



Pedagogická  
fakulta  
Faculty  
of Education

Jihočeská univerzita  
v Českých Budějovicích  
University of South Bohemia  
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra Výchovy ke zdraví

Bakalářská práce

# Literární rešerše pojmu zdravý životní styl

Vypracovala: Andrea Novotná

Vedoucí práce: PaedDr. Vladislav Kukačka, Ph.D.

České Budějovice 2014



Pedagogická  
fakulta  
Faculty  
of Education

Jihočeská univerzita  
v Českých Budějovicích  
University of South Bohemia  
in České Budějovice

University of south Bohemia in České Budějovice

Faculty of education

Department of health education

Bachelor thesis

# Literature review of the concept of healthy lifestyle

Name of author: Andrea Novotná

Supervisor: PaedDr. Vladislav Kukačka, Ph.D.

České Budějovice 2014

## BIBLIOGRAFICKÁ IDENTIFIKACE

Název bakalářské práce: Literární rešerše pojmu zdravý životní styl

Jméno a příjmení autora: Andrea Novotná

Studijní obor: Výchova ke zdraví

Pracoviště Katedra Výchovy ke zdraví, Pedagogická fakulta v Českých Budějovicích

Vedoucí bakalářské práce: PaedDr. Vladislav Kukačka, Ph.D.

Rok obhajoby: 2014

### Anotace:

Bakalářská práce se zaměřuje na vytvoření kritického přehledu o zdravém životním stylu a je složena z analýzy české a zahraniční odborné literatury, která se vztahuje k problematice zdravého životního stylu. Tato práce obsahuje systematicky zpracované a utříděné základní složky zdravého životního stylu, jako je zdraví, výživa, aktivní životní styl nebo wellness. Cílem bakalářské práce bylo porovnat a vytvořit přehled poznatků a odborných teorií o zdravém životním stylu.

### Klíčová slova:

Zdravý životní styl, zdraví, aktivní životní styl, fitness, wellness, výživa, spánek, stres

## BIBLIOGRAPHIC IDENTIFICATION

Title of thesis: Literature review of the concept of healthy lifestyle

Name of author: Andrea Novotná

Field of study: Health Education

Department: Department of Health Education, Faculty of Education, University of South Bohemia in České Budějovice

Supervisor: PaedDr. Vladislav Kukačka, Ph.D.

Abstract: The aim of this bachelor thesis is to create a general overview of a healthy lifestyle. The thesis consists of an analysis of Czech and foreign literature which focuses on the matter of healthy lifestyle. It includes the basic elements of a healthy lifestyle such as health, nutrition, physical activity and wellness all systematically arranged. The main outcome of the bachelor thesis is to compare and analyse the found information and theories about a healthy lifestyle.

Keywords: healthy lifestyle, health, active lifestyle, fitness, wellness, nutrition, sleep, stress

Prohlašuji, že jsem svoji bakalářskou práci „Literární rešerše pojmu zdravý životní styl“ vypracovala samostatně, pod odborným vedením PaedDr. Vladislava Kukačky, Ph.D., pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č.111/1998 Sb. v platném znění, souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě, fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

V Českých Budějovicích, dne 30.4 2014

.....

Andrea Novotná

Děkuji vedoucímu bakalářské práce, panu PaedDr. Vladislavu Kukačkovi, Ph.D., za odborné vedení a ochotu při vypracování mé bakalářské práce.

# OBSAH

<b>1. ÚVOD.....</b>	<b>9</b>
<b>2. SOUČASNÝ STAV ŘEŠENÉ PROBLEMATIKY.....</b>	<b>10</b>
<b>2.1. ZDRAVÍ.....</b>	<b>10</b>
2.1.1. Determinanty zdraví.....	11
2.1.2. Podpora zdraví .....	13
2.1.3. Veřejné zdraví .....	13
2.1.4. Prevence.....	14
<b>2.2. ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL .....</b>	<b>15</b>
2.2.1. Definice zdravého životního stylu .....	15
2.2.1.1. Zdravý životní styl podle PaedDr. Vladislava Kukačky, Ph.D .....	16
2.2.1.2. Pět pilířů zdravého života podle Vladimíra Kleschta.....	17
2.2.1.3. Zdraví a dobrá kondice podle Prof. MUDr. Jaromíra Astla, CSC. ....	19
2.2.1.4. Zdravý životní styl podle MUDr. Josefa Jonáše .....	20
2.2.1.5. Zdravý životní styl podle doc.MUDr.Pavel Stejskal, CSc. ....	21
2.2.2. Negativní prvky současného životního stylu .....	22
2.2.2.1. Negativní prvky životní stylu podle PaedDr. Vladislava Kukačky, Ph.D.....	22
2.2.2.2. Negativní prvky životního stylu podle MUDr. Karla Nešpora, CSc. ....	23
<b>2.3. VÝŽIVA JAKO SOUČÁST ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU .....</b>	<b>24</b>
2.3.1. Základní složky výživy .....	26
2.3.2. Pitný režim .....	32
2.3.3. Alternativní výživa .....	34
2.3.4. Sportovní výživa .....	37
<b>2.4. POHYB JAKO SOUČÁST ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU.....</b>	<b>38</b>
2.4.1. Pohyb jako prevence civilizačních onemocnění.....	39
2.4.2. Některé možnosti zlepšení fyzické kondice .....	41
2.4.3. Vhodné pohybové aktivity .....	42
<b>2.5. REGENERACE A RELAXACE .....</b>	<b>44</b>
2.5.1. Regenerace.....	45
2.5.2. Relaxace .....	48
2.5.3. Wellness .....	50

<b>2.6. SPÁNEK</b> .....	<b>51</b>
2.6.1. Kvalita spánku .....	53
<b>2.7. STRES</b> .....	<b>54</b>
2.7.1. Stres a zdraví .....	55
2.7.2. Odstranění stresu .....	55
<b>3. DISKUSE</b> .....	<b>57</b>
<b>4. ZÁVĚR</b> .....	<b>59</b>
<b>5. POUŽITÁ LITERATURA</b> .....	<b>61</b>

# 1. ÚVOD

Literární rešerši pojmu zdravý životní styl jsem si vybrala jako téma bakalářské práce, protože je tento předmět zájmu stále diskutovanější v dnešní společnosti. Kvůli současnému uspěchanému způsobu života je náš životní styl na úpadku. Mnoho lidí se snaží tento styl života změnit, avšak většinou si neví rady, kde by měli začít. Je možné si zaplatit řadu odborníků, přes výživu, fitness trenéry až k poradcům, kteří jsou schopni sestavit tzv. "program na míru", kde se snaží poradit klientům, jak změnit jejich uspěchaný a často hektický životní styl. Ale tyto metody jsou drahé a pro většinu z nás tedy ekonomicky nedostupné.

Nejjednodušší formou je koupě nebo vypůjčení knihy, která nám poradí, jak změnit životní styl k lepšímu. Začala jsem se tedy zajímat o velké množství knih, které je možné naleznout, jak v knihkupectví, tak v městských nebo krajských knihovnách. Začala jsem uvažovat, zda je možné se vyznat v tak velké škále knih o zdravém životním stylu nebo tématům podobných.

Z tohoto důvodu jsem se rozhodla napsat tuto bakalářskou práci a vytvořit tak kritický přehled, který se zabývá problematikou zdravého životního stylu.

Cílem bakalářské práce bylo porovnat a vytvořit přehled poznatků a odborných názorů na zdravý životní styl. Dále bych chtěla nastínit základní a podstatné složky zdravého životního stylu, jako je zdraví, pohybová činnost a výživa, ale i regenerace, relaxace a často velká problematika stresu a nedostatku spánku. Tyto složky je potřeba kriticky diskutovat.

## 2. SOUČASNÝ STAV ŘEŠENÉ PROBLEMATIKY

### 2.1. ZDRAVÍ

Zdraví jako pojem je velice obtížné specifikovat, jelikož do nedávna nebyla definice zdraví jednotná. Zdraví bylo definováno nejrůznějšími způsoby, proto se rozhodla Světová zdravotnická organizace sjednotit definici zdraví takto: „Zdraví je stav úplné fyzické, psychické a sociální pohody a nejenom nepřítomnost choroby nebo poruchy funkce.“ (Velemínský a kol., 2011)

Zdraví není jen hodnotou individuální, ale také společenskou. Stalo se zdrojem pro hospodářský a sociální rozvoj společnosti. Je více než jasné, kdo o zdraví rozhoduje. Je to člověk sám. Ale vzhledem k tomu, že zdraví bývá výsledkem mnoha vztahů, které člověk navazuje a vytváří během života, připadá tedy péče a starost o zdraví na celou společnost. (Machová, 2009)

Pojem zdraví má tři zcela odlišné sféry, které jsou navzájem propojené. Definice zdraví nevysvětluje pocit pohody, ale ukazuje, že pohodu prožívají lidé pokaždé jinak a to právě ze tří pohledů: zdravotní, duševní a sociální dimenze. Zdraví je tedy velmi subjektivní a u každého člověka jedinečné. (Machová, 2009)

Avšak zdraví není jen medicínskou záležitostí, ale z velké části také humánní. K dosažení pocitu zdraví samozřejmě přispívá prevence, rehabilitace a zdravotnické služby. Ale zdraví je také podmíněno tím, jak ke svému zdraví přistupují jednotliví občané. (Čevela, Čeledová, Dolanský, 2009)

Získat dokonalý zdravotní stav je pro většinu lidí čímsi skoro nepravděpodobným. Zdraví však představuje proces, kdy se naše těla nachází ve stavu dynamické rovnováhy. Střed této rovnováhy je ukotven přibližně někde v kontinuu, které směřuje od nedobrého k ne-dobrému, a dále pokračuje k dobrému, vynikajícímu až vzkvétajícímu. Kolem kontinua se pohybuje určité kyvadlo, jehož výkyvy můžeme denně na sobě pozorovat. Toto však neznamená, že nikdy nebudeme schopni nalézt úplné zdraví. Bez ohledu na zdravotní stav se každý z nás může přibližovat

šťastnějšímu životu a lepšímu zdraví, a to navzdory bolesti, postižením nebo vysokému věku. Avšak základním předpokladem dokonalého zdraví je individuální svobodné rozhodnutí každého z nás, že se pokusí změnit a budovat lepší a zdravější život. (Mein, Cayce, 1993)

Pojem „zdraví“ představoval u našich předků základní rysy fyzické zdatnosti: pevnost, odolnost, celistvost a neporušenost organismu, vládu nad sebou samým a správnou hygienu a životosprávu. (Krejčí, 2008)

### **2.1.1. Determinanty zdraví**

Na zdraví člověka působí velké množství vnitřních i vnějších faktorů, které nazýváme determinanty. Mezi vnitřní determinanty se řadí dědičné a genetické faktory a také osobnost jedince získaná výchovou. (Machová, 2009)

Vnější determinanty můžeme rozdělit do tří skupin podle Machové (2009):

- Životní styl
- Kvalita životního a pracovního prostředí
- Úroveň a kvalita zdravotnických služeb

Vnitřní a vnější determinanty jsou ve velmi úzkém vztahu, avšak vnější determinanty jako je životní styl a kvalita životního prostředí mají na člověka větší vliv. (Machová, 2009)

Celkové determinanty ovlivňující zdraví člověka se dají složit do tzv. diamantového modelu příčin nemocí, jak ukazuje Čevela, Čeledová a Dolanský (2009):

- Životní styl: 50 - 60%
- Genetický základ: 10-15%
- Socioekonomické prostředí – životní prostředí: 20-25%
- Zdravotnická péče a služby: 10-15%

Kukačka (2010) uvedl ve své publikaci faktory, které determinují životní styl:

- **Vnější faktory**

*Ekonomické*

Dostatek finančních prostředků je předpokladem pro zajištění některých součástí a podmínek životního stylu. Každý si nemůže dovést nakupovat dražší produkty a doplňky zdravé výživy. Sportovní aktivity a regenerace jsou také finančně nákladnou činností.

*Sociální*

Příslušníci určité sociální vrstvy žijí přibližně stejným životním stylem s individuálními odlišnostmi. Do životního stylu se výrazně promítá vliv společnosti, náboženství, které ovlivňuje stravovací návyky i další složky životního stylu.

- **Vnitřní faktory**

*Psychologické*

Velkou roli zde hrají volní vlastnosti, které jsou důležité pro eliminaci negativních návyků a vlivů.

*Zdravotní stav*

Přiměřený zdravotní stav je nutný pro vykonávání sportovní činnosti. Nemocní lidé, kteří nemohou provádět fyzickou aktivitu, jsou omezováni, a tak se jejich životní styl může stát nezdravým.

*Vzdělanost*

Informace, které čerpáme z jednotlivých oblastí životního stylu, nám napomáhají k vytvoření si správného názoru a na realizaci optimálního životního stylu.

### **2.1.2. Podpora zdraví**

V současném moderním pojetí zdraví se stala podpora a prevence zdraví jedním z nejdůležitějších prvků v životě člověka. Prevence zahrnuje celkové zvýšení úrovně zdraví a to v oblasti tělesné, duševní i sociální pohody. Zařadit sem můžeme i vyšší odolnost vůči nemocem. (Machová, 2009)

Podpora zdraví není závislá na finančních prostředcích, technických a materiálních vymoženostech, ale nejdůležitějším činitelem jsou lidé. Závisí na tom, jak žijí a jak jsou ochotni se starat a zajímat o zdraví své i ostatních. (Machová, 2009)

Podle Machové (2009) má důležitou roli v podpoře zdraví žena, protože z velké většiny je to ona, kdo se stará o zdraví rodiny. Žena, matka nebo manželka zajišťuje v domácnosti výživu, péči o dítě, a vytváří hygienické návyky. Z toho důvodu je velmi důležité, aby byly ženy v této oblasti dobře vzdělávány a motivovány během celého života.

Nováková (2012) uvádí, že díky podpoře zdraví směřuje populace k celkovému zlepšení zdravotního prostředí. Podpora zdraví se zaměřuje hlavně na výzkum, vzdělání a tvorbu zdravotních a pracovních podmínek a její prevenci.

### **2.1.3. Veřejné zdraví**

Veřejné zdraví je určitý stav obyvatelstva a jeho skupin. Působení přírodních, životních a pracovních podmínek se odráží na zdraví i způsobu života člověka i celé populace. (Nováková, 2012)

V roce 2001 byl vytvořen zákon o ochraně veřejného zdraví (č.258/2000Sb.), který stanovuje odpovědnost všech lidí, podniků i institucí za dodržování hygienických zásad a ochranu populace během vykonávání jejich pracovní činnosti. O podporu a ochranu veřejného zdraví se stará státní správa a její služby. (Nováková, 2012)

## 2.1.4. Prevence

„Na podporu zdraví úzce navazuje prevence. Prevence je ve své podstatě zaměřena na boj proti nemocem a je vedena snahou jim předcházet. Prevence se provádí u jedince nebo na úrovni celé společnosti. Rozlišení prevence od podpory zdraví umožňuje jejich zaměření. Na rozdíl od prevence je podpora zdraví koncipována nikoli jako aktivita proti nemocem, ale jako aktivita pro zdraví.“ (Machová, 2009 s. 14)

Prevenci zdraví můžeme rozdělit podle Machové (2009) do tří skupin:

- Primární prevence – jejím cílem je zabránit vzniku nemoci. V této oblasti se vyskytují aktivity proti pití alkoholu, kouření atd. Primární prevence se zabývá i očkováním proti nemocem.
- Sekundární prevence – včasná diagnostika nemoci a její účinná léčba. Snaha předejít nežádoucím účinkům v průběhu nemoci.
- Terciární prevence – se snaží zaměřit na prevenci následků nemocí, handicapů, které by mohly vést k invaliditě či jiné imobilitě nemocného člověka.

### **Zdraví 21**

„Dokument Zdraví 21 je dnes už historicky vzniklým textem, který obsahuje i jisté časové mezníky, termíny, jak se v souvislosti s postupným plněním úkolů jeví na konci 20. století. Oficiální údaje o jejich splnění nejsou zatím k dispozici.“ (Velemínský a kol., 2001 s. 8)

Zdraví pro všechny v 21. století navazuje na Světové zdravotnické organizace „Zdraví pro všechny do roku 2000“ a vychází z jeho podstaty. Program Zdraví 21, byl vytvořen pro celou Evropu a jednotlivé státy se snaží body tohoto programu naplnit dle svých možností a konkrétních potřeb. (Čevela, Čeledová, Dolanský, 2009)

Podle Čevely, Čeledové a Dolanského (2009) je Zdraví 21 založeno na pěti principech:

1. Spravedlnost – zásadním principem Zdraví 21. Všichni lidé mají právo rozvíjet a udržovat si své zdraví.

2. Solidarita – pomoc lidem, kteří jsou ohroženi nepříznivými podmínkami pro život.
3. Trvalá udržitelnost – uspokojování potřeb v přítomnosti by nemělo ohrozit možnosti budoucích generací.
4. Vlastní účast – možnosti, jak pečovat o své zdraví a podílení se na ovlivňování zdraví.
5. Etická volba – obecná zásada, protože konzumní a tržní povaha společnosti může vést k podcenění výše uvedených principů.

## **2.2. ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL**

### **2.2.1. Definice zdravého životního stylu**

Definovat zdravý životní styl není zrovna jednoduchým úkolem pro nikoho z nás. Dá se ale říci, že zdravý životní styl zahrnuje dobrovolné chování v daných životních situacích, které je založené na individuálním přístupu každého člověka. Životní styl si tedy každý z nás vybírá sám a můžeme se sami rozhodnout pro cestu zdravého životního stylu nebo naopak životního stylu, který ničí naše zdraví. (Machová, Kubátová a kol., 2006)

Zdravý životní styl není pouze daný neměnný stav, ale jsou to neustálé změny jeho důležitých složek k lepšímu. Nedá se říct, že existuje hranice, o které lze říci, že člověk dosáhnul nejvyššího stupně rovnováhy a pohody, protože pokaždé se najde něco, co může náš životní styl „vylepšit“. (Blahušová, 2009)

Životní styl je stěžejní determinantou zdraví. Životní styl můžeme definovat jako styl zahrnující formy dobrovolného chování v daných životních situacích, které jsou většinou založené na jednotlivém výběru z různých možností. (Čevela, Čeledová, Dolanský, 2009)

Zdravý životní styl zahrnuje pravidelný životní rytmus, dostatečný pohybový režim, psychickou aktivitu, duševní hygienu a správnou životosprávu. Směřuje k uchování si zdraví a tělesné kondice a zvládnutí životně náročných situací. (Nováková, 2011)

Zdravý životní styl je většinou postaven na neurčitých doporučeních racionální výživy, pravidelné sportovní aktivitě a zdravotní prevence. Z toho usoudit, že zásadní příčina neúspěchu při změně životního stylu je jasná. Lidé jsou už od narození tvorové pohodlní, nedůslední, pracovně vytížení a často i nepříliš majetní. Změna životního stylu a realizace všech jeho součástí bývá velmi často spojena s vysokými finančními i časovými investicemi. A tak se nelze divit, že většina lidí se ani nesnaží ho realizovat a vymlouvají se. Nyní tedy nastává otázka, co teď? Nejdůležitější rada je nepodlehnout pohodlí a skepsi, protože navzdory všem pochybám je důležité studovat, zkoušet, co opravdu působí na vaše tělo. V některých případech pouze stačí dodržovat základní zásady zdravého životního stylu, u jiných bude nutné vyhledávat alternativní cestu. (Fořt, 2002)

Další důležitou podstatou zdravého životního stylu je duchovní pohoda. Stav, kdy člověk pociťuje radost a chuť ze života a smysl pro naplnění každé chvíle života. (Chopra, 1996)

Oblasti zdravého způsobu života jsou různé. Pohlaví, věk a vrozené předpoklady nelze ovlivnit, ale je třeba s nimi počítat a přizpůsobit podle nich styl života nebo zdravotní péči. Způsob života se musí měnit z hlediska různých životních etap. Z tohoto důvodu patří k ovlivnění zdraví a zdravého životního stylu výchova a vzdělávání zdravotnických profesionálů, celé veřejnosti, naplnění volného času apod. Prostředí a podmínky jsou předpokladem, aby lidé zvolili optimální způsob života, který je nejdůležitější ze všech oblastí, které ovlivňují zdraví. Mezi ně patří hlavně výživové zvyklosti, stupně pohybových aktivit, škodlivé návyky a zvyklosti, prožívání stresu, osobní hygiena a sexualita. (Čevela, Čeledová, Dolanský, 2009)

#### **2.2.1.1. Zdravý životní styl podle PaedDr. Vladislava Kukačky, Ph.D**

„Nejčastější pohled na zdravý životní styl zdůrazňuje potřebu zdravého pohybu a zdravou stravu, které přímo ovlivňují další významnou zdravotní hodnotu v podobě optimální tělesné hmotnosti.“ (Kukačka, 2010 s. 201) K dosažení pevného zdraví nestačí pouze kombinovat pravidelné cvičení a racionální výživu, jak se někdy celý

problém zužuje. Součástí zdravého životního stylu je umění střídat práci s odpočinkem, dokázat psychicky relaxovat a řídit se správným hodnotovým žebříčkem, v němž je zdraví na prvním místě. (Kukačka, 2010)

Zásady zdravého životního stylu (Kukačka, 2010)

- Zdravě se stravovat
- Dostatečně, přiměřeně a pravidelně se pohybovat
- Dostatečně spát
- Omezovat a eliminovat stres
- Dostatečně relaxovat
- Vyhýbat se negativním návykům a zvyklostem
- Praktikovat zdravý a bezpečný sex
- Individuálně pečovat o své zdraví
- Eliminovat negativní vlivy exogenních faktorů a životního prostředí
- Usilovat o pozitivní změnu životního stylu

#### **2.2.1.2. Pět pilířů zdravého života podle Vladimíra Kleschta**

Pět pilířů zdravého života, které Klescht (2008) popisuje ve své knize, jsou základem pro dosažení stavu, kdy se člověk cítí v pohodě a fit. To vše díky dobré fyzické kondici a celkovému zdraví, kdy člověk žije zdravým způsobem s vyváženou kulturou mysli, duše a těla. Tento stav můžeme celkově nazvat wellness.

- *1. Pilíř – Obrana proti stresu*

Pokud člověk ví, co je podstatou stresu a jak se projevuje, může na něj adekvátně reagovat. Avšak návod, jak pracovat se stresem si musí každý vytvořit sám. Pokud chceme opravdu účinně bojovat se stresem, nelze ignorovat podstatu jeho vzniku. Velmi důležité je se za úspěch pochválit nebo odměnit, ale fakt že jsme to dokázali, je tak úžasný, že se velmi těžko hledá jakýkoliv materiální ekvivalent.

- *2. Pilíř – Výživa*

Naše tělo je schopno zpracovat pouze to, co je schopno zkapalnit, a proto všechny ostatní látky jsou pro tělo cizí. Je důležité klást důraz na vyváženost makro a mikro živin a dostatečné množství vody. Klescht také v tomto bodě radí jak zhubnout a udržet si optimální váhu. Upozorňuje, že diety typu „Zhubněte do plavek za 14 dní“, jsou předem odsouzeny k nezdaru. Pokud člověk touží po optimální tělesné hmotnosti, je nezbytné k tomu přizpůsobit celkový životní styl.

- *3. Pilíř – Fyzická zdatnost*

Fyzická aktivita není pouze cvičení ve fitness centru, ale jakákoliv aktivita, u které se člověk pohybuje během celého dne. Nejvhodnějšími a dostupnými fyzickými aktivitami pro všechny věkové a váhové kategorie s jakoukoliv fyzickou kondicí je běh, jízda na kole a plavání.

- *4. Pilíř – Regenerace a relaxace*

Pod pojmem relaxace a regenerace se jedním slovem rozumí odpočinek. Pod tímto slovem si každý z nás představuje něco jiného a i zde jako v ostatních pilířích hraje velkou roli naše individualita. Někdo je zastáncem relaxace v sauně jiný preferuje masáže. Pokud si ovšem nejste jistí, která forma odpočinku vám vyhovuje, je vhodné poradit se s odborníky na wellness.

- *5. Pilíř – Ochrana proti škodlivým návykům*

Závislosti můžeme rozdělit na dva druhy, a to závislost vyvolanou požitím látek nebo závislost vyvolanou určitou činností. Oba druhy závislosti mohou ohrozit naše celkové zdraví. Závislost může vzniknout i na pivě, sklenici vína, kávě nebo čokoládě. Ovšem je dokázáno, že v mírném množství mají tyto druhy „závislostí“ příznivé dopady na zdraví.

Klescht (2008) uvádí, že životní styl wellness je v této chvíli nejlepší známou a prověřenou metodou, jak se připravit na stáří. Bude-li člověk žít wellness, dosáhne dobrého stavu kardiovaskulárního systému, snížení rizika vzniku nadváhy, vyšší odolnost vůči civilizačním onemocněním, vyšší odolnosti vůči stresu, uspokojení vlastní

image, lepší sebedůvěru, kvalitní spánek a lepší kvalitu života ve středním a vyšším věku.

### **2.2.1.3. Zdraví a dobrá kondice podle Prof. MUDr. Jaromíra Astla, CSC.**

Astl (2009) uvádí v několika bodech, jak si správně udržet zdraví, a co by člověk měl udělat pro dobrou kondici:

- *Potraviny a optimální výživa*

Jednou z nejdůležitějších zásad je výběr potravin, které neobsahují chemické přísady, a tím pozitivně působí na náš organismus. Měli bychom se vyhýbat potravinám, které jsou konzervované a dlouhodobě uskladněné a naopak si vybírat potraviny, které jsou čerstvé, jako např. ovoce a zelenina. Velmi zásadní pro naše tělo je široký výběr konzumovaných potravin. Naše strava by měla být rozmanitá, avšak měli bychom se vyhýbat rychlým občerstvením a velmi pozdním večeřím

- *Voda*

Náš organismus je ze sedmdesáti procent tvořen vodou, a proto ho denně musíme zásobovat dostatečným množstvím. Optimální denní příjem vody by měl být cca 2-3 litry denně. S nedostatkem vody se mohou naše buňky dehydratovat a tělo bude bez energie.

- *Regulace hmotnosti*

Sebevědomí má velký vliv na regulaci hmotnosti. Snižovat hmotnost je mnohem snazší, má-li člověk sebevědomí na své straně. Snížení tělesné hmotnosti je těžší, když člověk zápasí s negativními myšlenkami.

- *Pohyb*

Začlenění pravidelné pohybové aktivity napomáhá udržet si kondici v jakémkoliv věku. Při pravidelném pohybu se z těla vyplavují endorfiny, které nám přinášejí potěšení. Stačí si každý den, nebo každý druhý den, dopřát 30 – 40 min. procházku svižnou chůzí a organismus se bude cítit lépe než dřív. Pro netréovaný organismus

je nadměrné cvičení velmi nezdravé a místo potěšení můžou přicházet potíže v podobě opotřebování kloubů a vaziva.

- *Odpočinek*

Odpočinek není dlouhodobé vysedávání u televize či hraní her na počítači, jelikož při takových aktivitách jsou uvolňovány stresové chemické látky, což nemůžeme považovat za formu odpočinku. Odpočinek můžeme rozdělit na uvolnění mysli, těla a vědomí. Naše tělo odpočívá, když mu můžeme dopřát kvalitní spánek, mysl odpočívá při činnosti, která nám dělá radost, a vědomí odpočívá, máme-li klid v mysli. Denně bychom měli vypnout telefony, počítače i televize na 30 – 60 minut a udělat si volno pro kvalitní odpočinek.

#### **2.2.1.4. Zdravý životní styl podle MUDr. Josefa Jonáše**

Zdravý životní styl nelze definovat a musíme se tedy spokojit s pouhou teorií a jen teoretizovat. Otázkou je, proč není možné, aby zdravý životní styl fungoval v běžném denním životě a uspokojil tak veškerou touhu lidstva. Odpověď je snadná. Primární touhou lidstva je dosažení vrcholné blaženosti. Avšak blaženost je protikladem zdravému životnímu stylu. Zdraví, štěstí a pocit pozitivního smyslu života ničí současnému lidstvu tři oblasti, ve kterých se „zlo“ cítí jako doma: strava, životní prostředí a psychika. (Jonáš, 2007)

##### *Jídlo a jeho odpad*

V dnešní době dvě třetiny lidí umírají na srdečně-cévní choroby, protože jejich cévní systém a srdeční sval jsou zdevastovány. To se stává kvůli tzv. metabolitům, což jsou zbytky ze stravy. Nejvíce lidstvo ohrožují metabolity, které vznikají poruchou tukového metabolismu. Snížit množství tukových metabolitů v krvi lze za pomoci diety a ochranných látek pro cévní stěnu, ale porucha nakonec zvítězí. Mnoho špatného pro naše zdraví přinášejí poruchy metabolismu uhlohydrátů a cukrů. Jsou to toxiny, které můžeme nalézt v různých tkáních, kdy vytváří vhodné prostředí pro výskyt plísní. Tyto plísně poté vedou k tvorbě zánětů.

## *Životní prostředí*

Druhou oblastí, která ohrožuje zdraví člověka, jsou toxiny životního prostředí. V největším množství jde o jedovaté kovy, především rtuť, olovo, kadmium, chrom, ale i stříbro a zlato. Všechny tyto jedovaté kovy působí negativně na nervové buňky a způsobují závažné nervové problémy. Jedovaté kovy mohou způsobit migrénu, epilepsii či jiné emoční a emocionální poruchy. Dalším velmi podceňovaným toxinem je radioaktivita, která způsobuje zhoubné nádory. (Jonáš, 2007)

## *Psychika*

Naše psychika je jednou z nejvíce toxických oblastí našeho života. Jedná se o oblast stresu a emočních poruch, které člověk získává z chybných předloh v průběhu života. Psychika ohrožuje chod nervového systému a zúčastňuje se i poruch jednotlivých tkání. Cílem zdravého životního stylu by mělo být snižování zatížení lidského organismu. (Jonáš, 2007)

Lidé se v dnešní době sice snaží eliminovat veškeré výše uvedené okruhy, ale chaoticky. Zanedbávání zdravého životního stylu zkracuje výrazně život a zhoršuje zdravotní stav člověka.

### **2.2.1.5. Zdravý životní styl podle doc.MUDr.Pavel Stejskal, CSc.**

Otázka, zda žijeme tím správným životním stylem, nás napadá skoro každý den. Nejvíce si tuto otázku klademe, když zjistíme, že naši známí onemocněli nebo dokonce umřeli a přitom žili stejným životním stylem jako my.

Nejdůležitější je si říct co vlastně znamená „žít zdravě“. Odpovědi jsou buď velmi jednoduché nebo až moc složité. Ale nikdy by se nemělo zapomínat na prevenci zdraví, a pravidelný a odpovídající pohyb. Člověk se od Homo sapiens z biologického hlediska skoro nezměnil, a proto struktura a funkce řídicích a výkonných systémů lidského organismu odpovídá někdejšími potřebám lovce a sběrače. Jejich přirozená pohybová aktivita nebyla příliš intenzivní, ale byla pravidelná a dlouhodobá. V dnešní době

pravidelná pohybová aktivita upadá, a proto vznikají nejrůznější onemocnění z důvodu nedostatku pohybu. (Stejskal, 2005)

S nedostatkem pohybu je spojený i další problém – přejídání se. Tím, že se málo pohybujeme, klesají energetické nároky našeho organismu. Avšak místo toho, abychom se snažili snížit množství jídla, chováme se opačně. (Stejskal, 2005)

### *Životní styl a zdravotní problémy*

Nesoulad mezi životním stylem a biologickou existencí člověka se stává zdrojem řady zdravotních problémů. Zvyšuje se počet onemocnění cév, přibývá lidí s nadváhou a tloušťkou, které jsou často spojeny s aterosklerózou a ve starším věku i s cukrovou. (Stejskal, 2005)

Veškeré prostředky, které jsou potřeba ke změně životního stylu, jsou nám k dispozici. Avšak záleží pouze na nás, jak s nimi naložíme.

## **2.2.2. Negativní prvky současného životního stylu**

Dle Konopky (2004) jsou jedním z největších problémů dnešní doby civilizační choroby, které způsobuje nedostatek pohybu, špatný životní styl, přejídání se, špatné stravovací návyky, vysoký příjem poživatin a zneužívání medikamentů. Nejčastější civilizační chorobou je nadváha, Diabetes mellitus, vysoký krevní tlak apod.

### **2.2.2.1. Negativní prvky životního stylu podle PaedDr. Vladislava Kukačky, Ph.D**

Kukačka (2009) uvádí, že do životního stylu zasáhla především moderní technika, která výrazně omezila fyzickou práci, a tím způsobem zapříčinila sedavý styl života. Sedavý styl života by měl tedy být kompenzován aktivním pohybem. Sedavý způsob života není viděn pouze u zaměstnaných jedinců, ale i u dětí a mládeže. Spojením špatných

stravovacích návyků a nedostatkem pohybových aktivit ve škole i během mimoškolních aktivit narůstá procento obézních mladých lidí.

Kolem nás je mnoho neovlivnitelných faktorů, které negativně působí na naše zdraví. Vlivy těchto faktorů nejsme schopni ovlivnit, abychom jejich působení na naše tělo snížili. Jedním z těchto faktorů je životní prostředí, které přímo ohrožuje náš zdravotní stav. Jednou z nejzávažnějších skupin, které představují hrozbu pro naše tělo, jsou těžké kovy. Zde se jedná především o olovo a rtuť, jejichž zdrojem jsou výfukové plyny automobilů, ale například i maso některých ryb. (Kukačka, 2009)

#### **2.2.2.2. Negativní prvky životního stylu podle MUDr. Karla Nešpora, CSc.**

Nešpor (2008) v článku poukazuje na takzvané nemoci životního stylu:

- Přešponovaný životní styl

Jedním z důležitých momentů životního stylu je neustálý spěch. Člověk má svůj program hodně nabitý a chce toho stihnout velmi mnoho. Bývá na nás neustále vyvíjen tlak, který nelze v určitých situacích lehko ustát. Důležité je rozplánovat si veškeré úkoly tak, abychom měli čas i na odpočinek.

- Prázdný životní styl

Je pro něj typická nuda a prázdnota. S tímto problémem se můžeme setkat u lidí, kteří jsou nezaměstnaní nebo nemocní. Dnešní mládež má velké problémy s nedostatkem zábavy a mimoškolních aktivit, proto nuda může vést až ke kriminální činnosti.

- Zmatený životní styl

Pro tento životní styl je typické nepředvídatelné střídání období mimořádného vypětí a nečinnosti. Velmi často může zmatený životní styl souviset se zvykem nechávat věci na poslední chvíli.

- Rizikový životní styl

Ten se týká především lidí vykonávajících rizikové a stresující povolání (policisté, manažeři, novináři). Problémem zde není pouze s nadbytkem práce, ale především s jejím charakterem.

- Neradostný životní styl

Bývá naplněn nepříjemnými povinnostmi, chybí zde radost a potěšení. Takový typ člověka v tomto stylu pokračuje do té doby, než v něm přeroste trpělivost, následně provede nějakou hloupost, která ho častokrát zamrzí. Pak pokračuje v neradostné lopotě dál.

### **2.3. VÝŽIVA JAKO SOUČÁST ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU**

Podle Machové, Kubátové a kol. (2006) náš organismus potřebuje ke správné činnosti energii, kterou získává člověk v podobě potravy. Správná neboli racionální výživa musí být vyvážená po stránce kvantitativní ale i kvalitativní.

Z kvantitativního hlediska má potrava zajišťovat příjem energie odpovídající jejímu výdeji. Musíme rozlišovat energetický příjem v dětství, dospívání ale i při kojení, kdy jsou energetické nároky vyšší. Naopak člověk vykonávající lehkou aktivitu (sedavé zaměstnání) má mnohem menší energetické využití, než člověk velmi těžce fyzicky pracující. (Machová, Kubátová a kol., 2006)

Z kvalitativního hlediska by měla být výživa rozmanitá a vyvážená, z důvodů dostatečného a vyváženého přísunu živin, minerálů a vitamínů. Jednostranná či nevyvážená strava může být příčinou oslabení imunitního systému a zvýšení různých onemocnění nebo chorob. Velmi důležitý je také přísun vody, na který se v některých případech velmi zapomíná. (Machová, Kubátová a kol., 2006)

Výživa je mezi hlavními rizikovými faktory pro nadváhu a obezitu, kterou můžeme ovlivnit. Během posledních několika let výzkumy ukázaly, že snahy změnit stravovací návyky za pomoci diet jsou absolutně neúčinné. Všude se můžeme dočíst, že obezita je podmíněna nepoměrem příjmu a výdeje energie. Není to ale jediný faktor, který se podílí na vzniku nadváhy či obezity. Dalším faktorem je nepoměr skladby stravy, který můžeme objevit ve většině komerčně dostupných diet. (Vítek, 2008)

Hrubý (2005) uvádí, že potrava jako základní faktor životního prostředí by měla člověka ovlivňovat především kladně. Odchýlením od správného stravování může nastat oslabení organismu a následné zdravotní poruchy či potíže. Strava by tedy měla být zdravotně nezávadná, jelikož je to jedna z hlavních složek života. V dnešní době je většina potravin „znehodnocena“ chemickými prostředky, které napomůžou světové ekonomice, ale uškodí zdraví celé lidské populace. Potraviny nemusí být pouze chemicky znehodnocené, ale můžeme se setkat také s mnoha mikroorganismy, které mohou měnit chuť, vůni i jejich biologickou hodnotu nebo můžou působit i jako jedovaté látky.

Problematika výživy se týká každého z nás, proto jakékoliv vědecké výzkumy ohledně výživy je třeba laické veřejnosti vždy tlumočit v co nejjednodušší a nejsrozumitelnější formě. Jednou z nejjednodušších forem vyjádření výživových doporučení se většinou prezentuje graficky, a to ve formě takzvané potravinové pyramidy. Její základní myšlenkou je vysoká konzumace potravin znázorněných ve spodních patrech a postupné snižování přijímaných potravin, jejichž obrázky se přibližují k vrcholu pyramidy. Hlavní doporučení, které by mělo vyplývat z potravinové pyramidy, zní: Nalezněte si svou rovnováhu mezi příjmem potravin a fyzickou aktivitou. Z toho plyne, že energie získaná z potravin by neměla přesáhnout množství vydané energie. (Komprda, 2009)

Strava by měla být pravidelná a vyvážená ve všech základních výživových složkách. Jednou z nejhlavnějších částí našeho jídelníčku jsou sacharidy, které dodávají našemu organismu energii. Je velmi důležité si hlídat jejich příjem, protože zvýšená konzumace sacharidů, které nezvládne tělo spotřebovat, se následně mění v tuky. Další důležitou součástí jsou bílkoviny. Jsou stavebním kamenem lidského těla a jsou podstatné pro

svaly a tkáně. Tělu také energii poskytují tuky, které jsou většinou přijímány ve vyšší míře, než je potřeba. Je důležité omezit živočišné tuky a zaměřit se na rostlinné tuky. (Kynychová, Kruntorádová, 2007)

### **2.3.1. Základní složky výživy**

#### **Sacharidy**

Sacharidy jsou nejdůležitějším zdrojem energie pro lidský organismus. Pro určité buňky je glukóza jediným možným zdrojem energie (červené krvinky, nervové buňky). Minimální příjem sacharidů je kolem 50 – 100 g denně, aby nedocházelo k odbourávání bílkovin z tkání z vlastního těla. Sacharidy můžeme rozdělit na využitelné (škrob, sacharóza, glukóza), částečně využitelné (xylóza, inulin) a nevyužitelné (celulóza, chitin). (Kohout a kol., 2010)

Sacharidy ovlivňují pohyby střev, které umožňují vyprazdňování. Váhový podíl sacharidů by měl být 4-6x vyšší než podíl bílkovin a tuků. Spotřeba sacharidů se udává u každého člověka jednotlivě, např. u lehce pracujících by denní dávka neměla přesáhnout 400g, naopak u těžce pracujících nebo sportujících se udává 500-600 g sacharidů denně. (Hrubý, 2005)

Zdroje sacharidů jsou různé. Jednoduché sacharidy, které mají převážně sladkou chuť a jsou označovány i jako cukry, můžeme nalézt v hroznovém cukru (glukóza), ovocném cukru (fruktóza), mléčném cukru (galaktóza), pomerančové kůře či svatojánském chlebu (manóza). Jednoduché sacharidy nemají téměř žádnou biologickou hodnotu a měly by se v jídelníčku omezit – sladké nápoje, moučníky, bílé pečivo. Disacharidy jsou složené vždy ze dvou složek a můžeme je objevit v řepném a třtinovém cukru (sacharóza), v mléce a mléčných produktech (laktóza) a ve sladovém cukru (maltóza). Posledním druhem sacharidů jsou polysacharidy, které se štěpí na monosacharidy. V této podobě se vstřebávají, proto se díky nim udržuje stálá hladina cukru v krvi, která je důležitá pro činnost mozku. Polysacharidy najdeme v bramborech či rýži (škrob), zelenině, ovoci, obilovinách a luštěninách (vláknina). (Beránek, 2007)

Mezi složené sacharidy patří také sacharidy vlákniny, které jsou organismem prakticky nevyužitelné. (Chrpová, 2010)

Kukačka (2009) ve své knize píše o glykemickém indexu. Glykemický index je číslo, které hodnotí rychlost zvyšování krevního cukru v závislosti na druhu potravin. „Optimální jsou potraviny s hodnotami 55-75, kdy dochází k pozvolnému vstřebávání cukru a není zatěžována slinivka.“ (Kukačka, 2009, s. 58)

- Vysoký GI (nad 70) glukóza 100, med 90, vařené brambory 85
- Střední GI (55 až 70) celozrnný chléb 69, banán 65, těstoviny 55
- Nízký GI (pod 55) syrová mrkev 49, jablko 38, zelenina méně než 15

### *Negativní vliv cukrů na lidské zdraví*

V důsledku vysokého příjmu sacharózy, na který není náš organismus připraven, musí na každý příjem cukrů reagovat slinivka břišní vyloučením inzulínu. Po vyloučení inzulínu produkují buňky látky, při kterých dochází k ukládání tuků v těle, a to nejen pod kůži, ale i v cévách. Důsledkem jsou vedle přibírání na váze problémy oběhové soustavy, rakovina a další onemocnění. Dalším onemocněním mohou být kvasinky, které za normálních podmínek žijí v rovnováze se střevními bakteriemi. V závislosti na stravě bohaté na cukry, antikoncepční tablety či steroidy se přemnoží a vyvolávají nejružnější onemocnění. (Kukačka, 2009)

Dle Kukačky (2009) je nadměrná konzumace jednoduchých cukrů spojená s celulitidou, což je metabolické onemocnění, které je spojeno s nadváhou. Jednoduché cukry se ukládají v tukové podobě a současně přejídáním cukry chybí příjem kvalitních tuků a především nedostatek kvalitních bílkovin na tvorbu kolagenu.

### **Tuky**

Tuky ve srovnání se sacharidy nebo bílkovinami mají více než dvojnásobné množství energie. Konzumace nadměrného množství tuku vede ke zvyšování hmotnosti a zhoršení fyzické aktivity. Denní příjem tuků by měl být přibližně 25–30% celkové přijaté energie. Více jak polovina přijatých tuků, by měla pocházet rostlinných tuků a druhou část by měly tvořit tuky živočišné. (Roschinsky, 2006)

Většina tuků, které organismus nespálí, se ukládá v těle, a to viditelně v oblasti boků nebo pasu, anebo ve vnitřních stěnách cév, což může vést k mozkové mrtvici nebo srdečnímu infarktu. Krom toho nás postupně připravuje o veškerou intelektuální či duševní svěžest. (Strunz, 2000)

Světová zdravotnická organizace se snaží docílit omezení příjmu sycených tuků, aby chránila obyvatelstvo před výskytem arteriosklerózy a to zejména u věnčitých cév, které zásobují krví srdce. (Roschinsky, 2006)

### *Cholesterol*

Cholesterol je tuková látka, která je společně s tuky zabudována do lipoproteinů. Můžeme ho nalézt v živočišných zdrojích (vejce, máslo, mléko). Cholesterol si naše tělo umí vytvořit samo, a to až trojnásobné množství denní doporučené dávky, které by se mělo pohybovat kolem 300 mg. Díky cholesterolu se v těle tvoří vitamín D, steroidní hormony a žlučové kyseliny. (Chrpová, 2010)

HDL cholesterol, neboli „dobrý cholesterol“, odvádí cholesterol z krve do jater, a tím chrání naše cévy. Cholesterol se potom rozkládá na kyselinu žlučovou, která se posléze vylučuje. Naopak tučný LDL cholesterol, neboli „zlý cholesterol“, odvádí cholesterol z jater a dopravuje ho krví k buňkám, kde může nastat komplikace. Má-li buňka dostatek cholesterolu, tak LDL odmítne a následně LDL plave v krvi a množství tuku v krvi stoupá. (Strunz, 2000)

### *Nenasycené mastné kyseliny*

Náš organismus není schopen sám produkovat rostlinné nenasycené mastné kyseliny, které jsou pro život velice důležité, proto je musíme denně požívat společně s potravou. Tyto mastné kyseliny můžeme také nazývat esenciálními a řadíme mezi ně například řepkový či olivový olej. Tyto oleje mají schopnost odpuzovat LDL a naopak zvyšují HDL v krvi. (Strunz, 2000)

### **Bílkoviny**

Bílkovina je nejcennější složkou výživy. Můžeme jí nazvat stavebním kamenem, z něhož je postaven výkon, nálada a mladost. V knize biochemie a fyziologie výživy se uvádí že: „ Větší množství bílkovin má stimulační účinky, zvyšuje radost z práce a ze života.“

Mnoho odborníků tvrdí, že populace jí příliš mnoho bílkovin a jsme jimi přesyceni. Opak je ale pravdou. Nejvíce záleží na tom, jaké bílkoviny jíme. (Strunz, 2000)

Bílkoviny neboli proteiny jsou základní stavební látkou našeho organismu. Mnoho částí našeho těla, jako jsou svaly, pojivové tkáně, organická část kostí nebo zuby jsou složeny právě z bílkovin. Základními stavebními kameny bílkovin jsou aminokyseliny, podle kterých můžeme bílkoviny dále dělit na plnohodnotné nebo neplnohodnotné. (Chrpová, 2010)

Chrpová (2010) ve své publikaci uvádí, že by v naší stravě neměly chybět bílkoviny z živočišných zdrojů. Denně by se tedy měl v jídelníčku objevit mléčný výrobek, který poskytuje tělu nejenom bílkoviny, ale také vápník. Zaměříme-li se na maso, její názor se shoduje se Světovou zdravotnickou organizací, která uvádí, že by populace měla konzumovat především maso bílé. Avšak na tmavé, červené maso by se také nemělo zapomínat, ale konzumovat ho velmi střídmě. Dalším důležitým zdrojem bílkovin je vejce. Zde nastává trochu spor. Mnoho odborníků se shoduje, že by se měl konzumovat především bílek, protože ve žloutku je velmi vysoký podíl cholesterolu. Naopak dle Chrpové (2010) je žloutek je zdravý, protože obsahuje lecitin, u kterého bylo prokázáno, že snižuje hladinu cholesterolu v krvi.

Je tedy nutné, aby byla výživová hodnota bílkovin z rostlinných zdrojů zvýšena, kombinovat veškeré formy bílkovinných zdrojů. Denní dávka bílkovin by neměla překročit 2-2,5g bílkoviny na kilogram hmotnosti člověka. Překročená hladina příjmu bílkovin by mohla zatěžovat játra, ledviny i orgány, které vytváří a vylučují z přebytečných bílkovin odpadní dusíkaté látky, například močovinu. (Chrpová, 2010)

Většina z nás jí hodně masa z důvodu velkého obsahu bílkovin, ale už zapomínáme na rýži, kukuřici, pšenici a luštěniny, což jsou velmi zdravé a na bílkoviny bohaté potraviny. Také proto si můžeme všimnout, že například v Asii či Africe jsou obyvatelé šťastnější. Je to z důvodu, že nejedí tolik masa, ale více luštěnin. (Strunz, 2000)

Optimální bílkovinou je čočka, ve které je obsaženo 23% bílkovin a méně než 1% tuku. Naopak maso či mléčné výrobky, které jsou také velkým zdrojem bílkovin, jsou často spojené i s vysokým obsahem tuku. (Strunz, 2000)

## Vitamíny

V dnešní době, když zazní slovo vitamín, většina lidí si představí tabletku jakéhokoliv druhu, kterou mohou zakoupit v lékárně. Řadu vitamínů však nalezneme ve stravě a můžeme je tedy přijmout v podobně přírodních zdrojů.

Vitamíny nejsou pro lidský organismus tolik důležité jako ostatní živiny, proto je stačí přijímat v menších dávkách. Jelikož jsou to esenciální látky, tak si je člověk nedokáže vytvořit sám a musí je přijímat stravou. Většina vitamínů je obsažena jak v živočišných, tak i v rostlinných zdrojích. (Chrpová, 2010)

Mindell a Mundisová (2006) uvádí, že vitamíny jsou organické látky, které jsou potřebné k životu. Bez nich nebudou dobře fungovat tělesné orgány, protože bez nich nebude možné uvolnit potřebnou energii k životu. Vitamíny jsou velice důležité pro tělesný růst, celkovou vitalitu a obranu před infekcemi a chorobami.

Můžeme se setkat také s mnoha mylnými představami, o tom co jsou vitamíny. Jednou z nejčastějších je ta, že vitamíny mohou nahrazovat potravu. Vitamíny však nejsou povzbuzujícími pilulkami, nemají žádnou výživovou hodnotu, ani s nimi nelze nahradit žádný potravinový zdroj.(Mindell, Mundisová, 2006)

Tělo může být často chudé na vitamín tzv. hypovitaminóza. Tento nedostatek vitamínů se může projevat závažnými zdravotními poruchami, který se nazývá avitaminózou. V České republice se stav avitaminózy nevyskytuje, naopak hypovitaminóza se může u nás projevat velmi často, a to z důvodu malého množství konzumace ovoce a zeleniny. (Komprda, 2009)

Dle Komprdy (2009) se rozdělují vitamíny dle rozpustitelnosti, a to na vitamíny rozpustné ve vodě a vitamíny rozpustné v tucích.

Chrpová (2010) uvádí, že dva nejznámější vitamíny rozpustné v tucích jsou A a D, které můžeme nalézt především v živočišném tuku, jako je máslo, mléko, maso či vaječný žloutek. Dalšími dvěma známými vitamíny jsou E a K, které většinou bývají součástí tuku obsažených v rostlinách.

Vitamíny rozpustné ve vodě tvoří jednu velkou skupinu, jejíž nedílnou součástí je i skupina vitamínů B. Tyto vitamíny bývají velmi důležitými látkami, které se účastní metabolických procesů bílkovin, sacharidů a tuků. Část z nich je důležitá pro správnou funkci nervové soustavy a pro krevotvorbu. Pro krevotvorbu je důležitý i vitamín, který se nazývá kyselina listová. Nejznámějším vitamínem rozpustným v tucích je vitamín C. Díky svým vynikajícím antioxidačním účinkům je přínosný pro tvorbu kolagenu. Jeho denní dávka by měla být kolem 60mg, což může být jeden větší pomeranč. Vitamín C je velmi choulostivý, protože při nevhodné technologické úpravě ztrácí velkou část svých vitamínů. (Chrpová, 2010)

## **Vláknina**

Vlákniny jsou komplexní uhlohydráty a jsou to složky potravy, které nemají žádnou výživovou hodnotu, nejsou tělem stravitelné, ale hrají velmi důležitou roli v trávicím systému. (Schuster, 2008)

Zdrojem vlákniny jsou pouze potraviny rostlinného původu. A právě vlákninu můžeme rozdělit na rozpustnou a nerozpustnou. (Kunová, 2004)

### *Rozpustná vláknina*

Dle Kunové (2004) rozpustná vláknina ovlivňuje hladinu cukru v krvi, a dokonce některé vlákniny mohou ovlivňovat i hladinu krevního cholesterolu. Pocit nasycení vyvolává rozpustná vláknina díky tomu, že zvětší svůj objem a vytvoří v žaludku viskózní roztok, který zpomaluje jeho vyprázdnění.

Hlavním zdrojem rozpustné vlákniny jsou ovesné otruby, luštěniny, ovoce a zelenina, celozrnné pečivo a těstoviny. (Schuster, 2008)

### *Nerozpustná vláknina*

Nedostatečné množství nerozpustné vlákniny může způsobovat zácpu. Nerozpustná vláknina totiž urychluje pohyby střev, a tím podporuje průchod tráveniny zažívacím systémem. S tím také souvisí dostatečný pitný režim, díky němuž může plnit nerozpustná vláknina svou roli. (Kunová, 2004)

Podle Schustera (2008) nerozpustná vláknina ve střevech působí toxicky, a tak působí jako prevence rakoviny tlustého střeva a konečníku.

Důležitými zdroji nerozpustné vlákniny jsou luštěniny, lněná semínka nebo pšeničné klíčky. (Kunová, 2004)

### **2.3.2. Pitný režim**

Přibližně dvě třetiny lidského těla jsou tvořeny vodou. U dospělých obnáší tento podíl asi 65%, s rostoucím věkem klesá přibližně na 55%. Voda je základem metabolismu, zajišťuje transport a rozpuštění produktů metabolismu a solí. Z tohoto důvodu je voda životně důležitá. (Bonder, 2006)

Chrlová (2010) uvádí, že příjem vody by měl být přibližně 2,5 litrů za den. Největší množství získáváme z nápojů, potom potravou a kolem 350 ml denně získáme tzv. metabolickou vodou, kterou tvoří buňky v organismu.

Ztráty tekutin probíhají hlavně močí, potem a stolicí, kdy současně dochází ke ztrátě minerálních látek. Ztráty tekutin nad 2% hmotnosti mohou omezovat výkonnost, nad 4 % je pokles výkonnosti již zcela znatelný. (Kukačka, 2009)

Podle Kleinera (2010), který píše o pitném režimu během intenzivního tréninku, můžeme přijmout až 1 litr vody z potravin. Závisí to ale na potravinách, které požíváme. Ovoce a zelenina obsahují největší podíl vody, a to 75 – 90%. Během jedné hodiny pohybové aktivity člověk ztratí okolo jednoho litru vody. Pokud je intenzita sportovní aktivity vyšší, ztráty tekutin také narůstají a člověk se může lehce dostat do stavu dehydratace. Proto je velmi důležité během tréninku doplňovat tekutiny, jinak bude organismus brzo unaven a sportovní výkon se zhorší.

Řada nápojů bývá zdrojem mnoha výživových faktorů, jako jsou sacharidy, minerální látky atd. Můžeme v nich také objevit ochranné látky, například vitamíny nebo resveratrol, který se objevuje ve víně. Tyto látky můžeme objevit v ovocných a

zeleninových šťávách, ale i v různých druzích čajů, nebo v pivu a již zmíněném vínu.(Piřha, Poledne, 2009)

Kleiner (2010) ve své knize uvádí následky dehydratace podle National Athletic Trainers' Association(NATA):

- Zhoršení fyzického výkonu za méně než hodinu tréninku nebo ještě dříve, pokud začnete trénovat již ve stavu dehydratace.
- Zhoršení fyzického výkonu až o 48%.
- Zvýšení rizika rozvoje příznaků tepelné maladaptace jako jsou křeče z horka, vyčerpání a úžeh.

U dětí a dospívajících je pitný režim troch jiný než u dospělých. Rostoucí organismus potřebuje vyšší příjem vody než dospělý jedinec. Z důvodu větší dýchací plochy se u nich odpařují tekutiny z těla mnohem rychleji. Děti a dospívající mají velmi rádi sladké limonády a vodu ochucenou sirupy, tedy nápoje obsahující velké množství cukru. Sladké nápoje blokují chuť na čerstvé ovoce a zeleninu, proto by se měly dětem podávat v co nejmenším množství.(Fraňková, Odehnal, Pařízková, 2000)

*Problematika realizace pitného režimu podle Fořta (2002, s. 126,127)*

### **Problém 1**

#### *Konzumace limonád*

Největším rizikem konzumace limonád jsou jednoduché cukry, které jsou nepřípustné pro diabetiky, hyperaktivní děti nebo osoby trpící poruchami příjmu potravy, osoby trpící nadváhou, i pro starší lidi. Pití sladkých limonád způsobuje vznik zubního kazu a riziko alergií, protože téměř všechny limonády obsahují barviva a umělá dochucovadla. Budete-li raději volit limonádu s nápisem „light“, z důvodu absence cukru, měli byste se koupě těchto limonád také vyvarovat, protože se v současné době objevují informace o potenciální škodlivost aspartamu a cyklamátu. Proto se doporučuje dětem minimálně do 12 let uměle slazené nápoje vůbec nepodávat.

## **Problém 2**

### *Kvalita pitné a studniční vody*

Ani složitá úprava vody nedokáže odstranit veškeré rizikové kontaminanty z budoucí pitné vody. V pitné vodě i nápojích může tedy zůstat velká řada látek nepříznivě působících na náš organismus. Proto je dobré vědět, že tvrzení, že: „průběžná přísná kontrola prokazuje velmi dobrou kvalitu pitné vody v celé ČR“ není pravdivé. Také vlastníci studen používají vodu, aniž by měli informace o její kvalitě. Kvalita vody ve studni se rychle mění a může být mnohem horší než voda „z kohoutku“.

### *Zdroje vody*

Nejdostupnějším zdrojem vody je voda z kohoutku, avšak rozšiřující se zprávy o její kontaminaci jsou pro mnoho lidí znepokojující. V některých oblastech voda obsahuje kontaminující látky jako jsou olovo, pesticidy a vedlejší produkty chlóru, které překračují povolené limity. Je tedy vhodné si pořídit čističku vody, která se dá nainstalovat přímo k vodovodnímu kohoutku. (Kleiner, 2010)

## **2.3.3. Alternativní výživa**

Řada lidí směřuje k jinému typu stravování. Mnoho z nás sympatizuje s východní medicínou a východním stylem stravování, jiní se zaměřují na středomořské stravování. Některé alternativní směry výživy jsou v rozporu s výživovými doporučeními oficiální medicíny a Světové zdravotnické organizace, protože při dlouhodobějším dodržování některých doporučení může docházet k nedostatku důležitých látek pro naše tělo. (Chrpová, 2010)

### **Výživa dle krevních skupin**

Ledererová (2000) uvádí, že nadváha není způsobena pouze nadměrnou konzumací tuků, cukrů či nedostatkem pohybu, ale může zde hrát roli také genetika. Konkrétněji se zaměřuje na krevní skupiny a uvádí, že je zde velká souvislost s výživou.

Je známo, že krevní skupiny jsou rozděleny do 4 skupin – 0, A, B a AB. Každá krevní skupina je charakterizována jinak a díky tomu má každá z nich své výživové strategie.

### *Krevní skupina – 0*

Neboli tzv. lovec. Krevní skupina 0 je nejstarší krevní skupinou a právě lov byl důležitým zdrojem obživy. Maso, které ulovili, tvořilo značnou část jejich jídelníčku. Z tohoto důvodu hraje maso v jídelníčku krevní skupiny 0 důležitou roli. Maximální příjem masa by neměl přesáhnout 150g denního příjmu. Strava krevní skupiny 0 se sestavuje z ryb a mořských plodů, jelikož obsahují velké množství vitamínu K. Zaměřit by se měli na konzumaci zeleniny, českého i exotického ovoce, rostlinných olejů, ale měli by se naopak vyvarovat různých druhů zelí, brambor, citrusových plodů a kávy. Vhodnou sportovní činností pro tuto krevní skupinu jsou kolektivní sporty, běh na lyžích či tenis. (Ledererová, 2000)

### *Krevní skupina – A*

Krevní skupina se rozvíjela mezi zemědělci a je pro ně typický domácký způsob života. Lidé narození s touto krevní skupinou by se měli vyvarovat masu a nahradit ho alternativou, a to především sladkovodními rybami, které jsou vhodným zdrojem bílkovin. Nejdůležitější částí výživy pro krevní skupinu A je rostlinná strava, mezi kterou řadíme všechny druhy ovoce i zeleniny, ale také obilné produkty, které jsou pro tělo dobře stravitelné. Mezi další vhodné potraviny řadíme luštěniny, ořechy, bylinkové čaje a ovocné či zeleninové šťávy, avšak vyhnout by se měli pomerančové a tomatové šťávě. (Ledererová, 2000)

### *Krevní skupina – B*

Lidé s krevní skupinou B byli vždy velmi střídmi a vystačili si mléčnými produkty jako jsou jogurty nebo ovčí sýr. Velmi dobře snáší maso, například játra jim pomáhají při hubnutí, protože podporují látkovou výměnu. Naopak by se měli vyhnout vepřovému a hlavně drůbežímu masu, které mohou nahradit mořskými plody, které obsahují mnoho výborných rybích olejů. V oblasti sportu by se lidé s krevní skupinou B měli věnovat cyklistice, veslování nebo horské turistice. (Ledererová, 2000)

## *Krevní skupina – AB*

Všichni narození s krevní skupinou AB mohou jásat, protože tato krevní skupina je výjimečná a nejlépe se pro ni hodí zcela vyvážená strava. Hlavní součástí stravy by měla být zelenina a ovoce, které obsahuje velké množství vitamínů a minerálů. Nemusí se ani vyhýbat masu, ale jíst ho střídavě v menších dávkách a maximálně třikrát až čtyřikrát týdně. Lidé s krevní skupinou AB by měli pít větší množství bylinkových čajů, jelikož mají většinou oslabený imunitní systém a ten by měl být čas od času stimulován za pomoci například ženšenu nebo třapatky. (Ledererová, 2000)

## **Vegetariánství**

Vegetariáni odmítají konzumaci masa a výrobky z něj vytvořené, ale ostatní živočišné produkty, jako vejce a mléko, do své stravy zařazují. Z tohoto důvodu se někdy mohou označovat za lakto-ovo-vegetariány. Jejich strava je schopna zajistit plnohodnotnou stravu. Mezi vegetariány se také řadí samivegetariánství, kdy zastánci této stravy konzumují i ryby a v některých případech i drůbež. Z výživového hlediska semivegetariáni přijímají plnohodnotnou stravu o to více. Přísnější formou vegetariánství je veganství, kdy se může konzumovat pouze strava rostlinná. V tomto případě nelze zachovat plnohodnotnou výživu a může se začít projevovat deficit plnohodnotné živočišné bílkoviny, vitamínu B12, který je obsažen pouze v živočišných zdrojích například ve vápníku, nejlépe čekatelného z mléka a mléčných výrobků. (Chrpová, 2010)

Kukačka (2009) uvádí, že dnešní studie prokázaly, že vegetariáni a vegani mají mnohem nižší úmrtnost na kardiovaskulární choroby, diabetes mellitus a mozkové příhody. Také většinou netrpí nadváhou, revmatismem, hypertenzí a dalšími civilizačními chorobami. Světová zdravotnická organizace a Organizace pro výživu a zemědělství při OSN považují vegetariánství za zdravý a nejekonomičtější životní styl.

## **Syrová strava**

Syrová strava není pouze dieta, ale je to životní styl. Syrovou stravou se rozumí veškeré potraviny, které se pěstují a poté konzumují v nevařené formě. Tato strava je organická, nezpracovaná, nepasterizována a nekonzervovaná. Při tomto směru

životního stylu se mohou využívat sušičky. Díky tomu se nemusí potrava konzumovat pouze v syrovém stavu, ale můžete konzumovat ovoce a zeleninu ve formě sušené. (Russo, 2009)

*Zdraví a syrová strava podle Kristine Nolfi(2008)*

Lidé, kteří jsou nemocní, trpí nějakou chorobou, nebo jsou staršího věku, nastává u nich výsledek syrového stravování za velmi krátkou dobu.

- Člověk není nikdy přesycen jídlem, netrpí pálením žáhy, nenadýmá ho, nepocituje tlak na bránici.
- Po jídle může ihned pracovat. K vyprazdňování dochází 2-3x denně.
- Krevní tlak se normalizuje, člověk pociťuje váhový úbytek.
- Menstruace je pravidelná a bezbolestná.
- Vlasy přestanou vypadávat, zhoustnou a zlepší se jejich kvalita.
- Pleť je vyčištěná a svěží.
- Dostavuje se pocit dobré nálady, stoupá odvaha, nastává životní rovnováha a harmonie.

#### **2.3.4. Sportovní výživa**

Pro sportovce, kteří nemají své výživové poradce a neprovozují tzv. profesionální sport, je velmi obtížné najít rovnováhu mezi osobním životem a životem sportovce. Každý z nich ví, co by měl přibližně jíst, jak často doplňovat tekutiny a kdy relaxovat. Avšak v hektické době jako dnes není lehké se zaměřit na správnou výživu v den, kdy jste pracovně vytíženi a v den, který věnujete sportovnímu tréninku. (Clarková, 2000)

Každá sportovní kategorie má svoje cíle a na základě těchto rozhodnutí je nutné upravit stravovací návyky. Je tedy zřejmé, že při rekreačním sportování se nebudeme stravovat doporučeními pro vrcholové sportovce. Avšak některé stravovací návyky mohou být velmi podobné. (Konopka, 2004)

Nejvíce se diskutuje o množství proteinů ve stravě. Množství energie, které by mělo být přijato proteiny je 12-15%. U rekreačních sportovců se množství pohybuje okolo 0,8-1g bílkoviny na kilogram váhy člověka. Pro vytrvalostní sportovce by mělo být množství 1,0-1,2g bílkoviny na kilogram váhy člověka. Mnoho studií prokázalo, že dlouhodobé užívání proteinů ve stravě není pro organismus zdravé. Z důvodů vysokého příjmu bílkovin musí tělo ve zvýšené míře vytvářet a zbavovat se většího množství odpadních dusíkatých látek (močovina, kreatin), aby organismus mohl zachovat dusíkovou bilanci. Ledviny a játra jakožto orgány, které zpracovávají dusíkatý odpad, jsou potom nadměrně namáhány. (Chrpová, 2010)

## **2.4. POHYB JAKO SOUČÁST ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU**

Pohyb a sportovní aktivita má nejlepší vliv na zvýšení pohyblivosti a podporu krevního oběhu. Stačí pouze procházka na čerstvém vzduchu a náš organismus se okamžitě lehce rozpohybuje. I takto nenáročný pohyb vyvolává dobrou náladu a může nás přivést na jiné myšlenky.

Volbou správné sportovní činnosti se udržuje tělo zdravé a pohyblivé. Sportování samo o sobě přináší pocit nadšení, všeobecnou pohodu a člověk se díky pohybu cítí aktivní a fit. Pravidelná sportovní činnost také napomáhá k odbourání nadměrných kil. Nesmí se opomenout, že sportem člověk může uniknout stresu. (Bonder, 2006)

Nepravidelná nebo žádná sportovní aktivita způsobuje, že svalstvo atrofuje, ztrácí svou pružnost a přestává být vzhledově pěkné. Další problémy přichází z hlediska zdravotního. (Kynychová, Kruntorádová, 2007)

Každý sval potřebuje přibližně 300 podnětů denně, aby se zvětšil a minimálně 200, aby zůstal fit. Tělo visí na svalech, a proto je tolik nutné jim dávat podněty k posílení. S každým gramem snížené svalové hmoty je kůže ochablější, kosti se stávají lámavější a imunitní systém mnohem slabší. (Strunz, 2000)

Fyzický fitness, neboli fyzická zdatnost, je jednou z nejdůležitějších součástí zdravého životního stylu a je také popisován jako „schopnost provádět každodenní úkoly bez přílišné námahy, s dostatkem energie a s dostatečnou rezervou pro spokojené prožívání volného času a zvládnutí nepředvídaných událostí“. Úroveň fyzické zdatnosti souvisí s vykonáváním fyzické činnosti, tedy čím více může naše tělo vykonávat pracovní činnosti, tím se zlepšuje naše fyzická zdatnost i zdravotní stav. S tím je i spojena teorie, že jedinci, kteří jsou fyzicky fit, mají určité vlastnosti. Jejich srdce, plíce a vaskulární systém jsou silné a mohou po dlouhou dobu bez únavy pracovat, jsou schopni se ohýbat a protahovat bez většího rizika zranění a nemají velké množství tělesného tuku. (Blahušová, 2009)

#### **2.4.1. Pohyb jako prevence civilizačních onemocnění**

Kukačka (2009) uvádí, že pravidelná pohybová aktivita spolu s vyváženým energetickým příjmem je nejlepším a ekonomicky nejméně náročným preventivním a léčebným prostředkem mnoha civilizačních onemocnění. Sportovní činnost má důležitý význam při léčení mnoha onemocnění. Jejím cílem je zlepšit celkový zdravotní stav nemocného a předcházet klinickým projevům onemocnění.

Velmi důležitá je volba vhodné sportovní činnosti, aby byly správně zapojeny svaly, které se mají v dané aktivitě zapojit. Cvičení, která mají za úkol odstranit svalové dysbalance a zlepšit kloubní pohyblivost, je nutné zapojit do každodenního procesu. Taková cvičení napomáhají nejen od bolesti zad, ale také jako prevence osteoporózy, artritidy nebo vysokého krevního tlaku. Mezi pohybové činnosti, které napomáhají výše zmíněným problémům, radíme: zdravotní tělesnou výchovu, pilates, powerjógu, jógu, cvičení na míčích, strečink a hlavně nejrůznější formy rehabilitačních cviků. (Krejčík, 2007)

Diehl, Ludingtonová a Pribiš (2000) sestavili několik bodů, proč tělesné cvičení pomáhá žít zdravěji a lépe:

- Během cvičení se uvolňují endorfiny neboli hormony blaženosti. Tyto hormony mají všeobecně vynikající účinky na zdraví. Díky těmto hormonům se budeme cítit radostněji.
- Pohybová aktivita posiluje srdce. Každý druhý člověk umírá na onemocnění srdce a cév, proto je sport tolik důležitou součástí našeho života.
- Sportovní činnost dokáže snižovat krevní tlak a klidovou srdeční frekvenci, což chrání srdce i cévy.
- Cvičení snižuje hladinu LDL cholesterolu v krvi a zároveň dokáže zvýšit hladinu HDL cholesterolu.
- Pohyb posiluje kosti, a to tak, že v nich umí zadržovat vápník a další důležité minerály.
- Cvičení dokáže zahnat depresivní náladu.
- Tělesná aktivita pomáhá zvládnutí stresu.
- Pohybová činnost zvyšuje celkovou životaschopnost a efektivitu ve všech oblastech života.
- Cvičení pomáhá dosáhnout a udržet si ideální hmotnost, podporuje růst svalů a tlumí chuť k jídlu.
- Pohyb zlepšuje krevní oběh, což prospívá pohotovému myšlení, lepšímu spánku a rychlejšímu hojení ran.

Nedostatek sportovní činnosti se projevuje již v dětství, a to špatným držením těla. Obdobným problémem, o kterém se víceméně nemluví je skrytá obezita, což je stav, kdy je štíhlá postava pouze relativní dojem. Ve skutečnosti, je ale tvořena nedostatkem svalové hmoty, a přestože na první pohled člověk nemá tukové zásoby, v jeho těle je vysoké množství neaktivního tuku. S tímto problémem se můžeme setkat u dívek a mladých žen, které jsou štíhlé, ale mají snížený svalový tonus, a tak velmi často trpí celulitidou. Zde nastává velký problém, protože v dětství nesprávně živené a fyzicky neaktivní dívky mohou ve vyšším věku trpět osteoporózou, aterosklerózou a dalšími civilizačními chorobami. (Fořt, 2002)

## 2.4.2. Některé možnosti zlepšení fyzické kondice

Pokud člověk netrpí žádným chronickým onemocněním, nadváhou, vysokým krevním tlakem a věnoval se celý život sportovní aktivitě, může bez jakékoliv konzultace s odborníkem provádět různé druhy rekreačního sportu. Velmi důležité je, aby vás pohybová aktivita bavila, byla prospěšná pro vaše zdraví a neméně důležitý je výběr takové aktivity, u které dokážete vydržet. (Kukačka, 2009)

Blahušová (2009) radí ve své knize, jak zlepšit úroveň fyzické zdatnosti. Lidé jsou uzpůsobeni aktivnímu životnímu stylu, a proto jim sedavý způsob života nepropívá ve všech oblastech zdraví a zdravého životního stylu.

Zlepšení fyzické zdatnosti podle Blahušové (2009):

- Pravidelné vykonávání sportovní činnosti, a to minimálně třikrát týdně, za pomoci aerobní činnosti. Aerobní cvičení zlepšuje kardiorespirační vytrvalost a zrychluje metabolismus, během kterého se spalují podkožní zásoby tuku v těle.
- Jelikož svaly mají tendenci s věkem a nečinností atrofovat, je nutné je nutit k pohybové činnosti. Díky posilování se svaly zvětší a zpevní se svalová hmota, která produkuje více enzymů a je schopna odbourat větší množství tuku v těle.
- Fyzickou zdatnost lze zlepšit strečinkem, a tím tělo dostává optimální flexibilitu.
- Pokud budeme mít v těle optimální množství tělesného tuku, zlepšíme tím naši fyzickou zdatnost. Vysoká míra podkožního tuku znepříjemňuje pohyb, zpomaluje metabolismus, zhoršuje dýchání a krevní cirkulaci. Nadbytečný tělesný tuk lze odstranit pouze aerobním cvičením.

Klescht(2008) vytvořil přehled „Deseti rad pro ty, kteří se chtějí začít hýbat“:

1. Začněte pouze s jednou fyzickou aktivitou. Více aktivit tříští vaše úsilí a přináší nežádoucí únavu.
2. Začněte pomalu a postupně (princip posloupnosti). Každý sebemenší pohyb, je lepší než nečinnost.
3. Stanovte si menší a reálné cíle – lépe motivují. Velké cíle jsou příliš vzdálené a jejich účinky jsou velmi daleko, což může způsobit ztrátu motivace.

4. Zvykněte si na pravidelnost a dodržujte ji i v případě, že se vám zrovna ne příliš chce.
5. Fyzickou aktivitu provádějte pokud možno minimálně ve dvou – více to motivuje a hůř se vynechává.
6. Zaznamenávejte si výsledky – budou vás motivovat ve chvílích, kdy nebudete mít na fyzickou aktivitu chuť.
7. Udělejte si z fyzické aktivity zvyk. Je prokázáno, že pokud vydržíte tři týdny, zvyknete si a její absenci budete pociťovat jako ztrátu něčeho příjemného – bude vám chybět.
8. Mějte na paměti, že kondice zmizí mnohem rychleji než byla nabyta, a navíc mnohem snadněji.
9. Neprovádějte náročné fyzické aktivity dříve než 1,5 – 2 hodiny po větším jídle.
10. Při vysokých teplotách nebo vysoké vlhkosti vzduchu fyzické aktivity omezte a přizpůsobte je daným podmínkám tak, aby vám bylo příjemně.

Vhodné oblečení je velkou motivací k vykonávání sportovní činnosti, ale také klíčem k bezpečnému výkonu. Počáteční investice se mohou zdát vysoké, ale do budoucna se určitě vrátí. Velmi důležitou součástí vhodného oblečení jsou boty. Na každou pohybovou aktivitu je vhodný jiný pár obuvi, a proto je důležité zjistit, která sportovní činnost vám vyhovuje a až potom investovat do kvalitní obuvi. Pokud si budete vybírat vhodný oděv, je důležité, abyste se v něm mohli dobře hýbat. V dnešní době se můžeme setkat s nejmodernějšími typy materiálů vhodných na určitou sportovní činnost. A pokud se budete cítit v tomto oděvu pohodlně, bude se vám i pohybová aktivita vykonávat s větší „chutí“. (Michaels, 2013)

### **2.4.3. Vhodné pohybové aktivity**

Jedním z největších problémů je výběr vhodné pohybové aktivity. Mnoho lidí začne s určitou pohybovou aktivitou, kterou mu doporučí přátelé nebo je to momentálně

největší novinka ve fitness. Nikdo z nich si ale neuvědomuje, že nevhodná fyzická aktivita jim může způsobit i vážné fyzické problémy.

Sportovní aktivitu bychom tedy měli především přizpůsobit věku, fyzickým, ale i finančním a časovým možnostem. Většina činností, jako například běh, nevyžadují žádné speciální vybavení, a tak se dají provozovat většinou denně. (Fialová, 2007)

Pokud se rozhodnete pro sportovní činnost, se kterou nemáte žádné zkušenosti, je vhodné se poradit s odborníkem.

### ***Aerobik***

Forma rekreačního aerobiku, která probíhá v mnoha fitcentrech a tělocvičnách, při níž dochází při určité intenzitě a časové úseku ke spalování nadbytečných tuků. Základem aerobiku jsou základní a jednoduché cvičící variace, které jsou propojeny na předem vybranou hudbu. (Krejčík, 2007)

Výhodou aerobiku může také být cvičení doma. Existuje mnoho CD nebo DVD s aerobním cvičením. V dnešní době můžeme nalézt také na internetu velké množství aerobních sestav, které můžeme cvičit doma v pokojit. Při tomto způsobu cvičení je vhodné mít alespoň základní znalosti o prováděné sportovní činnosti.

### ***Běh***

V dnešní době, kdy se všichni setkáváme s vysoce stresovými situacemi, je sportovní aktivita vhodnou činností zbavení se stresu. Běh jako jedna z nejrozšířenější pohybových aktivit, má pozitivní vliv na odbourání stresu. Protože adrenalin vytváří do vnitřních stěn cév vroubky a cévy se potom stávají pórovitými. (Strunz, 2000)

### ***Cyklistika***

Jízdní kolo dnes vlastní téměř každý člověk. Jízda na kole může být provozována pro zábavu ve volném čase, ale také k získání a udržení dobré kondice. Základním kamenem je volba trasy a délky jízdy. (Fialová, 2007)

### ***Chůze***

Chůze je pro člověka nejpřirozenější formou pohybu. Její důležitost se velmi často podceňuje, protože chůze není pouze přemístění se z jednoho místa na druhé, ale také zlepšuje a udržuje kondici, náladu a může chránit organismus před nemocemi. (Fialová, 2007)

### ***Jóga***

Podstata jógy spočívá v protažení svalů a nikoliv jejich napínání. Díky protahování se tělo zbavuje napětí a posléze se uklidní. Jógové cvičení bývá jedním z mnoha řešení stresu a uspěchaného životního stylu, se kterým se v dnešní době často setkáváme. (Fialová, 2007)

### ***Power jóga***

Tento druh jógy je uzpůsoben pro fitnesscentra a pro lidi, kteří chtějí cvičit, ale nevyhovuje jim rychlý aerobik nebo posilovna. Cílem power jógy je posílení a protažení svalů. (Krejčík, 2005)

### ***Plavání***

Plavání je výborný sport, protože se ho naučila většina z nás již v dětství a lze ho provozovat až do velmi vysokého věku. Tento druh sportu je velmi šetrný pro klouby, a tak ho můžou vykonávat i lidé trpící nadváhou či obezitou. Plavání zatěžuje všechny svaly rovnoměrně, a tak přispívá k účinnému spalování tuků. (Bonder, 2006)

## **2.5. REGENERACE A RELAXACE**

„Pod pojmem relaxace a regenerace rozumíme jedním slovem odpočinek. Odpočinkem si každý představí něco jiného. Zde, stejně jako ve stravování, v pohybu, ve zvládnutí stresu, hraje velkou roli naše individualita.“ (Klescht, 2008 s. 127)

Také v této oblasti je důležité brát ohled na věk, zdravotní stav, psychické rozpoložení a na základě těchto aspektů volit ten nejvhodnější druh relaxace či regenerace. (Klescht, 2008)

### **2.5.1. Regenerace**

Podle Kleschta(2008s. 128) je „regenerace fyzikální proces, který probíhá v našem těle v jakémsi uzavřeném okruhu až do vypotřebování látek, nebo do smrti. Jedná se v podstatě o nahrazování odumřelých nebo opotřebovaných tkání novými a také plnou obnovu funkcí některého orgánu, který je pozbyl zvýšenou námahou nebo v důsledku postižení nemocí.“

V situaci, kdy se člověk rozhodne zregenerovat své tělo, musí si promyslet, který orgán to potřebuje. Mnoho lidí si myslí, že během jedné hodiny lze zregenerovat celé tělo, ale toto tvrzení je mylné. Ano, odcházíte odpočatí a cítíte se zregenerovaní, ale ta nejdůležitější část těla, která vás bolí, bude potřebovat dlouhodobější regeneraci. Velmi důležité je rozlišovat, co lze a co nelze regenerovat. Například vyvrknutý kotník musíme rehabilitovat, naopak namožené svalstvo po dlouhém výletě na kole, které je naplněno kyselinou mléčnou, budeme regenerovat.(Klescht, 2008)

Podle Kleschta(2008) patří mezi nejdůležitější formy regenerace:

- Blahodárny spánek – během spánku se nejvíce regeneruje mozek. Také se do procesu regenerace zapojuje srdce, které zpomalí tep a „odpočívá“. Pro účinnou regeneraci potřebuje tělo 6-8 hodin souvislého spánku v noci, ale doba spánku 5-6 hodin je pro zdraví méně škodlivá, než spánek trvajících devět hodin a více. Naopak spánek kratší než 5 hodin (v dlouhodobém měřítku) významně zvyšuje riziko obezity.
- Zdravá siesta – mezi 12. – 14. hodinou výkonnost našeho organismu značně klesá a chce nachvíli zpomalit a odpočinout si. Podle odborníků by zdravá siesta neměla klesnout pod 15 minut, ale nesmí přesáhnout 2 hodiny.

- Masáž – klasická masáž je výborným prostředkem ke zmírnění bolesti, uvolnění ztuhlých svalů i odbourání stresu. Masáže mohou zlepšit kloubní činnost, protože zvyšují pohyblivost kloubů, odstraňují únavu a díky nim se rychleji vstřebávají odpadové látky, které způsobují bolest. Fyzické působení při masáži se na těle projevuje dvěma důležitými způsoby. Prvním je dokonalé uvolnění jednotlivých tělesných systémů a druhý je jejich stimulace. Pravidelnou intenzivní regenerační masáží můžeme mírně pomoci odstraňování tělesného tuku, v žádném případě však nelze předpokládat, že masáží zhubneme.
- Procházka na čerstvém vzduchu – procházka je nejdůležitější pro kardiovaskulární systém, navíc je chůze na čerstvém vzduchu výbornou formou regenerace dýchacího ústrojí.
- Detoxikace – detoxikace patří do této skupiny, protože se jedná o regeneraci našich útrobn. Jejich vyčištění od veškerých toxinů, které se nám ukládají v těle.

### *Masáže*

Masáž ovlivňuje nejrůznější systémy v našem organismu. Kůže spojuje prostřednictvím doteků jednoho člověka s druhým, ale také spojuje vnější s vnitřním. (Tischner, 2006)

Jakákoliv masáž je pro každého člověka jinak specifická. Masáže mají nejen terapeutický účinek, ale i relaxační. Energie maséra se přenáší na klienta, a tak dodává příjemný pocit tepla a uvolnění. (Rollko, 2008)

Masáž podporuje krevní oběh, regeneraci, navozuje relaxaci a odstraňuje napětí v těle. Dokáže vylučovat toxiny z těla tím, že podporuje oběh výživných látek. Také má schopnost uvolnit psychické napětí, uvolnit křečovitě stažené a rozbolavené svalstvo. Masáže dokážou navodit pocit uvolněnosti a pohody, a tím umožňují zotavení nebo odstranění nespavosti. (Kukačka, 2009)

Tischner (2006) ve své knize uvádí, jak masáže působí na tělo:

### *Harmonie nervů a dechu*

Rytmické a stejnoměrné pohyby pozitivně působí na nervy, které jsou podrážděné stresem, úzkostí nebo přepracováním organismu. Celkové uvolnění nastává díky

uklidňujícím impulsům, které z nervových zakončení na kůži vedou až na další stimulační místa v těle. Je-li masírovaný hluboce uvolněn, přechází automaticky na břišní dýchání, které je pravidelné a hluboké a můžeme se s ním u dospělých osob setkat pouze ve spánku. Masáž může zmírnit bolesti hlavy nebo trávicí potíže, které jsou často způsobeny psychickým či nervovým zatížením.

#### *Síla obranného systému*

Imunitní systém může být oslaben hlavně stresujícími situacemi, proto jsou masáže výborným uvolňujícím efektem pro tělo i duši.

#### *Posílení krevního a lymfatického oběhu*

Mechanické hnětení podporuje prokrvení, a tak díky masážím může krevní oběh lépe vykonávat svou činnost. Díky lepšímu průtoku krve je do buněk lépe přenášen kyslík a živiny, a tím ulehčuje práci srdci.

#### *Posílení svalů*

Masáže jsou pro sportovce nedílnou součástí jejich sportovní přípravy. Svaly jsou díky masáži uvolněné po náročně vykonané fyzické zátěži, ale také masáž dokáže zvýšit svalové napětí, a tím připravit svaly na sportovní činnost.

Masáž je vhodná zejména pro ty, kteří mají sedavé zaměstnání, tráví mnoho času u počítače, a mají tedy ztuhlé šijové a jiné svaly.

#### *Pomoc orgánům*

Masáže ovlivňují vnitřní orgány prostřednictvím nervů, ale i vaziva. Vazivo udržuje vnitřní orgány na správném místě a dodává tělu tvar. Masírujeme-li oblast, která souvisí s určitým orgánem, přenáší se podněty vyvolané masáží na odpovídající orgán.

#### *Čistění kůže*

Třením povrchu kůže odstraňujeme odumřelé buňky a kůže tak vypadá hladší a jemnější.

### *Zmírnění bolesti*

Masážní hmaty mohou při silném svalovém napětí bolet. Pokud je bolest vyvolaná masáží silnější než původní bolest, přehluší ji a dokáže vyvolat endorfiny a enkefaliny, tedy hormony štěstí, a tím zmírnit bolest.

## **2.5.2. Relaxace**

Relaxace je nedílnou součástí regenerace. Ve výsledném efektu je relaxace identický proces jako regenerace, avšak relaxace se týká pouze našeho mozku. Relaxace je psychickou záležitostí, kterou můžeme realizovat v klidu nebo v pohybu. Základní klidovou relaxační technikou je jóga a různé meditace. Další formou může být poslech hudby nebo čtení knihy. Sportovní činností spojené s relaxací může být práce na zahradě, projížďka na kole a podobně. V dnešní době můžeme nalézt mnoho wellness center, kde si můžeme vybrat z nepřeberného množství relaxačních technik. (Klescht, 2008)

### **Aromaterapie**

U aromaterapie se především využívá účinků přirozených vůní k prevenci onemocnění, harmonizaci těla a duše, ale také k celkovému zvýšení pocitu pohody. Vůně dokážou stimulovat mozek, vyvolávat v nás pozitivní myšlení, příjemné vzpomínky a emoce na určitou osobu či místo. (Tröndle, 2008)

Aromaterapie stimuluje imunitní systém, dokáže aktivovat a stabilizovat psychiku a účinky dotyků podporuje čichovými vjemy. (Müllerová, 2008)

Při aromaterapii se využívají přírodní éterické oleje, které působí preventivně, ale i při akutních stavech. Oleje jsou vytvořeny z vybraných rostlin tak, aby posilovaly rovnováhu a harmonii těla po fyzické i psychické stránce. Je velmi důležité dbát na to, aby při nákupu éterických olejů byla směs 100% přírodní. (Klescht, 2008)

Éterické oleje mohou ve vyšších dávkách způsobovat bolest hlavy, nevolnosti a alergie, proto by se měla relaxace za pomoci aromaterapie nejdříve konzultovat s lékařem.

Éterické oleje by se neměly používat nezředěné. To by mohlo vést k podráždění kůže nebo jejímu poleptání. (Tröndle,2008)

## **Způsoby použití aromaterapie**

### *Aroma lampa*

Nejpoužívanější formou aromaterapie bývá vypařování olejů za pomoci aroma lampy. Díky aroma lampě se šíří v místnosti vůně, kterou jsme si předem zvolili. Tuto formu aromaterapie je vhodné používat během relaxačních cvičení. (Tröndle,2008)

### *Aroma koupel*

Velmi příjemnou formou aromaterapie je využití éterických olejů během koupele. Během této relaxace dochází ke kontaktu kůže přímo s účinnými látkami a zároveň k inhalaci vodní páry. (Tröndle,2008)

### *Aroma masáž*

Aroma masáž kombinuje prvky relaxační i regenerační. Podstatný je výběr zkušeného maséra, který se věnuje aromaterapii delší dobu a ví, který olej je vhodný na danou problematiku. Účinek éterických olejů společně s relaxační masáží vyvolává v lidském organismu příznivou regenerační odezvu. (Klescht, 2008)

## **Dechová relaxace**

Technika dechové relaxace se velmi těžko rozlišuje od meditace, protože některé znaky jsou společné, ale u dechových cvičení převládá koncentrace na dech. Techniky dechové relaxace jsou jednoduché a relaxační stav může nastat již během několika minut. (Kukačka, 2009)

Při provádění dechových cvičení je velmi důležitý dostatek čerstvého vzduchu. Cvičení se v letním období může provádět u otevřeného okna. Dechová cvičení se provádí na klidném místě a v dobře zvoleném oblečení. (Tröndle,2008)

Díky správnému dýchání lze velmi rychle uvolnit svalové napětí, a tím relaxovat celé tělo. (Klescht, 2008)

## **Sauna**

Saunování je velmi známá relaxační a regenerační technika, která je založená na střídání pobytu na horkém suchém vzduchu a krátkodobým pobytem ve studené vodě. (Kukačka, 2008)

Ohřev organismu nad normální tělesnou teplotu navozuje příjemné a relaxační účinky. V sauně se regeneruje unavené svalstvo a odbourává se nadbytečný stres. Pravidelné saunování se doporučuje hlavně z důvodu zlepšení imunitního systému a vylepšení kvality života. (Klescht, 2008)

### **2.5.3. Wellness**

Termín wellness vznikl složením z anglických slov „well-being“, což v překladu znamená zdraví a pohoda, a „fitness“ – fyzická kondice. Počáteční myšlenkou při vytváření tohoto pojmu bylo navození harmonie těla, duše i ducha za pomoci jemného a příjemného pohybu. (Tröndle, 2008)

Wellness je velmi často spojováno s termíny celkového zdraví, jako je zdraví duševní, fyzické a mentální. Dále se do wellness může zařadit zdravá výživa, sportovní činnost, kontrola a regulace hmotnosti, tělesná pohoda a celkový vzhled. (Müllerová, 2008)

#### **Wellness a zdraví podle RNDr. Petra Fořta (2002)**

Fořt (2002) sestavil tabulku o přínosu wellness na zdraví:

- Bezproblémový spánek.
- Lepší výživa (díky většímu zájmu o její kvalitu).
- Snížené riziko vývoje nadváhy a výhodnější složení těla (vyšší podíl svalové hmoty).
- Vyšší hustota kostí, a tím menší riziko pozdější osteoporózy.
- Vyšší imunita a nižší riziko chorob.

- Vyšší oběhová a respirační zdatnost a nižší riziko chorob těchto orgánových systémů.
- Vyšší odolnost proti stresu.
- Nižší riziko cukrovky.
- Nižší riziko vývoje úzkosti a depresí.
- Vyšší uspokojení z vlastní image, vyšší sebedůvěra.
- Pravděpodobnost dosažení vyššího věku.
- Lepší kvalita života ve vyšším věku.

### **Wellness a zdraví podle doc. PhDr. Evy Blahušové, CSc.**

Kvalita života, hlavně v pozdějším věku, je závislá na kvalitě života už během mládí. Zajištění, aby byl život produktivní po celou dobu jeho trvání, závisí tedy na zodpovědnosti o zdraví již v mládí. (Blahušová, 2009)

Blahušová (2009) specifikuje, jak může wellness ovlivnit zdraví:

- Identifikovat rizikové faktory chorob a zdravotních problémů, spolupracovat s lékaři na změně životního stylu.
- Absolvovat pravidelné lékařské prohlídky.
- Uvědomit si, že všechny součásti wellness dokážou zlepšit kvalitu života.
- Získávat informace týkající se zdraví a zdravého životního stylu.

## **2.6. SPÁNEK**

O spánku se už shromáždilo nemalé množství informací, avšak stále se nezjistilo, z jakého důvodu musíme spát. Velké množství odborníků se domnívá, že je pro nás spánek důležitý stejně jako vzduch, voda nebo jídlo. Dá se tedy říct, že spánek je aktivní stav, ve kterém se tělo a mysl „ozdravuje“. Pokud člověk nespí dostatečně dlouho, naše tělo a mysl jsou unavené a přestávají správně fungovat. (Blahušová, 2009)

V dřívějších dobách délka spánku závisela na množství denního světla, avšak v dnešní době, díky umělému osvětlení, se doba spánku neustále zkracuje. Nedostatek spánku způsobuje nižší výkonnost v pracovním odvětví, odráží se na zdravotním stavu a snížené funkci imunitního systému. Spánek je přirozenou formou relaxace a regenerace organismu a díky němu se může předcházet zdravotním potížím, jako je bolest hlavy či zad. Většina populace věří, že se kvalita spánku s věkem zhoršuje. Avšak nekvalitní spánek není způsoben věkem, ale souvisí s duševní pohodou a celkovým zdravím jedince. (Müllerová, 2008)

Hluboký a zdravý spánek je jedním z nejlepších faktorů, jak si člověk může uchovat zdravý a svěží vzhled. Během spánku dochází k regeneraci a obnově buněk dvakrát rychleji než během dne. Nedostatek spánku znemožňuje tuto funkci organismu, a proto je výsledkem nedostatečného množství spánku bledá kůže a unavený zevnějšek. (Bonder, 2006)

Doba spánku by se přibližně měla pohybovat mezi sedmi až osmi hodinami denně, avšak tyto hodiny jsou pouze průměrem a každý jedinec si svou dobu spánku reguluje individuálně. Potřeba spánku se během života mění. Kojenci spí kolem 18 hodin denně, dítě předškolního věku asi 12 hodin a dospívající by měli spát přibližně 8 hodin denně. Ve středním věku je variabilita spánku různá. Někteří jedinci spí pouze 5 hodin a nemá to žádný negativní vliv na jejich zdravotní stav. Je známo, že senioři spí celkově kratší dobu, avšak není to podmínkou. (Kukačka, 2009)

Rollková (2008) píše, že aktuální výzkumy doporučují spánek po obědě, protože prospívá oběhovému systému a zvyšuje výkonnost po zbytek dne.

Zásadní podstatou kvalitního spánku je i výběr matrace a vhodného lůžka. Při výběru matrace by se mělo dbát na to, aby páteř během spaní byla v přirozené rovině, bez jakéhokoliv zakřivení. Typ matrace by se měl volit i podle věku. Kvalitní matrace v kombinaci s vhodným roštem poskytuje dostatečnou vzdušnost, správné rozložení hmotnosti, a tím podporuje ideální polohu páteře a uvolnění zad během spánku. (Müllerová, 2008)

Během spánku se zpomaluje většina tělesných funkcí a všechny svaly a orgány odpočívají, avšak podle záznamu EKG mozek zůstává aktivní. U dospívajících se během spánku uvolňuje růstový hormon a bílkoviny, které napomáhají k regeneraci celého těla. Dnešní výzkumy prokazují, že děti, které mají kvalitní spánek, netrpí tak často obezitou a změnami nálad jako děti, které, mají nekvalitní spánek. (Müllerová, 2008)

### **2.6.1. Kvalita spánku**

Zlepšení kvality spánku podle Blahušové (2009):

- Vstávání a usínání každý den přibližně ve stejnou dobu.
- Minimálně hodinu před spaním se uvolnit, například meditací nebo teplou koupelí.
- V ložnici mít teplotu přibližně 18°C.
- Lehnout si do postele až v okamžiku, kdy jste ospalí.
- Zdravotní matrace.
- Spát tak dlouho, jak tělo potřebuje. Nadměrný spánek může navodit pocit, že si tělo neodpočinulo vůbec.
- Nespát během dne.
- Pravidelné cvičení, ale ne později než tři hodiny před spaním.
- Nejíst velké porce před spaním.
- Dostatečný přísun vitamínu D, vápníku a minerálů.
- Nekouřit, nepít kávu a alkohol nejméně 6 hodin před spaním.
- Před spaním zapomenout na veškeré starosti a strasti.
- Používat postel pouze na spaní a sex. Nedívat se z postele na televizi a neodpočívát v posteli během dne.
- Dát tělu nějaký relaxační signál, že je den u konce.

Relaxační cvičení před spaním (Blahušová, 2009):

Toto relaxační cvičení se provádí pomalu a rytmicky se zavřenýma očima. Ležíme na zádech na podlaze nebo na podložce.

1. S výdechem přitáhneme pravé koleno k hrudníku, dýcháme pravidelně a zhluboka. S každým výdechem uvolníme nohy, ramena a obličej.
2. Nadechujeme se, vrátíme pravou nohu na podložku a napneme ji. S výdechem přitáhneme levé koleno k hrudníku, dýcháme pravidelně a zhluboka.
3. Nadechujeme se, vrátíme levou nohu na podložku a napneme ji.
4. S výdechem přitáhneme obě kolena k hrudníku a opakujeme totéž.

Cyklus se opakuje nejméně třikrát za sebou.

## 2.7. STRES

Sieradziki(2004) ve své knize definuje stres podle fytopatologa Hanse Seyle: „Stres je netypickou reakcí na organismus a na všechny požadavky na něj kladené.“ Chceme-li porozumět stresu, stačí si vzpomenout na nějaký kritický moment v našem životě.

Faktory, které ovládají stres, jsou dnes již známy skoro všem, ale nikdy se nedá předem určit, jak a kdy budou na určitého jedince působit. Vnímání určitých podnětů, které v nás vyvolávají stres, také souvisí s naším aktuálním stavem. Pokud je člověk nemocný nebo nevyspalý může být pouhá maličkost iniciátorem stresu. Avšak stres můžeme mít i pozitivní účinky na náš organismus. V případě, že bychom měli veškeré sféry našeho života v pořádku, nebyli bychom ničím nuceni vylepšovat svůj život, upadli bychom do letargie.(Kukačka, 2009)

Optimální úroveň stresu je ta, ve které člověk dokáže vykonávat činnost bez vedlejších škodlivých efektů. Tento typ stresu může podpořit koncentraci při práci. Naopak příliš velký stres nelze odstranit pouhou relaxací a může způsobit různé druhy onemocnění. Velmi nízký stres může být také škodlivý, jelikož jeho výsledkem může být nízká motivace a výkonnost. (Blahušová, 2009)

Varovná znamení, kdy člověk pozná, že je ve stresu, uvádí ve své knize Hilton(2008, s. 16):

- Věříte, že když chcete mít něco udělané pořádně, musíte si to udělat sami.

- K dosažení přesnosti používáte i krajní řešení.
- Netrpělivě dokončujete za druhé jejich věty.
- Cítíte potřebu scházet se s více zákazníky, prodat více zboží nebo vyrobit více kusů než vaši kolegové.
- Vztekáte se, když prohrajete ve sportu nebo ve hře.
- S obtížemi sedíte v klidu a nic neděláte.
- Váš den nemá nikdy dost hodin, abyste stihli všechny povinnosti.
- Mluvíte hlasitěji nebo rychleji než vaši společníci a někdy nepatřičně hrubě.

### **2.7.1.     Stres a zdraví**

Stres a stresové situace se projevují podstatnými změnami na endokrinním, kardiovaskulárním či dalším systému v našem těle. Pokud není tělo dostatečně silné pro vypořádání se se stresovou situací, má tendence vzdát veškerý boj a člověk se může psychicky zhroutit. Velké množství odborníků se shoduje, že množství nemocí je přímo úměrné stresu. Většina nemocí je způsobena bakteriemi nebo viry, na které je naše tělo náchylné. Kvůli působení stresu se snižuje obranyschopnost organismu, a tak jsme více náchylní k nemocem. Stres může mít vliv i na naše emocionální zdraví. Velké množství mentálních problémů, jako je například deprese, která je úzce svázána se stresujícím životem. Vysoká úroveň stresu souvisí s nervozitou, podrážděností, sníženým zájmem, ale i malým sebevědomím a nesoustředěním se. (Blahušová, 2009)

### **2.7.2.     Odstranění stresu**

Nejdůležitějším krokem v boji se stresem je rozeznat, že trpíme tímto problémem. Lidé by se měli naučit rozeznávat signály stresu jako je bolest hlavy, nespavost nebo únava. Další krokem k odbourání stresu je uvědomění si, která životní situace stres způsobuje. Nejpodstatnějším krokem je vybrat si metodu, jak se se stresem vyrovnat. Takových metod je nepřeberné množství, například relaxační cvičení má regenerační účinek na

tělo, normalizuje fyzické, mentální a emocionální procesy a přivádí tělo zpět do rovnováhy. (Blahušová, 2009)

*Jak předcházet stresu podle Diehla, Ludingtonové a Pribiše (2000, s. 105,106)*

- Pravidelný tělesný pohyb, který trvá přibližně 30 minut denně.
- Jednoduchý, vegetariánský způsob stravování. Výsledkem tohoto typu stravování je více energie, větší výkon a výdrž.
- Abstinence od tabáku, alkoholu, kofeinu či jiných škodlivých drog.
- Dostatek odpočinku.
- Voda v hojné míře – vnitřně i zevně. Dostačený pitný režim a den začínat sprchováním střídavě teplou a studenou vodou.
- Pevný životní základ. Smysluplná práce, dobří přátelé a harmonický domov jsou účinné prostředky proti stresu.
- Radostná mysl. Radování se z životních prožitků tak jak přicházejí a radovat se z maličností.

### 3. DISKUSE

V diskusi jsou zhodnoceny názory a postoje na zdravý životní styl jak všeobecně, tak z pohledu jednotlivých součástí zdravého životního stylu v podobě hodnocení různými autory.

Zdraví je z pohledu laické populace spíše definováno jako opačný stav nemoci. Avšak podíváme-li se podrobněji do odborné literatury, zjistíme, že názory a postoje ke zdraví se liší. Nejčastěji je zdraví definováno Světovou zdravotnickou organizací, která definuje zdraví jako stav úplné fyzické, psychické a sociální pohody, nejen nepřítomnosti choroby či poruchy funkce. Ačkoliv větší část autorů (Velemínský a kol. 2011; Machová, 2009; Čevela, Čeledová, Dolanský, 2009) se od této definice odráží, jiní dávají přednost vlastním teoriím a pohledům na zdraví. Velmi diskutované téma je zdraví a společnost. Nad touto problematikou se pozastavují všichni autoři a shodují se na názoru, že zdraví není pouze individuální hodnotou, ale také společenskou. Prevence a podpora zdraví se s postupem času zdokonaluje, a díky velkým společnostem a organizacím je kvalita zdraví obyvatelstva velmi diskutovaným tématem.

Definovat zdravý životní styl je velmi nelehký úkol, protože výběr způsobu života je velmi individuální. V literatuře se názory na zdravý životní styl sice podobají, ale ve skutečnosti každý autor má na něj jiný pohled.

Podle Blahušové (2009) není zdravý životní styl pouze daným neměnným stavem, ale jsou to neustálé změny důležitých složek k lepšímu. K tomu podobný názor má Čevela a kolektiv (2009), kteří chápou zdravý životní styl jako formu způsobu života, který se mění z hlediska různých životních etap.

Velmi objektivní pohled má na zdravý životní styl Fořt (2002), který píše, že v dnešní době je mnoho informací jak změnit životní styl, ale žádné z nich nejsou uchopitelné tak, aby lidé mohli opravdu začít žít zdravě. Ve většině publikací se dozvídáme, že je nejdůležitější držet se racionální stravy, pravidelně sportovat a nestresovat se. Nadále se nepřemýšlí jak lidé, kteří nemají dostatek financí a časového prostoru, si zaplatí

profesionálního fitness trenéra nebo budou moci pravidelně navštěvovat wellness centra. Přitom nejdůležitější rada, na kterou se mohou všichni spolehnout, je nepodlehout pohodlí a skepsi, protože navzdory veškerým pochybám je důležité studovat a zkusit co je pro naše tělo opravdu vhodné.

Objevují se názory, že největší podstatou zdravého životního stylu je duševní pohoda, kdy člověk pociťuje radost a chuť ze života. Avšak nedílnou součástí se stává právě pravidelný životní rytmus, dostatečný pohybový režim a správná životospráva.

Dá se tedy říci, že bytí jsou názvy knih rozdílné, základní definice zdravého životního stylu bývají stejné nebo velmi podobné. Výjimky ovšem nastávají v alternativních způsobech životního stylu. Mezi ně můžeme zařadit například vegetariánství nebo wellness. Každá zvolená alternativa se liší už podle svého názvu, ale výběr určitého životního stylu, ať „normálního“ nebo „alternativního“, je individuální volbou každého z nás.

Mezi další diskutovaná témata patří výživa, pohyb, relaxace, spánek a stres. Propojení všech těchto oblastí se vyskytuje v 90% publikovaných knih zaměřených na zdravý životní styl. Dá se tedy říct, všechny tyto složky jsou určitým komplexním ucelením zdravého životního stylu. Někdo by mohl namítnout, že stres není vhodným faktorem pro správné fungování našeho těla a mysli, ale opak se stává pravdou. Díky přiměřeným stresovým situacím dokážeme pracovat lépe, chytřeji a rychleji, proto se pozitivní stres zařazuje mezi faktory ovlivňující zdravý životní styl. Pokud se zaměříme na spánek, zde se názory jednotlivých autorů v určité míře rozcházejí. Podle Rollkové (2008) je vhodný odpočinek po obědě, protože prospívá oběhovému systému a zvyšuje výkonnost. Naopak Blahušová (2009) se s ní v tomto názoru rozchází a nedoporučuje žádný spánek během dne. Podle mého názoru záleží na každém z nás, co našemu tělu vyhovuje nejvíce.

## 4. ZÁVĚR

Cílem této bakalářské práce bylo vytvořit kritický přehled literatury zabývající se zdravým životním stylem. Nejdůležitější podstatou bylo přiblížení životního stylu a nastínění základních složek zdravého životního stylu.

Pro svou práci jsem čerpala informace z několika zdrojů, a snažila jsem se vybrat takové, které dokázaly nejlépe přiblížit zdravý životní styl.

Není mnoho literatury, která se zabývá touto problematikou všeobecně. Pokud se člověk rozhodne změnit životní styl a přizpůsobit ho k lepšímu, musí si prostudovat velké množství knih o výživě, sportu a relaxaci, aby dokázal pochopit, jak docílit požadované změny.

Ve většině knih se nachází pouze několika větná definice o zdravém životním stylu, avšak jeho součásti rozebírá do detailů pouze velmi malá část autorů.

Když se zaměřím na periodika je zde větší možnost dozvědět se informace o zdravém životním stylu a dočíst se několik stručných bodů o jeho změně.

Velkou část informací lze snadno najít na internetu, kde jsou však informace o zdravém životním stylu nepodložené a velmi často se můžeme potkat s reklamami, které jsou lživé a společnost mohou negativně ovlivňovat.

V dnešní době je obrovské množství literatury o výživě, pohybu, stresu a jiných součástí životního stylu. Avšak v každé knize nebo periodiku se autoři zaměřují pouze na určitou část problematiky a pouze ve výjimečných případech dokážou sestavit komplexní přehled jak docílit zdravého životního stylu.

V bakalářské práci jsem sestavila nejdůležitější přehled, jak docílit změny životního stylu podle názorů nejrůznějších autorů. Většina autorů se shoduje na podobných definicích a názorech, avšak v určitých problematikách se jejich názory rozcházejí.

Doporučení pro splnění podmínek zdravého životního stylu (Kukačka, 2009; Kukačka 2010; Blahušová 2009; Astl 2009; Diehl 2000; Klescht 2008; Müllerová 2008; Fořt 2002):

1. Dbát a pečovat o své zdraví
2. Pravidelně vykonávat vhodně zvolené pohybové aktivity
3. Vhodná a pravidelná strava, spojená s dostatečným pitným režimem
4. Dostatečné množství odpočinku, relaxace a regenerace
5. Dostatek kvalitního spánku
6. Eliminovat stresující situace
7. Udržení optimální tělesné hmotnosti
8. vést zdravý a bezpečný sexuální život
9. Vyhýbat se nezdravým návykům a negativním vlivům životního prostředí

## 5. POUŽITÁ LITERATURA

ASTL, Jaromír, Eliška ASTLOVÁ a Eva MARKOVÁ. *Jak jíst a udržet si zdraví, aneb, Vyvážený zdravý životní styl pro každý den: příručka poradce*. Praha: Maxdorf, c2009, 328 s. Lékař radí. ISBN 978-80-7345-175-2.

BERÁNEK, Jaromír. *Dietní stravování: jednotný dietní systém*. 1. vyd. Praha: MAG Consulting, 2007, 48 s. ISBN 978-808-6724-324.

BLAHUŠOVÁ, Eva. *Wellness: jak si udržet zdraví a pohodu*. Vyd. 1. Velké Bílovice: TeMi CZ, 2009, 149 s. ISBN 978-808-7156-339.

BONDER, Andrea. *Jak zůstat mladá, fit a krásná*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2006, 92 s. ISBN 80-247-1511-2.

CLARK, Nancy. *Sportovní výživa pro pěknou postavu, dobrou kondici, výkonnostní trénink*. 1. vyd. Praha: Grada, 2000, 266 s. ISBN 80-247-9047-5.

ČEVELA, Rostislav, Libuše ČELEDOVÁ a Hynek DOLANSKÝ. *Výchova ke zdraví pro střední zdravotnické školy*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009, 108 s. Sestra. ISBN 978-802-4728-605.

DIEHL, Hans. *Dynamický život: Program NEW START v praxi*. 1. dopl.vyd. Praha: Advent-Orion, 2000, 287 s. ISBN 80-717-2312-6.

FIALOVÁ, Ludmila. *Jak dosáhnout postavy snů: možnosti a limity korekce postavy: pohyb a postava, výživa a udržení hmotnosti, lékařské zákroky a kosmetická péče*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2007, 136 s., [7] s. barev. obr. příl. Zdraví. ISBN 978-80-247-1622-0.

FOŘT, Petr. *Sport a správná výživa*. Vyd. 1. Praha: Ikar, 2002, 351 s. ISBN 80-249-0124-2.

FRAŇKOVÁ, Slávka, Jiří ODEHNAL a Jana PAŘÍZKOVÁ. *Výživa a vývoj osobnosti dítěte*. Vyd. 1. Praha: HZ Editio, 2000, 198 s. ISBN 80-860-0932-7.

HILTON, Jonathan. *Jak překonat stres: doma, v zaměstnání i na cestách: praktický obrazový průvodce*. 1. české vyd. Praha: Svojtka, c2008, 142 s. ISBN 978-80-256-0092-4.

HRUBÝ, Stanislav. *Výživa v kostce*. 1. vyd. Úvaly: Ratio, 1996, 113 s. Gastronomie. ISBN 80-238-1588-1.

CHOPRA, Deepak. *Cesty ke zdraví*. 1. vyd. Plzeň: Mustang, 1996, 203 s. ISBN 80-719-1094-5.

CHRPOVÁ, Diana. *S výživou zdravě po celý rok*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2010, 133s . Zdraví. ISBN 978-802-4725-123.

JONÁŠ, Josef. Zdravý životní styl - vzdálená budoucnost. *Regena*. 2007, č. 1, s. 18. ISSN 1212-2289.

KLEINER, Susan M a Maggie GREENWOOD-ROBINSON. *Fitness výživa: Power Eating program*. 1. vyd. Překlad Daniela Stackeová. Praha: Grada, 2010, 304 s. ISBN 978-802-4732-534.

KLESCHT, Vladimír. *5 pilířů zdravého života*. Vyd. 1. Brno: Computer Press, 2008, 176 s. ISBN 978-802-5121-498.

KOHOUT, Pavel. *Potraviny - součást zdravého životního stylu*. Olomouc: SOLEN, 2010, 106 s. ISBN 978-808-7327-395.

KOMPRDA, Tomáš. *Výživou ke zdraví*. Vyd. 1. Velké Bílovice: TeMi CZ, 2009, 110 s. ISBN 978-808-7156-414.

KONOPKA, Peter. *Sportovní výživa*. České Budějovice: Kopp, 2004, 125 s. ISBN 80-723-2228-1.

KREJČÍK, Václav. *Dejte šanci pohybu*. Vyd. 1. Praha: Ikar, 2007, 159 s. ISBN 978-802-4908-281.

KREJČÍK, Václav. *Zdravý život s powerjógu*. Vyd. 1. Praha: Ikar, 2005, 175 s. ISBN 80-249-0531-0.

KUKAČKA, Vladislav. *Zdravý životní styl*. 1. vyd. V Českých Budějovicích: Jihočeská univerzita, Zemědělská fakulta, 2009, 176 s. ISBN 978-80-7394-105-5.

KUKAČKA, Vladislav. *Udržitelnost zdraví: vědecká monografie*. 1. vyd. V Českých Budějovicích: Jihočeská univerzita, Zemědělská fakulta, 2010, 228 s. ISBN 978-80-7394-217-5.

KUNOVÁ, Václava. *Zdravá výživa*. 1. vyd. Praha: Grada, 2004, 136 s. Zdraví. ISBN 80-247-0736-5.

KYNYCHOVÁ, Hana a Petra KRUNTORÁDOVÁ. *Tajemství životního stylu 2*. 1. vyd. Praha: Propolis, 2007, 199 s. ISBN 978-80-903818-3-4.

LEDEREROVÁ, Helga. *Jak zhubnout podle krevních skupin*. České vyd. 1. Praha: Cesty, 2000, 128 s. ISBN 80-718-1401-6.

MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009, 291 s. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-2715-8.

MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví pro učitele*. Vyd. 1. V Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně v Ústí nad Labem, 2006, 250 s. ISBN 80-704-4768-0.

MEIN, Eric A a Edgar CAYCE. *Klíče ke zdraví: zlatá kniha receptů: zdraví a nemoc v pohledu výkladů Edgara Cayce*. Vyd. 1. Turnov: Arica, 1993, 246 s. ISBN 80-901-3144-1.

MICHAELS, Jillian. *Vyhrajte boj o štíhlé tělo: má osobní tajemství jednoduchého, rychlého a trvalého zhubnutí*. Olomouc: ANAG, c2013, 215 s. ISBN 978-80-7263-839-0.

MINDELL, Earl a Hester MUNDIS. *Nová vitaminová bible: nejnovější informace o vitamínech, minerálních látkách, antioxidantech, léčivých rostlinách, o doplňcích stravy, léčebných účincích potravin i lécích používaných v homeopatii*. Překlad Miloš Máček. Praha: Ikar, 2006, 572 s. ISBN 80-249-0744-5.

MÜLLEROVÁ, Alena. *Wellness jako životní styl*. 1. vyd. Brno: ERA, 2008, 129 s. Zdravá rodina (ERA). ISBN 978-80-7366-134-2.

NEŠPOR, Karel. *Sebeovládání a životní styl*. Praha: Meduňka, 2008, č. 4, s.32-33. ISSN 12144932.

NOLFI, Kristine. *Léčení syrovou stravou: Zázračné léčení syrovou stravou*. 1. vyd. Eko-konzult, 2008, 138 s. ISBN 80-8079-083-3.

NOVÁKOVÁ, Iva. *Zdravotní nauka 2. díl: učebnice pro obor sociální činnost*. 1. vyd. Praha: Grada, 2011, 3 sv. (187, 204, 137 s.). ISBN 978-80-247-3707-23.

NOVÁKOVÁ, Iva. *Zdravotní nauka 3. díl: učebnice pro obor sociální činnost*. 1. vyd. Praha: Grada, 2012, 3 sv. (187, 204, 137 s.). ISBN 978-80-247-3707-23.

PIŤHA, Jan a Rudolf POLEDNE. *Zdravá výživa pro každý den*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009, 143 s. ISBN 978-80-247-2488-1.

ROLLKO, Natalie A. *Krásná, zdravá a fit v každém věku*. Vyd. 1. Brno: Computer Press, 2008, 166 s. ISBN 978-802-5117-460.

RUSSO, Ruthann. *Syrová strava jako životní styl: filozofie a výživa na pozadí syrové a živé stravy*. Vyd. 1. Olomouc: Fontána, c2012, 262 s. ISBN 978-80-7336-686-5.

SCHUSTER, Jan. *Krok k výchově, krok ke zdraví: projekt ESF "Rozvoj lidských zdrojů" CZ.04.1.03/3.1.15.2/0458 - "Další vzdělávání pedagogických pracovníků se zaměřením implementace RVP ve výchově ke zdraví a prevenci obezity žáků 2. stupně ZŠ"*. V Českých Budějovicích: Jihočeská univerzita, 2008, 24 s. ISBN 978-80-7394-084-3.

SIERADZKI, Andrzej Józef. *Léčba stresu metodou čtyř stavů rovnováhy*. Vyd. 1. Frýdek-Místek: Alpress, 2004, 105 s. Knihy zdraví. ISBN 80-736-2018-9.

STEJSKAL, Pavel. *Žijeme tím správným životním stylem?*. In: *Celostnimedica.cz* [online]. 2005 [cit. 2014-04-16]. Dostupné z: <http://www.celostnimedica.cz/zijeme-tim-spravnym-zivotnim-stylem-doc-mudr-pavel-stejskalcsc.htm>

STRUNZ, Ulrich. *Žijeme zdravě: navždy mladí: mladě vypadat, rychle myslet, zůstat fit*. České vyd. 1. Praha: Svojtka, 2000, 192 s. ISBN 80-723-7327-7.

TISCHER, Hildegard. *Blahodárná masáž celého těla*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2006, 86 s. Zdraví. ISBN 80-247-1512-0

TRÖNDLE, Pamela. *Wellness: domácí rozmazlování*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2008, 94 s. Zdraví. ISBN 978-80-247-2528-4.

VELEMÍNSKÝ, Miloš. *Zdraví a nemoc*. 1. vyd. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Zdravotně sociální fakulta, 2011, 133 s. ISBN 978-80-7394-326-4.

VÍTEK, Libor. *Jak ovlivnit nadváhu a obezitu*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2008, 148 s. Zdraví. ISBN 978-802-4722-474.