1.4	Malé desatero jednání se závislými	68
6.2	Závislost na tabáku (Králíková)	68
	Literatura	72
	Seznam zkratk	79
	Seznam obrázků	80
	Seznam tabulek	81