

OBSAH

1. ÚVOD.....	9
2. ZDRAVÍ.....	11
2.1 Fyzické a psychické zdraví jako dynamický proces.....	11
2.2 Individuální péče a odpovědnost za zdraví.....	13
2.3 Zdraví a nemoc.....	13
2.4 Zdraví a imunita.....	15
2.4.1 Vliv imunity na lidské zdraví.....	15
2.4.2 Imunitní trénink.....	17
2.5 Cyklické změny zdravotního stavu.....	18
2.5.1 Roční biorytmus.....	18
2.5.2 Měsíční biorytmus.....	21
2.5.3 Denní biorytmus.....	21
3. POZITIVNÍ OVLIVŇOVÁNÍ FYZICKÉHO A PSYCHICKÉHO ZDRAVÍ.....	23
3.1 Přiměřený pohyb.....	23
3.1.1 Pohyb jako prevence a lék mnoha onemocnění.....	23
3.1.2 Motivace k pohybové aktivitě.....	30
3.1.3 Výběr vhodného druhu pohybu.....	31
3.2 Racionální a zdravá výživa.....	44
3.2.1 Racionální výživa.....	45
3.2.2 Preventivní význam výživy.....	49
3.2.3 Alternativní výživa.....	52
3.2.4 Výživa a tělesná zátěž.....	59
3.2.5 Hlavní složky výživy.....	64
3.2.5.1 Bílkoviny – proteiny.....	64
3.2.5.2 Cukry – sacharidy.....	67
3.2.5.3 Tuky – lipidy.....	69
3.2.5.4 Vitamíny.....	74
3.2.5.5 Minerální látky.....	78
3.2.5.6 Voda a pitný režim.....	80
3.3 Optimální tělesná hmotnost.....	83
3.3.1 Energetická bilance stravy.....	85
3.3.2 Redukce tělesné hmotnosti.....	86
3.3.2.1 Diety.....	87
3.3.2.2 Význam tělesných cvičení, pohybových a fyzických aktivit pro redukci tělesné hmotnosti.....	90
3.3.2.3 Podpůrné metody redukce tělesné hmotnosti.....	92
3.3.2.4 Užitečné rady, zásady a programy na hubnutí.....	95
3.4 Relaxace a regenerace.....	98
3.4.1 Fyzická (tělesná) relaxace.....	100

3.4.1.1	Aktivní tělesná relaxace.....	101
3.4.1.2	Pasivní tělesná relaxace (regenerace)	102
3.4.2	Psychická (mentální) relaxace	104
3.4.2.1	Aktivní psychická (mentální) relaxace	105
3.4.2.2	Pasivní psychická (mentální) relaxace.....	109
3.4.2.3	Příklady relaxačních technik.....	110
3.4.3	Odstraňování psychického napětí a stresu	113
3.4.3.1	Odstraňování stresových faktorů	113
3.4.3.2	Odstraňování stresových stavů (emocí) - teorie	114
3.4.3.3	Odstraňování stresových stavů – metody	114
3.4.3.4	Odstraňování stresových stavů – techniky.....	116
3.4.4	Pozitivní psychické naladění a pozitivní (kladné) emoce.....	118
3.4.5	Tělesná aktivita a psychické zdraví.....	120
3.4.6	Pozitivní vliv výživy na psychické zdraví.....	121
3.5	Spánek	123
3.5.1	Fyziologický význam spánku, jeho délka a kvalita	123
3.5.2	Spánkové fáze.....	126
3.5.3	Léčba nespavosti.....	128
3.6	Sex	131
3.6.1	Zdravotní přínos sexu	132
3.6.2	Pohybové aktivity a sex	134
3.6.2	Sex a strava	137
3.6.3	Co omezuje a negativně ovlivňuje sex	139
3.6.5	Poruchy v intimním životě.....	141
4.	NEGATIVNÍ VLIVY NA FYZICKÉ A PSYCHICKÉ ZDRAVÍ	143
4.1	Nedostatek pohybu	143
4.1.1	Psychofyzilogické následky nedostatku pohybu	144
4.1.2	Ekonomické důsledky nedostatku pohybu	145
4.1.3	Nebezpečí nárazového sportování	145
4.2	Nepřiměřená a nezdravá výživa.....	147
4.2.1	Obezita.....	147
4.2.1.1	Typy obezity a tělesný tuk.....	149
4.2.1.2	Zdravotní rizika a negativní působení obezity.....	150
4.2.1.3	Léčba obezity.....	151
4.2.2	Malnutrice.....	152
4.2.3	Nebezpečné a zdraví škodlivé látky v potravinách.....	153
4.2.4	Nebezpečné návykové látky	156
4.2.4.1	Negativní návyky a závislosti	163
4.2.4.2	Léčba závislostí	164

4.3	Stres	165
4.3.1	Fyziologie stresu	166
4.3.2	Stresory	168
4.3.3	Emoce	169
4.3.4	Negativní emoce	170
4.4	Nedostatek spánku a jeho poruchy	175
4.5	Nedostatek sexu a jeho snížená kvalita	178
4.6	Negativní působení vnějšího prostředí	178
5.	VÝZKUM	180
5.1	Metodika a soubor	180
5.1.1	Metodika	180
5.1.2	Charakteristika souboru	181
5.2	Výsledky	181
5.2.1	Počet studentů a zastoupení jednotlivých fakult JU na výzkumu	181
5.2.2	Hodnocení individuálních pohybových aktivit	182
5.2.3	Výzkum tělesné hmotnosti u studentů JU	183
5.2.4	Výzkum kvality výživy u studentů JU	184
5.2.5	Výzkum relaxace a regenerace u studentů JU	187
5.2.6	Výzkum spánku u studentů JU	188
5.2.7	Výzkum sexuálního života u studentů JU	189
5.2.8	Výzkum negativních návyků u studentů JU	190
5.2.9	Výzkum stresu u studentů JU	192
6.	ZÁVĚRY	194
6.1	Zdravý životní styl	194
6.1.1	Životní styl	194
6.1.2	Současný životní styl	195
6.1.3	Nedostatky životního stylu	196
6.1.4	Determinace životního stylu	197
6.1.5	Změna životního stylu	198
6.1.6	Aktivní životní styl	199
6.1.7	Zdravý životní styl	201
6.2	Udržitelnost zdraví	203
6.3	Udržení dobrého zdravotního stavu	204
7.	DOPORUČENÍ PRO PRAXI	209
8.	POUŽITÁ LITERATURA	217