

# Životním stylem ke kvalitnímu životu

Bc. Milena Jacková

---

Diplomová práce  
2015



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta humanitních studií

  
INSTITUT  
MEZIOBOROVÝCH STUDIÍ

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta humanitních studií  
Institút mezioborových studií  
akademický rok: 2014/2015

## ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE (PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Bc. Milana Jacková**  
Osobní číslo: **H138194**  
Studijní program: **N7507 Specializace v pedagogice**  
Studijní obor: **Sociální pedagogika**  
Forma studia: **kombinovaná**

Téma práce: **Životním stylem ke kvalitnímu životu**

### Zásady pro vypracování:

Zadané a zvolené téma bude zpracováno podle pokynů obsažených v SR UTB ve Zlíně č. 7/2014, včetně příloh, případně podle dalších materiálů. Zejména bude dbáno na dodržování zásad publikační etiky a pravidel společenskovědního výzkumu. Průběžné výsledky práce budou pravidelně konzultovány s vedoucím diplomové práce.

S vědomím těchto zásad a pravidel a po konzultaci s vedoucím bude práce zaměřena:

- na zejména sociální rizika pramenící z dnešního životního stylu člověka;
- na hledání odpovědi na otázku, zda více informací a správná motivace umožní změnu k lepšímu;
- na možnosti sociální pedagogiky při nápravě tohoto stavu.

Součástí práce bude sociologické šetření zaměřené na zjištění současné situace současného životního stylu nejen v oblasti stravy, ale i psychické a fyzické.

Rozsah diplomové práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování diplomové práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

**ASTL, J. Jak žít a udržet si zdraví. Praha: Maxdorf, 2009.**

**DIEHL, H. Umění žít zdravě. Praha: Advent-Orion, 2007.**

**DOSEDLOVÁ, J. Předpoklady zdraví a životní spokojenost. Brno: MSD, 2008.**

**KREJČÍK, V. Powerjóga 2013. Praha: Grada, 2013.**

**KUKAČKA, V. Zdravý životní styl. České Budějovice: Jihočeská univerzita, Zemědělská fakulta, 2009.**

**MALCOLMOVÁ, L.L. Jak žít zdravě a bez stresu. Bratislava: Perfekt, 2003.**

**MÜLLEROVÁ, A. Wellness jako životní styl. Brno: ERA, 2008.**

**PAYNE, J. Kvalita života a zdraví. Praha: Triton, 2005.**

**VONDRUŠKA, V. Zdravý životní styl aneb "Prevence založená na důkazech". Hradec Králové: Ústav tělovýchovného lékařství FN a LFUK, 2002.**

Vedoucí diplomové práce:

**doc. Ing. Antonín Řehoř, CSc.**

Institut mezinárodních studií

Datum zadání diplomové práce:

**4. listopadu 2014**

Termín odevzdání diplomové práce:

**31. března 2015**

V Brně dne 4. listopadu 2014

  
doc. Ing. Aněžka Longálová, Ph.D.  
děkanka



  
doc. PhDr. Miloslav Jůzl, Ph.D.  
ředitel ústavu

#### Prohlašuji, že

- beru na vědomí, že odevzdáním diplomové práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby;
- beru na vědomí, že diplomová práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k prezenčnímu nahlédnutí, že jeden výtisk diplomové práce bude uložen v příruční knihovně Fakulty humanitních studií Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně a jeden výtisk bude uložen u vězňového práce;
- byl/a jsem seznámen/a s tím, že na moji diplomovou práci se písně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3;
- beru na vědomí, že podle § 60 odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- beru na vědomí, že podle § 60 odst. 2 a 3 autorského zákona mohu užít své dílo – diplomovou práci nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen připouští-li tak licenční smlouva uzavřená mezi mnou a Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně a tím, že vyrovnání příslušného přiměřeného příspěvku na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše) bude rovněž předmětem této licenční smlouvy;
- beru na vědomí, že pokud bylo k vypracování diplomové práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tedy pouze k nekomerčnímu využití), nelze výsledky diplomové práce využít ke komerčnímu účelům;
- beru na vědomí, že pokud je výstupem diplomové práce jakýkoliv softwarový produkt, považují se za součást práce rovněž i zdrojové kódy, popř. soubory, ze kterých se projekt skládá. Neodevzdání této součásti může být důvodem k neobhájení práce.

#### Prohlašuji,

- že jsem na diplomové práci pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.
- že odevzdaná verze diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

V Brně 8. 3. 2015

MILENA JACIKOVA *Yalil*  
.....  
Jméno, příjmení a podpis diplomanta

## **ABSTRAKT**

Pozitivem dnešní společnosti je zvyšující se průměrný věk jejich členů. S tímto však musí být spojena i nutnost jejich celoživotního seberozvoje, pro dosažení co nejdelší možné soběstačnosti.

Cílem práce je zjistit, zda se lidé zajímající se o zdravý životní styl, věnují jeho rozvoji z pohledu psychické i tělesné stránky osobnosti. Informace ke zjištění priorit v těchto oblastech byly prostřednictvím polostrukturovaných rozhovorů získávány od respondentů ve věkové hranici 40+. Současně s názory odborníků zabývajících se osobním rozvojem člověka s cílem zjištění preference právě jejich oboru.

### **Klíčová slova:**

Kvalita života, zdravý životní styl, životospráva, aktivní pohyb, stránka osobnosti psychická a duchovní, stres, komunikace, působení světla.

## **ABSTRACT**

A positive aspect of today's society as an extension of lifespan. However, there is a need for lifelong self-development to achieve the longest possible self-sufficiency.

The goal is to determine whether the people who are interested in a healthy lifestyle, devoted its development from the perspective of both mental and physical aspects of personality. Information to determine priorities in these areas through semi-structured interviews were collected from respondents in the age of 40 +. Along with the opinions of experts dealing with personal development of man in order to determine their preference right field.

### **Keywords:**

Quality of life, healthy lifestyle, diet, active movement, aspects of personality and psychological and spiritual, stress, communication, exposure to light.

## **Poděkování**

Děkuji panu doc. Ing. Antonínu Řehořovi, CSc. za trpělivou a odbornou pomoc, kterou mi poskytl při zpracování mé diplomové práce.

Děkuji také mé rodině a přátelům za poskytnutí morální podpory a pomoci.

*„Že jsme byli šťastni, pochopíme, až když se nám stane nějaké neštěstí.*

*Hodnotu a důležitost zdraví objevíme, až když onemocníme.*

*My dovedeme buď po štěstí toužit, anebo na ně vzpomínat.“*

*Dušan Radovič*

## **P r o h l á š e n í**

Prohlašuji, že odevzdaná verze diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

Brno 8. 3. 2015

.....  
Bc. Jacková Milena

## OBSAH

|  |           |
|--|-----------|
| <b>ÚVOD</b> .....  | <b>8</b>  |
| <b>I. TEORETICKÁ ČÁST</b> .....                                      | <b>10</b> |
| <b>1. KVALITA ŽIVOTA A ŽIVOTNÍ STYL</b> .....                        | <b>11</b> |
| 1.1 PROVÁZANOST OVLIVŇUJÍCÍCH FAKTORŮ .....                          | 15        |
| 1.2 OPOMÍJENÉ FAKTORY .....  | 19        |
| 1.3 DŮLEŽITOST PREVENCE, OSOBNÍ ROZVOJ .....                         | 20        |
| <b>2. TĚLESNÁ STRÁNKA OSOBNOSTI</b> .....                            | <b>26</b> |
| 2.1 ŽIVOTOSPRÁVA.....  | 29        |
| 2.2 AKTIVNÍ POHYB .....  | 36        |
| 2.3 ČÍM SVÉ TĚLO NIČÍME .....  | 39        |
| 2.4 AKTIVITY PODPORUJÍCÍ ROZVOJ TĚLESNÉ SCHRÁNKY .....               | 42        |
| <b>3. PSYCHICKÁ (A DUCHOVNÍ) STRÁNKA OSOBNOSTI</b> .....             | <b>45</b> |
| 3.1 ŽÁDOUCÍ HODNOTY, MOTIVACE A MRAVNÍ VYSPĚLOST .....               | 46        |
| 3.2 STRES KE ZDRAVÍ NEPŘÍSPÍVÁ.....                                  | 49        |
| 3.3 EFEKTIVNÍ CELOŽIVOTNÍ UČENÍ, OSOBNÍ ROZVOJ.....                  | 51        |
| 3.4 REALIZAČNÍ DOVEDNOST KOMUNIKACE .....                            | 53        |
| 3.5 REALIZAČNÍ DOVEDNOST ZVLÁDÁNÍ ZÁTĚŽOVÝCH SITUACÍ .....           | 54        |
| 3.6 AKTIVITY PODPORUJÍCÍ ROZVOJ PSYCHICKÉ A DUCHOVNÍ STRÁNKY .....   | 58        |
| <b>II. PRAKTICKÁ ČÁST</b> .....                                      | <b>62</b> |
| <b>4. ROZHOVORY S ODBORNÍKY</b> .....                                | <b>63</b> |
| 4.1 VÝŽIVOVÝ PORADCE IVA BEDNAŘÍKOVÁ .....                           | 64        |
| 4.2 LEKTORKA JÓGY MARTINA.....                                       | 65        |
| 4.3 KOUČ OSOBNÍHO ROZVOJE MGR. EVA VALERIE MAXOVÁ.....               | 67        |
| 4.4 FYZIOLOŽKA, BIOCHEMIČKA PROF. RNDR. HELENA ILLNEROVÁ, DRSC. .... | 69        |
| <b>5. ROZHOVORY S RESPONDENTY</b> .....                              | <b>71</b> |
| 5.1 ODPOVĚDI NA VÝZKUMNÉ OTÁZKY - ROZHOVORY .....                    | 71        |
| 5.2 VYHODNOCENÍ ROZHOVORŮ .....                                      | 88        |
| <b>ZÁVĚR</b> .....   | <b>94</b> |
| <b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY A PRAMENŮ</b> .....                     | <b>98</b> |

## ÚVOD

Tělo každého člověka je velkou chemickou laboratoří, ve které se neustále něco děje. A tyto procesy nesouvisí jen s přijímáním potravy. Nestačí se zaměřit pouze na ni. Mnoho procesů jedinec možná nevědomky nastartuje i svou fyzickou a psychickou (ne)činností. Stejně jako lze aktivním přístupem mnohé získat, lze i naopak přístupem pasivním mnohé ztratit. Špatné rozhodnutí v tomto směru však s sebou žádné klady nepřinese a proto nenese-li si člověk správné zásady s sebou již od dětství nebo nezabýval-li se jimi v období dospívání, měl by tak učinit co nejdříve v období dospělosti, protože „čím dříve, tím lépe“ zde platí absolutně.

Prevence skloňovaná ve všech pádech. Tím těžší tam, kde jedinec žije v „pohodě“ bez správných zásad životního stylu a jakékoliv změny jsou podle něj změny k horšímu, díky požadované aktivitě či újmám. Na nutnou změnu životního stylu pak přijde pozdě nebo možná vůbec ne. A mnoho potíží tak bude opět připsáno stáří. Jsou samozřejmě obtíže, které se nevyhnou i lidem žijícím zdravým životním stylem. Lidem, kteří se celý život snažili o potřebnou harmonii těla. Ale s velkou jistotou lze říci, že šance vyhnout se mnoha problémům zdravý životní styl přináší. A tato pozitiva se na člověku projeví ne až v nějakém pomyslném cíli, ale v každodennosti „obyčejného“ života – stěžejní cíl prožití kvalitního života díky zdravému životnímu stylu je dán, ale různé dílčí cíle se na cestě k jeho realizaci mohou a nutně musí pozměňovat z důvodů neustálého učení se novým věcem a získávání stále nových informací a zkušeností. Protože neexistuje univerzální člověk, neexistuje univerzální návod. Každé tělo je jiné a každé spojuje jinak požadavky z oblasti fyzické i psychické. To, co bude jednomu prospívat, může druhému škodit. To však není ukazatel toho, že pro druhého neexistuje jiná správná varianta. Jen ji musí chtít hledat, chtít neustále podporovat svůj osobní rozvoj.

Cílem práce je zjistit od respondentů starších 40 let, kteří se zamýšlí nad svým životním stylem, zda a jakým způsobem toto činí z pohledu životosprávy, pohybových aktivit a psychiky a kterou z těchto složek považují za prioritní.

Cílem je také – vzhledem k provázanosti všech stránek osobnosti – oslovit odborníky v každé z těchto oblastí a zjistit důvody preference právě jejich stránky.

Teoretická část se věnuje pojmu kvality života a životního stylu, jejich provázanosti, opomíjeným faktorům, důležitosti prevence a osobního rozvoje. Pohledu na osobnost



jedince z jeho tělesné stránky v oblasti výživy, pohybu i aktivit pro ničení těla či jeho podporu. A pohledu na osobnost ze stránky psychické (duševní) v oblasti žádoucích hodnot, motivace, mravní vyspělosti, stresu, celoživotního učení, komunikace i aktivit podporujících rozvoj této stránky osobnosti.

Praktická část je rozčleněna do dvou kapitol. První kapitola je věnována rozhovorům s lidmi, kteří se věnují profesionálně posilování správného životního stylu – výživové poradkyni, psychologu kouči, lektorce jógy a vědecké pracovníci zabývající se působením světla na člověka. Druhá část této kapitoly je věnována rozhovorům s respondenty, kteří se zamýšlí nad zdravým životním stylem a své poznatky o něm uplatňují v praxi. Jedná se o respondenty starší 40 let.

K tomuto byla použita kvalitativní strategie výzkumu – rozhovor volný s odborníky a rozhovor polostrukturovaný s respondenty.

## I. TEORETICKÁ ČÁST

## 1. KVALITA ŽIVOTA A ŽIVOTNÍ STYL

**Kvalita života** má dnes multidisciplinární charakter. Jde o vnímání vlastní pozice v životě v souvislosti s kulturou a hodnotami dané společnosti s ohledem na životní cíle, očekávání i s ohledem na zájmy jednotlivce. K dosažení co nejlepší této pozice je nutné neustálé vzdělávání se. Celoživotní vzdělávání se přesahující brány škol, seberozvoj. Vytváření optimálního životního způsobu s životním stylem rozvíjejícím potenciál jedince, jeho individualitu, kreativitu. Aktivizujícím jeho síly. Jde tak o široký záběr reagující na společenské i civilizační proměny, na nové situace a nové problémy s nimi související.<sup>1</sup>

**Kvalita života zahrnuje rozměr tělesný, duševní a duchovní.** Tělesný rozměr se týká zdraví člověka. Jeho fyzických dovedností, nepřítomnosti nemocí, harmonie těla. Duševní prožitků člověka, jeho hodnotového žebříku, stavu svědomí a vůle, která mu pomáhá vyvinout aktivitu k naplnění těchto hodnot a tím dosažení citové pohody i pocitu štěstí. Duchovní potom stránky existenciální. Chápání smyslu vlastního života v rozpoznání uskutečnitelné hodnoty a jejím uskutečnění. Výsledkem je potom prožívání frustrace či naplnění smyslu života. Pro existenci kvalitního života musí být tyto 3 rozměry propojeny na základě vlastní autentické identity, ne na základě toho, co si myslí a dělají jiní proto, že se to tak dělá, protože pak se může člověk blížit k pomalému úpadku, jehož si není vědom, protože povrchní zábava a povrchní řeči jsou důsledkem povrchního porozumění světu a on tak upadá do konzumního způsobu života, kde je mu jeho pád vykládán jako vzestup.<sup>2</sup>

**Kvalitní život** je subjektivní pojem s řadou definic a nemusí být vždy spojen s bohatstvím. Pro někoho dokonce ani se zdravím. Může jít o nalezení smyslu života a pocitu štěstí. Podle modelu WHO bude kvalitní život člověka podmíněn mimo jiné jeho zdravotním stavem a díky tomu možným následným očekávaním možnostmi, která sestávají z životních příležitostí i omezení. Z fyzického i psychického bytí, osobních hodnot, přesvědčení, víry. Realizací růstu pomocí různých aktivit. Jejich důležitost a osobní význam potom udávají rozsah kvality osobní pohody. Globálně jde o jakési pilíře štěstí založené na pocitu člověka, že něco umí, aktivně dělá něco smysluplného, sám rozhoduje o svém životě, má ho pod kontrolou a váží si sám sebe.<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> MÜHLPACHR, P., KRAUS, B. a kol. *Sociální pedagogika II*. Brno, 2011. s. 160-167.

<sup>2</sup> KUBÁTOVÁ, H. *Sociologie životního způsobu*. Praha, 2010. s. 126-129.

<sup>3</sup> PAYNE, J. *Kvalita života a zdraví*. Praha, 2005. s. 206-211.

Jedněmi z nejvyšších kategorií kvalitního života všedního dne jsou aktivita, harmonie, růst, trvání, hodnoty, autonomie, ... Specifika pojmu kvalita života spočívá ve zvláštním, speciálním významu pro jeho různé aktivní účastníky. Každý mu rozumí a vysvětluje jej jinak. Mimo jiné je vnímán obratem k hodnotám i nalézáním hodnot nových. Je kladen do protikladu konzumnímu způsobu života. Vztahuje se i k postmateriálním hodnotám, k rozvoji osobnosti. Na jedné straně se dnes velice prosazuje vlastní já, každého člověka, ale na straně druhé jsou zde i možnosti vyšší neformálnosti, alternativní životní způsoby bez zbytečného konzumu. Celkově však společnost stále upřednostňuje materialistické potřeby, a tak je jakýmsi hybridem mezi duchovním „být“ a konzumním „mít“.<sup>4</sup>

Podle výzkumů prováděných lékařskou fakultou ohledně prvků důležitých pro kvalitní život byly lidmi označeny: **aktivita** v nových možnostech nabízejících nové zážitky a zkušenosti, v neustálém učení se. **Harmonie** ve vyrovnaném životě vnitřním i v souvislosti s vnějškem, v pozitivním prožívání. **Propojenost** v harmonické rodině, spolehlivých lidských vztazích přinášejících bezpečí. **Prostředí** v kvalitním životě v souladu s přírodou a její ochranou. **Autonomie** ve schopnosti soběstačnosti, naučení se řešit možné problémy a stanovení si času pro sebe. **City** ve vyrovnaném osobním i pracovním životě, v životě prožitém a ne v živoření. **Růst a vývoj** v celoživotním vzdělávání se a očekávání nových výzev, nových motivací. **Morální hodnoty** v uspokojení sebe i druhého, čistého svědomí, v důstojnosti, vytrvalosti. **Řád** v hodnotovém systému každého. **Kořeny** v nutném pevném zázemí. **Kontinuita** v předávání zkušeností. **Autenticita** v pravdivém životě, ne v životě dvojím! **Směřování** v uvědomění si toho, co je pro člověka důležité a za tím jít. **Fatalismus** v trošce štěstí k tomu všemu. **Kvalitní život je subjektivní záležitost promítající se v různých rovinách. Záleží na přístupu každého člověka k němu.**<sup>5</sup>

Genetické informace jsou u každého zakódované jinak, ale v mnohém záleží na vnějším prostředí. Na způsobu = průběhu jeho života, kterým je utvářena jeho kvalita. Na tom, jaké živiny je člověk schopen přijmout ve své potravě. Na působení volných radikálů či naopak množství antioxidantů, které tělo právě před volnými radikály ochraňuje. Na ochraně imunitního systému a dalších orgánů v těle. Organismus se stále snaží o nastolení

---

<sup>4</sup> PAYNE, J. *Kvalita života a zdraví*. Praha, 2005. s. 217-221.

<sup>5</sup> PAYNE, J. *Kvalita života a zdraví*. Praha, 2005. s. 222-228.

rovnováhy. Jestliže však některé funkce nefungují správně, fungují alespoň v nejnižší možné míře. Tak se proplétají negativní i pozitivní změny a toto lze ovlivnit. Na kvalitě života se podílí řada činitelů a nelze se spolehnout pouze na nějaká minimální opatření. Adaptační mechanismy v těle musí být účinné, protože pokud tomu tak nebude, dojde ke snížení funkčnosti potřebných orgánů a tím i postupnému úpadku člověka.<sup>6</sup>

V souvislosti s životním stylem je kvalita života obtížně/různě definována právě pro svou rozmanitost. Každý ví, co je kvalita. Každý ví, co je život. Ale každý to ví jinak. Každý má pod pojmem kvalitního života jinou představu a v tom spočívá podstata této definice. Kvalita určitě neznamená kvantitu, tj. ekonomický pohled, nýbrž to, co člověk za kvalitu považuje a podle toho se může svobodně rozhodnout právě pro volbu určitého životního stylu pro kvalitní existenci. Tato volba má sice subjektivní rozměr, ale je velmi závažná pro otázky budoucnosti.<sup>7</sup>

**Životní styl** je také velmi širokou problematikou. Z pohledu sociologie může jít o zkoumání vztahů týkajících se života ve městě či obci, životního prostředí, rodinného stavu, ... Vždy se ale jedná o to, jak lidé žijí. Jsou to životní projevy a zvyky každodenního života i ve svátečních chvílích. Opakované činnosti uchopené z pohledu jedince, skupiny nebo celé společnosti jako nositeli daného životního stylu, pro něž má vždy velký význam životní cyklus člověka. I když z pohledu sociologie věk není univerzálním ukazatelem, životní styl se v tomto směru může lišit podle různých kultur a vyvíjet se v čase.<sup>8</sup>

Mezi znaky životního stylu patří, jak se člověk hodnotí, způsob prožívání, vztah k práci, odpočinku, pohybové aktivitě, zvládání sociální interakce a ego úroveň. Kvalitu životního stylu ovlivňuje hodnotový systém každého, kdy může jít o životní styl s náplní studia nebo hry a zábav či životní styl s rozjímáním. Aktivity člověka mohou být zaměřeny na práci, na rodinu, na zájmy, na společenský život nebo na uspokojování biologických a hygienických potřeb. **Formování životního stylu utváří život jednotlivce a tím celé společnosti.**<sup>9</sup>

**Zdravý životní styl** je součástí inovačních teorií sociální pedagogiky. Je spojen s uspořádáním života člověka jako jednotlivce (na rozdíl od životního způsobu, který bývá

---

<sup>6</sup> ŠIPR, K. *Jak zdravě stárnout*. Rosice u Brna, 1997. s. 28-33.

<sup>7</sup> DUFFKOVÁ, J., URBAN, L., DUBSKÝ, J. *Sociologie životního stylu*. Plzeň, 2008. s. 98-101.

<sup>8</sup> DUFFKOVÁ, J., URBAN, L., DUBSKÝ, J. *Sociologie životního stylu*. Plzeň, 2008. s. 52-59.

<sup>9</sup> KRAUS, B. *Základy sociální pedagogiky*. Praha, 2008. s. 167-169.

spojován spíše s většími sociálními celky), je individuální, specifický. V dnešní konzumní společnosti je často zatlačována do pozadí kreativita jedinců s orientací na vytváření hodnot a tak tito lidé oceňující konzum jsou si méně jistí sami sebou a svými hodnotami. Ekonomická situace či kulturní tradice se pak přes jednotlivce projeví v celé společnosti → ale primární roli při formování životního stylu hraje rodina. Vedle ní potom faktory globalizační, které na jedné straně životní prototypy sjednocují díky podobnosti, ale na druhé straně rozdělují díky zachování vlastní identity. I zvyšování životní úrovně však může negativně ovlivnit životní styl například nezdravou stravou, minimálním pohybem, povrchní hodnotovou orientací. Proto i výchova ke zdravému životnímu stylu zahrnuje rozvoj kultury osobnosti po stránce **tělesné: životospráva, aktivní pohyb, ...; psychické: žádoucí hodnotové orientace, sebeovládání, prosociální chování, efektivní učení, sociální zdatnost, ...; duchovní: realizační dovednosti, mravní vyspělost, ...** Zdravý způsob života s aktivním zdravím s aerobními pohybovými aktivitami, vhodnou stravou, duševní rovnováhou. A to vše jako nesespecifická prevence sociálních deviací.<sup>10</sup>

Cílem zdravého životního stylu je pro člověka stav, kdy se cítí v pohodě fyzicky i psychicky. K tomuto je však dlouhá cesta. Pro mnohé to znamená vzdát se například jídla, které má rád a namísto toho do svého programu zahrnout cvičení, které rád nemá. Může to znamenat i nižší frekvenci styků s kamarády, kteří o zdravý styl nestojí, protože ho podle nich absolutně nepotřebují ke svému životu. A u někoho jde o to, změnit svůj život od základů. Varovné signály totiž nemusejí problémům předcházet. Základem zdraví je přijímat potraviny, které dodávají tělu správné pohonné látky, živiny a vyloučit z jídelníčku potraviny zpracované, s dlouhou dobou trvanlivosti, ... Přijímat pestrou stravu, častěji a v malých porcích pro udržování optimální hmotnosti, dodržovat pitný režim a zařadit pohyb do běžného života, protože jen pomocí něho zůstanou svaly funkční a právě ony jsou hybnou silou člověka. Dodržovat i dostatečný odpočinek počínající u kvalitního spánku, ve kterém tělo načerpá mnoho dalších sil.<sup>11</sup>

Dnešní život ve společnosti žije zrychleným tempem, které sebou nese rys dočasnosti, nestálosti. Z pohledu sociologie je dnešní životní styl globalizován a je otázkou, zda toto vede k určité univerzalitě a určitý životní styl lze vést kdekoliv (např. „macdonaldizace“).

---

<sup>10</sup> MÜHLPACHR, P., KRAUS, B. a kol. *Sociální pedagogika II*. Brno, 2011. s. 152-157.

<sup>11</sup> ASTL, J., ASTLOVÁ, E., MARKOVÁ, E. *Jak jíst a udržet si zdraví*. Praha, c2006. s. 10-14.

I z pohledu „internetového“, kdy připojení je možné odkudkoliv. Zdůrazněn v tomto směru musí být význam vlivu masmédií a různých vzdělávacích institucí, vztahů mezi lidmi, které mají pro životní styl velký význam z pohledu předávání hodnot a vzorců chování. Tyto patří s kulturou a s danými sociálními normami obecně k regulativům životního stylu člověka, kdy však mnohokrát neumožní, aby člověk žil tak, jak by si přál. Kvalita života člověka je spojená s jeho hodnotami, ale často s normativním podtextem.<sup>12</sup>

**Již v době Hippokrata byla nutná k dokonalému životu harmonie lidského těla. Ta je vždy základem, aby člověk pochopil sebe sama vnitřně i vzájemné vazby s vnějškem, našel nejlepší podmínky pro zdravý život, v případě potřeby změnil svou osobnost a stal se tak užitečným sám sobě i celé společnosti. Potenciál člověka je velmi široký a záleží na každém, jak ho rozvine. Jaké si nastaví hranice, čím zaplní svou mysl i tělo. Protože všechny složky pro zdraví životní styl spolu souvisí, ale možná opravdu všechno začíná v mysli, protože pro veškeré změny musí člověk především chtít. Ať už potíží předcházet, či se je pokusit odstraňovat. Snažit se chtít pomoci tělu k harmonii, aby toto co nejdéle nepotřebovalo lékaře, protože málokdy bude právě lékař na organismus nahlížet komplexně. Ten bude spíše řešit problém ze svého zaměření, čímž nemusí být i přes ústup bolestí a potíží jeho podstata vždy vyřešena.**<sup>13</sup>

## 1.1 Provázanost ovlivňujících faktorů

*„Výcvik ke zdraví – tot’ střídmost v jídle a píce v námahách“.  
Hippokratés*

*„Konkrétních otázek životního stylu v souvislosti s biologickými podmínkami je celá řada a stále se objevují nové momenty. Za důležitou se považuje již delší dobu problematika tzv. **zdravého životního stylu** (její význam bývá podporován konstatováními o tom, že z vnějších faktorů ovlivňuje zdraví v cca 20 % zdravotní péče, v 20 % životní prostředí a ve zbylých 60 % právě životní styl). Přitom zdravý životní styl není – jak se na první pohled zdá – otázkou jen výživy a pohybu (což jsou ovšem rovněž nezanedbatelná témata sociologie životního stylu), ale také **duševního zdraví** ....“<sup>14</sup>*

---

<sup>12</sup> DUFFKOVÁ, J., URBAN, L., DUBSKÝ, J. *Sociologie životního stylu*. Plzeň, 2008. s. 62-67.

<sup>13</sup> PAYNE, J. *Kvalita života a zdraví*. Praha, 2005. s. 46-49.

<sup>14</sup> DUFFKOVÁ, J., URBAN, L., DUBSKÝ, J. *Sociologie životního stylu*. Plzeň, 2008. s. 72-73.

V hluboké historii se člověk nemoci snažil zbavit či ji zmírnit přírodními prostředky. O nějaké prevenci vůbec nepřemýšlel. Později se lidé snažili měnit své prostředí tak, aby snížili například možnost nákazy. Dnes běžná věc, spočívající ve velmi přísné hygieně rukou lékaře před operací, zde teprve započala, čímž se předešlo mnoha infekcím. Před sto lety tak šlo především o nemoci infekční, tuberkulózu, zápal plic, ... V dnešní době jsou to především nemoci oběhového systému a rakovina, které ovlivňují nejen faktory fyzické, ale i psychické. Hlubší příčiny dnešních závažných onemocnění je třeba hledat v psychické oblasti. A tak je důležité najít pro sebe i ostatní cestu ke změně chování, spočívající ve změně nevhodných návyků a osvojení zdravého životního stylu.<sup>15</sup>

Moderní technika roste neuvěřitelným tempem v mnohém směru ku prospěchu lidstva, ale nese sebou i negativní vlivy. Snížení manuální práce a většinou sedavý způsob zaměstnání se přenáší i do zábavy po jejím skončení. Často nebývá vykompenzován aktivitou fyzickou. Je zatěžována psychická stránka na úkor fyzické a přidají-li se k tomu rizikové faktory v podobě dědičných dispozic a člověk nezačne včas dbát na prevenci ve formě zdravějšího životního stylu, lze téměř s jistotou říci, že onemocní vlastní vinou. Díky životnímu stylu přinášejícímu časovou tíseň. Který je prázdný ve formě trávení volného času u televize, je zmatený, protože neodkladné záležitosti jsou odkládány na poslední chvíli, je rizikový nadměrným množstvím a charakterem práce a je tak bez potěšení, bez radosti. Je zatěžující pro fungování člověka ve společnosti a následně i pro společnost samotnou. Každý člověk je originál a proto i cesta ke zdraví je individuální. Nejde pasivně přijímat zaručené recepty jiných. Převzít odpovědnost za vlastní život by mělo být přímou povinností každého.<sup>16</sup>

I když je po získání co největšího množství informací nutné najít vlastní řešení, které bude svědčit všem stránkám jedinečnosti každé osobnosti, základními pilíři zdravého životního stylu vždy zůstane vyvážená skladba jídelníčku s potřebnými živinami, přiměřený pravidelný pohyb a posilování psychiky. A k tomu všemu je potřebná zásadní věc, a to CHTÍT! Pokud člověk nechce s tím, že jeho dědeček celý život kouřil a pil a dožil se devadesáti let, nepomohou žádné argumentace. Toto jsou dostatečné důkazy pro lidi, kteří podlehnou pohodlnosti, pochybování, nedůvěře. Ale jen ze znalostí musí vycházet aktivita,

---

<sup>15</sup> DOSEDLOVÁ, J. *Předpoklady zdraví a životní spokojenosti*. Brno, 2008. s. 5-7.

<sup>16</sup> KUKAČKA, V. *Zdravý životní styl*. České Budějovice, 2009. s. 8-13.



a čím jsou tyto hlubší, tím větší je možnost výběru, tím větší je šance správné volby. Obecné návody přinášejí jen základ. Praxe musí ukázat přínos volby pro jedince.<sup>17</sup>

Vždyť nejde jen o to žít dlouhý život. To nezaručí, že je život lepší. Důležité je žít co nejdéle zdravý a soběstačný život. Vždy se dá něco zlepšovat a tím oddalovat nemoc. Lidský život je přímku od narození po smrt. **Mnozí se však zastaví někde uprostřed, na neutrálním bodě. Nejsou zdraví ani nemocní a z pohodlnosti se s tím takto spokojí.**<sup>18</sup>

Podle významného českého filosofa Jana Patočky „...naše žití je sice dáno tím, že nás svět postavil do určité situace, ovšem tuto situaci musíme aktivně uchopit, a to tak, že rozvrhujeme možnosti, volíme z nich a konáme.“<sup>19</sup>

Pohyb dodává tělu energii i tím, že jej zbavuje energie zatěžující. Dochází ke zvýšenému prokrvení důležitých orgánů těla včetně mozku, k podpoře vitality. Pomáhá i psychicky, odbourává stres a negativní emoční pocity. Čistí myšlenky. Tělesná zátěž tak redukuje zátěž psychickou a je-li pravidelná, postupně zvyšuje fyzickou i psychickou výkonnost.<sup>20</sup>

Geny jsou sice jedním z rizikových faktorů závažných nemocí, ale dalším je právě životní styl, který si člověk volí sám. Vyspělé technologie umožňují rizikové faktory pocházející z rodinné anamnézy odhalit a může dojít k úpravě životního stylu. Dospívající si určitý životní styl volí a mnozí mají problémy s vyvarováním se rizikovým faktorům. Dospělý a zralý věk má potom rozhodující vliv na další život. Například „jen“ problémy související s obezitou (vyjma ze zdravotních důvodů) – nadváha ovlivňuje stav kloubů, kostí, zatěžuje orgány, které snadněji onemocní. Přísná redukční dieta může vyvolávat závratě, únavu, ... Léky ke snížení hmotnosti následně způsobují bolesti hlavy, nespavost.<sup>21</sup>

Nezvládnutí negativních situací, které život přináší, souvisí s narůstajícím stresem a může být spouštěčem mnoha zprvu banálních problémů, které se však přes psychosomatické problémy přesouvají až k závažným onemocněním. Pomocí aktivního životního stylu se lze bránit negativním stresorům, které organismus zatěžují, narušují jeho rovnováhu →

---

<sup>17</sup> FOŘT, P. *Co (ještě) nevíte o výživě (i ve sportu)*. Pardubice, 2006, c2001. s. 17-21.

<sup>18</sup> BLAHOŠOVÁ, E. *Wellness: jak si udržet zdraví a pohodu*. Velké Bílovice, 2009. s. 3-6.

<sup>19</sup> KUBÁTOVÁ, H. *Sociologie životního způsobu*. Praha, 2010. s. 118.

<sup>20</sup> CHOLLETI, S., THIEL, A. R. *Chůň do života a životní síla: 7 okruhů síly člověka*. Olomouc, c2009. s. 27-30.

<sup>21</sup> BLAHOŠOVÁ, E. *Wellness: jak si udržet zdraví a pohodu*. Velké Bílovice, 2009. s. 9-14.

aktivací sympatiku dojde k uvolnění energie. Ze zásob těla jsou do krve vyplaveny cukry, tuky a škroby a jsou krví vedeny například k mozku či srdci namísto například k trávicímu ústrojí, které se v daném okamžiku ukáže jako méně důležité → organismus je vyčerpán, utlumen. V této útlumové fázi jsou opět běžné funkce nastartovány, například trávení a dále dochází k produkci hormonů, k mobilizaci energie. Hladina těchto hormonů však musí být dostatečně vysoká, aby byl mozek schopen přestat dávat impulzy pro stresové reakce. Je-li však stres dlouhodobý, mozek je k těmto hormonům méně citlivý, stresové reakce se stupňují, organismus je přetěžován → vzniká onemocnění. Zásadní rozdíl potom spočívá v časném uvolnění nahromaděné energie pravidelným pohybem.<sup>22</sup>

Vždy musí být respektováno životní tempo každého – pomalejší lidé nejsou vyššího tempa schopni, na rozdíl od lidí rychlých, kteří si musí najít aktivity pasivnější, aby je jejich tempo nedovedlo k rychlému opotřebenosti. Ale určitou míru pohybu by měl udržovat každý člověk po celou dobu života pro dlouhodobou dobrou kondici. Jeho nedostatek vede ke snížené pružnosti a pohyblivosti pohybového ústrojí a s tím se potom často pojí nadváha, obezita, nemoci. Důležité je i správně odpočívat, přičemž za jediný druh **pasivního odpočinku** je považován spánek (ne nicnedělání). **Aktivní odpočinek** zahrnuje to, co dělat mohu a co dělat chci. Nejideálněji opačné aktivity než jsou ty pracovní.<sup>23</sup>

I jídlo by nemělo tělo zatěžovat. Mělo by být „lékem“, z pohledu skladby i množství. Mladý aktivní člověk musí mít jinou skladbu i množství potravin než méně aktivní senior. Opak může být příčinou obezity a ta může nastartovat problémy, dlouhá léta se skrytě rozvíjející, které jsou považovány za primární příznaky stárnutí. Sekundární jsou potom například změny fyzické kondice či délka spánku. A i když není fyzická kondice zárukou delšího života, je určitě zárukou života kvalitnějšího, aktivnějšího, spokojenějšího.<sup>24</sup>

*„Tři pilíře zdraví, t.j. tělo, mysl a duše, by měly být v souladu a v rovnováze. Často stojí mnoho síly obstát úkolům, které s sebou přináší sám život. Důsledky dlouhodobého intenzivního stresu ovlivňují naše zdraví a životní energii, oslabují nás a časem také zatěžují mezilidské vztahy.“<sup>25</sup>*

---

<sup>22</sup> BLAHUTKOVÁ, M. *Zvedni se a běž*. Brno, 2008. s. 5-10.

<sup>23</sup> BEDRNOVÁ, E. *Management osobního rozvoje: duševní hygiena, sebeřízení a efektivní životní styl*. Praha, 2009. s. 53-59.

<sup>24</sup> KLESCHT, V. *Mládněte i po 45!: (pět pilířů zdraví a síly)*. Brno, 2010. s. 58-65.

<sup>25</sup> ZIFKO, U. *Hýčkejte svou paměť*. Brno, 2008. s. 72.

## 1.2 Opomíjené faktory

Výchovu k hodnotám a správnému životnímu stylu dnes často přebírají například média → a to jde mnohdy o informace velmi zkreslené, namísto rodiny, která postupně ztrácí své základní funkce. Zůstává jí konzum a zajištění bezpečí, ale je přesto stále nepostradatelná a nenahraditelná v mnoha původních funkcích, mezi které poskytování výživy či přístup ke vzdělání také patří. Díky harmonické a funkční rodině je i společnost funkční a zdravá. Rodiče jsou „tvůrci lidí“ a tak mohou ozdravit společnost pomocí kvalitnějšího života svých členů. Disharmonie v nezdravých rodinách je příčinou častého výskytu nemocí psychosomatických, jako odpovědi těla na toto prostředí. Rodina zůstává přirozeným prostorem propagace a prevence zdravého životního stylu a společnost až sekundárně může působit na rodinu ve prospěch zdravé výchovy dětí. Rodina je zdrojem celoživotní orientace, v ideálním případě vzorem, které dítě rádo přejímá díky rodičovské laskavosti.<sup>26</sup>

Prostředí významně ovlivňuje životní styl jedince. A pomineme-li prostředí deviační, je na škodu stejně prostředí podnětově chudé, jako prostředí podnětově přesycené – protože zaměřenost například na jeden druh sportu neumožní potřebný harmonický a všestranný rozvoj osobnosti. Každého sice ovlivní prostředí, do kterého se narodil, ale toto se v průběhu života mění s rozvojem člověka. S jeho vyrovnáváním se s novými situacemi, s nabýváním nových zkušeností.<sup>27</sup>

Opomíjeným důležitým faktorem zdravého životního stylu je dýchání, bez kterého člověk nepřežije ani pět minut. Větší procento lidí však správně dýchat neumí, i když tomu tak v dětství nebylo. Jde o brániční (úplné) dýchání, kdy se při vdechu břicho zvedá, při výdechu zmenšuje. Plíce tak dostávají velký prostor a nabírají více vzduchu. Více energie a kyslíku. Když s věkem přichází křivení páteře díky nedostatku pohybu, špatnému stravování, obezity či spaní na měkké matraci atd., začínají se při dýchání zvedat ramena a namísto břicha rozšiřovat hrudník a toto horní dýchání funguje pouze v nejmenší horní části plic. Tak vzduch chybí a potom například zvláště silnější lidé dýchají rychleji. Dochází k předčasnému opotřebování buněk a deficitu kyslíku v organismu, což způsobí

---

<sup>26</sup> HAVELKOVÁ, M., REISSMANNOVÁ, J. *Výchova ke zdraví*. Brno, 2009. s. 78-84.

<sup>27</sup> KRAUS, B., POLÁČKOVÁ, V. *Člověk-prostředí-výchova*. Brno, 2001. s. 102-105.

onemocnění nejen dýchacích orgánů, ale také srdce, slinivky, ledvin, jater, ... tím více, čím je člověk starší. Jsou-li zanedbávány potíže s páteří již od dětství, dítě může trpět i zdánlivě nesouvisejícími potížemi s bolestí břicha, hlavy, nesoustředěním atd. a přispívá tím k mnoha nemocem v dospělém věku.<sup>28</sup>

Dalším faktorem ovlivňujícím psychický a tím i fyzický stav člověka může být například působení světla na organismus. Někteří vědci toto považují za pokrok ve vědě, jiní stále za pseudovědu. I přesto, že poznatky o síle světla byly nalezeny již v chrámech starých Egyptů, kteří jej využívali pro léčbu nemocných nebo u starověkých Řeků, kteří věřili v léčbu vnitřních orgánů prostřednictvím očí, stále jde o ne všeobecně platné fakty, proto jsou někým i odmítané a tak záleží na každém člověku zkusit přesvědčit se o tom, zda pro něj bude přínosné vyzkoušet na sobě zjištění, že existuje vztah mezi světlem přijímaným prostřednictvím očí a jeho zdravotním stavem. Oči jsou velmi důležitým orgánem lidského těla, jsou pokračováním mozku, mají třetinovou spotřebu kyslíku než srdce a ke správnému fungování vyžadují mnohem více než jiné orgány v těle potřebu zinku, který je považován za prvek inteligence pro člověka. Některé výzkumy dokazují souvislost mezi funkcemi očí a psychickým stavem člověka a nabízí tak řešení poruch těla i mysli terapiemi využívajícími zrak. Pro oči je výživou světlo a právě toto je některými odborníky považováno za důležitý zdroj zdraví člověka.<sup>29</sup>

### 1.3 Důležitost prevence, osobní rozvoj

Každý rozumný člověk, který si uvědomí prodlužující se délku lidského života, si současně s tímto zjištěním musí uvědomit, jak důležité je také to, jak kvalitní tento život bude. Mnohé nepříjemné situace jsou zapříčiněny jím samotným a potom kolikrát stejně jako je dlouhá cesta k nemoci, je i dlouhá cesta ke zlepšení tohoto stavu. Lze potom hovořit o lidech „líných“, kteří se spoléhají na druhé ve starostech o své zdraví a o lidech „pracovitých“, kteří se silnou vůlí snaží získávat stále nové poznatky a zkouší stále nové možnosti k uchování co nejlepšího zdraví a kvality života po všech stránkách.<sup>30</sup>

---

<sup>28</sup> TOMBAK, M. *Je možné žít 150 let?*. Vendryně, 2011. s. 10-16.

<sup>29</sup> LIBERMAN, J. *Světlo: Lék budoucnost*. Ořech, 2006. s. 41-47.

<sup>30</sup> TOMBAK, M. *Cesta ke zdraví*. Vendryně, 2013. s. 7-12.

Zdravotní stav člověka ovlivňuje volba správného životního stylu. Psychické a fyzické zdraví je podmínkou plnohodnotného života a nejdůležitějším směrem je pro každého efektivní prevence, bránící vzniku mnoha potíží s životním stylem souvisejícím. Současná moderní doba nahradila mnoho činností, které byli lidé dříve nuceni provádět a tím vyvíjet přirozenou aktivitu přístroji. Ty usnadňují člověku každodenní život v mnoha oblastech. Odstranila i potíže s opatřováním si potravy. Tím na druhou stranu dala možnost vzniku nedostatku pohybu, nadměrného příjmu stravy a přidala vysokou psychickou zátěž.<sup>31</sup>

V každém věku, s jakýmkoliv příjmem a s jakýmkoliv IQ může člověk udělat něco pro zlepšení svého života, pro svůj osobní rozvoj. Stačí „**jen**“ **chtít**. Sluchové dovednosti a paměť zlepšuje učení se novému jazyku. Logické myšlení i paměť posílí řešení křížovek či sudoku. Paměť nastartuje používání mnemotechnických pomůcek, hra šachů či scrabblí. Zvědavý člověk zajímající se o dění kolem sebe zůstane studentem celý život a udrží si mladé srdce i mysl. Jde o to porušit zažitě zvyky pro změnu k lepšímu, začít studovat školu, naučit se hrát na hudební nástroj, začít s vhodným sportem, naučit se připravovat zdravou stravu, ... Jinak se s rostoucím věkem začnou kognitivní znalosti vytrácet a kvalita života se začne snižovat.<sup>32</sup>

Podle WHO (Světové zdravotnické organizace) lze kvalitu života ovlivnit až 40 % právě životním stylem. Za ním následují s 30 % sociálně ekonomické podmínky a po 10 % životní prostředí, genetik a zdravotní péče. Když ještě zvážíme, že sociálně ekonomické podmínky lze životním stylem také ovlivňovat, je jeho **vliv 70 %!** Každý si tak musí vytvářet dobré podmínky a ne vymlouvat se na špatné, každý odpovídá za své zdraví sám sobě. Prevencí lze skutečně snížit riziko některých civilizačních nemocí, například kardiovaskulárního či trávicího systému, přičemž správná výživa a zdravý pohyb jsou považovány za dva nejdůležitější faktory. K těmto se přidává trénink psychický.<sup>33</sup>

Důležitá je volba přístupu k životu. Někdo může být neustále nespokojen, i když má relativně vše a vidět neustálé překážky k odůvodnění, proč něco nemůže – nejdříve kvůli škole, potom kvůli dětem, kvůli zaměstnání a nakonec kvůli tomu, že už je starý a že už se to nevyplatí. Naopak ten, kdo je naladěn dobře, pozitivně, ten bude šťastnější a zdravější.

---

<sup>31</sup> MÜLLEROVÁ, A. *Wellness jako životní styl*. Brno, 2008. s. 5-7.

<sup>32</sup> AMEN, D. G. *Myšlením k dlouhověkosti: jak každým dnem mládnout na těle i na duchu*. Praha, 2013. s. 200-206.

<sup>33</sup> KLESCHT, V. *Mládněte i po 45!: (pět pilířů zdraví a síly)*. Brno, 2010. s. 94-97.

Je prokázáno, že právě toto naladění ovlivňuje zdraví člověka a jeho přijímání okolí, což opět působí na jeho životní pohodu – je to koloběh, v pozitivní i negativní variantě. Tak je vidět, že lékař léčí už vzniklé nemoci, ale člověk může léčit sám sebe v průběhu celého života právě svým přístupem k němu, prevencí. **Nedělat nic pro zdraví, protože mu nic nechybí, to je velká iluze.**<sup>34</sup>

Včasná prevence zamezí mnoha potížím. Nepomohou předsevzetí odsouvaná na zítra. Nejlépe je začít ihned. Začít sběrem dostatečného množství informací, či vyhledat pomoc odborníků, aby zvolená změna byla tím správným směrem. Aby se dotkla změny stravování, i oblasti fyzické a psychické, a zamezila problémům souvisejícím s nevhodným životním stylem, protože lidé ve vyspělých zemích trpí mnohými civilizačními onemocněními právě z těchto důvodů. Moderní medicína sice člověku pomůže zbavit se části těchto následků (pouze pomoci léků nikde ne zcela), ale určité procento lidí umírá právě kvůli vedlejším účinkům léků, které mají na jedné straně pomáhat a na druhé straně vlastně škodí → přitom mozek, cévy, srdce, plíce i svaly budou vděčné za dostatek pohybu a odpočinku včetně spánku. Ledviny a močový měchýř za správný pitný režim. Střeva za dostatek vlákniny. Játra za antioxidanty. → Tělo bude mít větší šanci fungovat tak, jak má. Dlouhodobě. To je ta správná motivace.<sup>35</sup>

V reálném životě je stále podceňováno preventivní působení zdravého životního stylu jako přirozené, bezpečné formy obrany. Češi v tabulkách nemocnosti stojí mnohem výše než obyvatelé vyspělých zemí západní či jižní Evropy. Chodí častěji k lékaři, mají vyšší spotřebu antibiotik (předepisovaných často zbytečně). Vysoko jsou i v tabulkách výskytu obezity a civilizačních onemocnění. Přitom mnohé problémy vznikají právě z důvodu častého porušování základních zásad zdravého životního stylu. S klesající imunitou obyvatelstva vznikají nové nemoci mutacemi různých virů. Mnozí lékaři z různých důvodů zavrhnou veškeré prvky alternativní medicíny a lidé se stávají závislí na lécích, které často nevedou k vyléčení a někdy ani ke zlepšení zdravotního stavu. Mnohdy jde o závislost psychickou a lidé si netroufnou pokusit se o vlastní řešení změnou životního stylu, či tréninkem psychiky. Poslušně přijímají například doporučenou vydatnou konzumaci mléčných výrobků jako předcházení osteoporózy přesto, že pro lidi ve vyšším věku již není

---

<sup>34</sup> BUDINSKÝ, V., MASARYKOVA UNIVERZITA, FAKULTA SPORTOVNÍCH STUDIÍ.

*Příjemný zralý věk.* Praha, 2013. s. 37-40.

<sup>35</sup> KLESCHT, V. *5 pilířů zdravého života.* Brno, 2008. s. 8-14.

tak efektivní z důvodu obtížně využitelného vápníku a může způsobit křehnutí cév ukládáním přebytečného vápníku do nich. Myslí si tak, že svému zdraví prospívají a netuší, že mu škodí. Vždy se musí jednat o komplexní přístup a přístup celoživotní.<sup>36</sup>

Přístupy se liší u každého jedince vzhledem k návykům, které získá v dětství a které mohou být silně zafixované a stát se stereotypy dříve, než je mohl racionálně přehodnotit. Potom se mohou stát běžnou večeří hranolky, zapité coca-colou a doplněné čokoládou. Pozdní spánek bez návyku vyčištění si zubů a celkové osobní hygieny. Tyto chybějící správné návyky se budou v dospělosti jen těžce vytvářet. Mohou pak být příčinou mnoha problémů, protože současný styl je uspěchaný, s neuspořádaným režimem spánku či odpočinku, a to metabolismu těla velmi neprospívá.<sup>37</sup>

Mnoho lidí označí zdraví za jednu z největších hodnot svého života, ale chová se k němu jako k nějaké samozřejmosti. Kvalitu života však ovlivní, jak o sebe člověk pečuje. Je spojena s dosahováním cílů, k čemuž nemoc nepřispívá a je stěžejním ukazatelem této kvality. Nastane vždy, bude-li narušena rovnováha vnitřního prostředí organismu.<sup>38</sup>

Východní medicína (Japonsko, Čína, Indie) věří, že se lidské tělo skládá ze dvou opačně polarizovaných stránek: jing a jang. Pokud tyto nejsou v rovnováze, tělo churaví a stárne. Nahlíží tedy na stránku duchovní i materiální. Východní medicína dbá na prevenci. Naproti tomu západní medicína se soustředí pouze na tělo jako takové, na stránku materiální. S východními principy léčby se i u nás můžeme dnes setkat – mluvíme potom o medicíně alternativní, celostní. Nikdo dnes není schopen stoprocentně říci, kde stojí pravda, ale prevencí se dá různým potížím, souvisejícím se špatným životním stylem, předcházet.<sup>39</sup>

Je však zapotřebí se jí zabývat dříve, než ve věku důchodovém. I když i zde je to velice chvályhodné, nemůže to mít stejný efekt, pokud se člověk rozhodne pro zdravý životní styl již od mládí či po čtyřicítce. Orgány se opotřebovávají a prevence je nezbytná. Stáří přirozeně nemoci přináší, ale ne všechny jsou podmíněné věkem. Běžné fyziologické

---

<sup>36</sup> FOŘT, P. *Co (ještě) nevíte o výživě (i ve sportu)*. Pardubice, 2006, c2001. s. 9-16.

<sup>37</sup> BEDRNOVÁ, E. *Management osobního rozvoje: duševní hygiena, sebeřícení a efektivní životní styl*. Praha, 2009. s. 273-277.

<sup>38</sup> HŘIVNOVÁ, M., KOŠTÁLOVÁ, A. *Lexikon dobré praxe: výchova ke zdraví a zdravému životnímu stylu v mateřské škole*. Brno, c2013. s. 5-10.

<sup>39</sup> KLESCHT, V. *Mládněte i po 45!: (pět pilířů zdraví a síly)*. Brno, 2010. s. 7-9.

změny postihují všechny jedince (šedivění, padání vlasů, tvorba pigmentových skvrn, ...), ale chorobné změny: problémy srdce, cév, mozku, ... postihují jen jedince některé.<sup>40</sup>

Například lidé, kteří nenamáhají mozkové funkce (ani ve svém volnu), jsou brzy ohroženi stařeckou zapomnětlivostí. Mozek je zapotřebí neustále procvičovat, jinak dojde k jeho ochabnutí. Pro činnost mozku jsou důležité i vitamíny a minerální látky vedoucí k vitalitě. Například nedostatek zinku vede k depresím, poruchám soustředění, učení. Přínosný je lecitin atd. Prevencí zapomnětlivosti je tedy procvičování mozku, správná výživa, dostatečný příjem tekutin a přiměřená tělesná aktivita. Chtít učit se, rozvíjet se.<sup>41</sup>

**Každý, kdo překročí věk čtyřiceti let, by si měl uvědomit, že stále musí žít aktivně pro co nejdělsí soběstačnost. Aby minimalizoval hrozby například v podobě demence ohrožující běžně staršího člověka žijícího pasivním životem. Stárne-li organismus, stárne i imunitní systém, urychlující proces stárnutí a příchod nemocí. Pokud nebudou imunitní, nervový či hormonální systém správně fungovat, nebudou schopny odstraňovat vadné buňky v těle. Pokud se nebude člověk zabývat prevencí a sloužit svému zdraví zdravým jídlem bez přejídání se, pohybem, dostatečným spánkem a omezením stresu, organismus to dá brzy najevo nějakou bolestí, nemocí.<sup>42</sup>**

A protože existuje stále více nemocí, existuje stále více léků. Ale tyto všechny odstraňují ne příčiny nemocí, ale její následky. Pro kterého specialistu se pak jedinec rozhodne, ten léčí tento následek z pohledu svého oboru. Nikdo se nepodívá na člověka jako na celek. Jedna vyléčená nemoc znamená počátkem nemoci další. A v případě mnoha nemocí, by v jejich počátku pomohl neexistující lék – lék proti přejídání a nesprávnému dýchání, proti nulovému pohybu a nadměře stresových situací. Imunitní systém je dnes oslabený už u mladých lidí. Antibiotika v těle ničí škodlivé viry, ale i zdravé mikroorganismy. Bakterie modifikují, protože tělo člověka si časem na antibiotika navykne. A nejlépe se bakteriím daří v prostředí těla holdujícímu nadměrné konzumaci masa, bílého pečiva a sladkostí.<sup>43</sup>

Samotná správná strava zajistí neobézní postavu, ale samotná pohybová aktivita ne. I při hubnutí tento poměr platí téměř  $\frac{3}{4}$  pro vyváženou stravu a  $\frac{1}{4}$  pro pohyb. **Pohybová**

---

<sup>40</sup> KLESCHT, V. *Mládněte i po 45!: (pět pilířů zdraví a síly)*. Brno, 2010. s. 22-26.

<sup>41</sup> ZIFKO, U. *Hýčkejte svou paměť*. Brno, 2008. s. 28-33.

<sup>42</sup> FOŘT, P. *Mládněte jídlem i po 50!*. Brno, 2008. s. 12-16.

<sup>43</sup> TOMBAK, M. *Cesta ke zdraví*. Vendryně, 2013. s. 15-20.



**aktivita je však nezbytná pro pevnou postavu a správné fungování orgánů.** Zabraňuje růstu tukové tkáně a vyplavuje endorfiny, které odbourávají stresy a přispívají k lepší psychické pohodě. Pohyb otužuje tělo, brání nemocem, zrychluje metabolismus, který odvádí z těla škodlivé látky, atd. Jestliže se bude člověk pohybové aktivitě postupem věku vyhýbat, nezpevněné svalstvo v oblasti zad přinese jejich bolest, svaly začnou atrofovat, povolené pánevní dno bude příčinou úniku moči. K tomu přispívá i dnešní sedavý způsob života – zkracují se svaly šíjové, krční i prsní a příčinou jsou bolesti zad. Nebo příčinou bolesti kyčelních kloubů je zkrácení zadní strany stehen. Nejde tedy jen o vzhled, který se správnou pohybovou aktivitou dá udržet do hodně pokročilého věku, ale i o zdraví.<sup>44</sup>

K nevšední preventivní pomoci povzbuzení zdraví člověka lze využít i působení světla → je důležité si uvědomit anatomické spojení mezi očima a centrální nervovou soustavou, které je úkolem vegetativního nervového systému, členícího se na část sympatiku aktivujícího tělo je-li v pohybu a na část parasympatiku napomáhajícího tělu k regeneraci a přestavbě. Vnitřní orgány jsou ovlivňovány oběma → sympatická se snaží stimulovat orgány těla, dává například při cvičení podněty ke zrychlení tepové frekvence. Parasympatická se snaží orgány spíše znehybnit meditací či odpočinkem a tak tepovou frekvenci zklidnit. Regulují rovnováhu v těle.<sup>45</sup>

Ke zvýšenému zájmu o životní styl přispěla i globalizace společnosti vzhledem k nedobrému stavu světového obyvatelstva, které je reakcí na rozvoj vědy, techniky i civilizace. Za náplň zdravého žití považuje neohrožovat zdraví jednotlivce a zároveň rozvíjet hodnoty společnosti jako celku. V současné době se i ve školách rozšiřuje výuka ohledně zdravého způsobu života, který je stěžejní pro prevenci sociálních deviací pro svůj mravní rozměr a posilující odpovědností za optimální model života jedince.<sup>46</sup>

---

<sup>44</sup> KYNÝCHOVÁ, H. *Tajemství životního stylu*. Praha, 2006. s. 60-62.

<sup>45</sup> LIBERMAN, J. *Světlo: Lék budoucnosti*. Ořech, 2006. s. 49-53.

<sup>46</sup> KRAUS, B. *Základy sociální pedagogiky*. Praha, 2008. s. 169-172.

## 2. TĚLESNÁ STRÁNKA OSOBNOSTI

*„Zdraví je nejdůležitější kvalita těla“.  
Aristoteles*

Tělo každého člověka se skládá z prakticky stejných orgánů, rozdíly jsou ale v jejich výkonech. Orgány člověka, který se pravidelně věnuje přiměřené fyzické zátěži ve formě sportu, jsou výkonnější, funkčnější, tento člověk se umí lépe vyrovnávat s případnými stresovými situacemi a i v případě, že by jej překvapil například infarkt, jeho trénovaný organismus je schopen se s ním lépe vypořádat. **Pochopí-li lidé, že je pro ně i přiměřená fyzická aktivita prospěšná, stane se postupem času jejich celoživotní potřebou.** Protože u všech bez rozdílu platí, že orgány, které nebudou pracovat alespoň občas naplno, zakrní. Dojde-li například u svalů ke ztrátě svalové hmoty, tato je do jisté míry nahrazena hmotou tukovou, svaly ztrácí na funkčnosti a může tak dojít až ke svalové dystrofii.<sup>47</sup>

Fyzická zdatnost je důležitou součástí správného životního stylu. Čím je lepší úroveň provádění fyzické činnosti, tím více kladného pro svůj organismus člověk získává, tím lépe jeho orgány pracují. Jde o pravidelnost. Pak lépe pracují svaly včetně srdce, tělo je flexibilní, má správné složení. Stárnutím a nečinností mají svaly tendenci atrofovat, naopak zpevňují se posilováním. Flexibilita zaručí, že si člověk svaly a klouby při cvičení nepoškodí. Cvičení zamezí nadměrnému ukládání podkožního tuku. V případě změny životního stylu je nutné začít pomalu, pravidelně a cvičení se tak stane zvykem.<sup>48</sup>

Vysokou pravděpodobností správné výživy se vyznačuje člověk optimistický, hýřící energií, s chutí k pohybu, se zdravou barvou pokožky, atd. Když však něco v pořádku není, tělo to dá najevo a nemusí jít zrovna o bolest, ale o mnohdy nenápadné signály, u nichž záleží na jednotlivci, jak rychle je schopen je zachytit a vypořádat se s nimi. Například:

- **nadměrné pocení** (obzvláště v noci) signalizuje zhoršenou činnost jater a ledvin. Volání ledvin o pomoc, protože pracují naplno a vylučují odpadní látky pokožkou. Přidávají se potom i bolesti v křížové oblasti. Laboratorní výsledky mohou být zpočátku negativní a tak se tato porucha může sekundárně projevit i problémy s klouby;

---

<sup>47</sup> FOŘT, P. *Sport a správná výživa*. Praha, 2002. s. 10-16.

<sup>48</sup> BLAHOŠOVÁ, E. *Wellness: jak si udržet zdraví a pohodu*. Velké Bílovice, 2009. s. 15-18.

- **záněty a cysty** signalizují hromadění odpadních látek v různých částech těla. Projeví se dlouhotrvajícím kašlem, rýmou, záněty dýchacích cest, ženských pohlavních orgánů, atd. Jejich průvodcem jsou různé chutě během dne, signalizující chybu ve výživě;

- **chutě na sladké** signalizují plísň v těle. Pokud je obsah těchto látek vyšší, než je tělo schopné vyloučit, dojde k poškození různých orgánů těla;

- **bolesti**, které člověka většinou přinutí jít k lékaři. Ten potom, i když nezjistí konkrétní příčinu, předepíše léky proti bolesti a mnoho lidí se s tímto spokojí a neuvědomí si, že tím problém vlastně nebyl vyřešen. Pokud nebude hledat příčinu bolesti a snažit se změnit životní styl, problém zůstane nevyřešen až do propuknutí nějaké nemoci.<sup>49</sup>

Lidské tělo totiž neumí zpracovat veškeré látky, které člověk přijímá. Umí zpracovat pouze živiny - **makroživiny** = bílkoviny, sacharidy a tuky, pomocí nichž získává energii;

- **mikroživiny** = vitamíny a minerály, které energii nedodávají, ale neobejde se bez nich celá řada procesů v těle.

Ostatní látky vyhodnotí jako cizí a nepotřebné a vyloučí je. Nemusí vždy jít jen o hmotné látky, ale také o negativní stresory, se kterými se člověk snaží vyrovnat a vypudit je pomocí svých obranných systémů, například imunitního, nervového nebo hormonálního. Ty však pro své správné fungování potřebují správnou úroveň živin v těle, aby orgány, které se podílí na vylučování stresorů (játra, ledviny, kůže, střeva, atd.) mohly správně pracovat. A toto nejde do nekonečna. Je-li tato zátěž častá a silná, organismus je překyselený, obranný systém se vyčerpá a sníží se jeho schopnost se těchto odpadních látek = lidských jedů (homotoxinů) zbavovat. Ty se začnou usazovat v tkáních a může dojít až k intoxikaci organismu. Nebezpečí spočívá v tom, že se zpočátku nemusí projevovat viditelnými příznaky. Problémy mohou začít „pouhou“ únavou.<sup>50</sup>

Pro problémy s homotoxiny dnes existuje lékařský obor homotoxiologie, který vysvětluje, jaké činnosti tělo provádí ve snaze se těchto jedů zbavit:

- **první fáze** – není ještě patologická. Člověk se „jen“ necítí psychicky dobře. Tělo se snaží jedy vyloučit (hlenem, potem, stolicí, slzami, atd.);

- **druhá fáze** – psychicky se může projevovat například depresí, nastupuje zánět, kterým se tělo samo snaží navrátit do zdravého režimu tím, že chce zánětem tento

---

<sup>49</sup> KLESCHT, V. *5 pilířů zdravého života*. Brno, 2008. s. 90-93.

<sup>50</sup> KLESCHT, V. *5 pilířů zdravého života*. Brno, 2008. s. 77-82.

homotoxin zlikvidovat, spálit, protože jedům se v tomto prostředí nedaří rozvíjet. Podáváním protizánětlivého léku se pacient často dostane do bludného kruhu, kdy zánět je potlačován = nedojde k vyčištění těla. Homotoxin se nespálí, nemoc se potlačí a po čase může vzniknout zánět další, jen třeba postihne jiný orgán, takže pacient navštěvuje jiné odborníky. Proto je lépe zvýšit pitný režim, klid, podporovat pocení, ... čistit tělo;

- **třetí fáze** – pokud zůstanou první dvě neúspěšné, i v této fázi tělo hledá způsob, jak se jedů zbavit. Může je například začít ukládat do tukového vaziva a vzniká nadváha. Nebo do ledvin či žlučníku a zde se začne tvořit písek a kameny. Hromadí se ve střevech, následkem je zácpa. Dochází k zatěžování jater. Tvoří se otoky a cysty. Pokud se začnou cysty zvětšovat, jsou chirurgicky odstraněny a tělu se na chvíli uleví, ale pokud potom nedojde ke změně životního stylu, je jen otázkou času, kdy se objeví nové;

- **čtvrtá fáze** – zde jsou už bohužel buňky (ledviny, játra, klouby, ...) poškozovány. Začnou se objevovat problémy chronické, nervové poruchy. Je to fáze ekzémů, migrén, vředů, poruch imunity, ... Dalším negativním působením dochází k degeneraci tkáně;

- **pátá fáze** – nastupují onemocnění, jako jsou infarkt, cukrovka atd., z psychických poruch např. schizofrenie;

- **šestá fáze** – zde jde o závažné formy rakovin.

První tři fáze jsou význačné schopností vyčistit a vyléčit tělo. Buňky nejsou poškozeny. Člověk může životním stylem mnohé ovlivnit. Poslední tři fáze už sám nepřekoná. Změna životního stylu zde už nestačí, pacient potřebuje léky. Rezervy těla jsou vyčerpány.<sup>51</sup>

*„Ať bohatí či chudí, chytrí nebo hloupi, všichni máme k dispozici jen jedno tělo – nemůžeme je vyměnit, dokoupit k němu náhradní součástky ani jakékoliv doplňky. A navíc žijeme jen jednou. To, jak naše tělo bude během tohoto života fungovat, do velké míry závisí na naší péči o něj. Svaly, které nejsou používány, ochabují; z kostí, které nejsou zatěžovány, se ztrácejí minerály a stávají se křehčí; klouby, které nejsou dostatečně procvičovány pravidelnou chůzí, prací či jiným pohybem, se stávají neohebné. Ani velké množství exotického ovoce, drahých omlazovacích přípravků, vitamínů, minerálů či jiných doplňků nedokáže zabránit chátrání těla, pokud je náš životní styl nesprávný ... Návod na vytvoření zdravého životního stylu: Naučte se vychutnat si jednoduché zdravé jídlo – celozrnné pečivo a obiloviny, čerstvé ovoce, zeleninu, luštěniny –, které budete jíst vždy jen*

---

<sup>51</sup> KLESCHT, V. 5 pilířů zdravého života. Brno, 2008. s. 77-82.

v čase hlavních jídel. Každý den mezi jídly vypijte dva a více litrů vody. Pravidelně cvičte. Nemusíte zdolávat vrcholky hor ani běhat maraton, stačí, když budete každý den chodit na procházky. Poslední výzkumy ukázaly, že chůze je jeden z nejprospěšnějších druhů pohybu.<sup>52</sup>

## 2.1 Životospráva

*„Necht' je jídlo tvým lékem...“  
Hippokratés*

Základním úkolem lidské výživy v životě člověka je příjem živin k doplnění energie a jako stavebního materiálu pro fungování organismu. Příjem potravin je zajištěn na základě **nepodmíněného reflexu** v centru sytosti a hladu v hypotalamu, který reaguje na hladinu krevního cukru v těle člověka. Dále **podmíněného reflexu**, který stimuluje pocit hladu nejen při smyslech zrakových, sluchových, chuťových, čichových, ale i při představě jídla či obvyklého času přijímání potravy (např. oběda). A **volních aktivit**, kdy člověk vědomě reguluje potraviny, které přijímá, reguluje i své nepodmíněné a podmíněné reflexy. Tuto regulaci člověka nepodmiňují jen biologické potřeby, ale také potřeby vnější, například vliv preferovaných návyků rodiny, sociokulturní prostředí, náboženské vlivy, dostupnost potravin, ... i zdravotní stav. Důležité je, aby přijímaná potrava nejen nepřinášela do těla člověka škodlivé látky, ale musí v něm vyvolávat i libé pocity.<sup>53</sup>

I potraviny považované za zdravé, které dnes kupujeme, jsou mnohdy díky předčasnému sběru či velké vzdálenosti místa, ze kterého pocházejí, ochuzeny o cenné živiny a proto těchto potom tělo nedostává v požadovaném množství. Mnozí lidé také upřednostní vzhled potravin před jejich vitamínovou hodnotou. Došlo i k negativním změnám co se týká kvality půdy. Od roku 1940 do 2006 bylo průměrně zjištěno snížení železa v mase o 47 % a u mléka o 60 %. O 70 % méně vápníku v sýrech. Pro získání dávky hořčíku, pro kterou stačilo sníst v roce 1940 jednu mrkev, jsou dnes zapotřebí mrkve 4. Co naopak přibylo, je obohacování potravin o přídatné látky (tzv. éčka), pomocí nichž sice potraviny déle vydrží, ale bohužel zásobí lidské tělo úspěšně homotoxiny.<sup>54</sup>

---

<sup>52</sup> DIEHL, H., LUDINGTON, A. *Umění žít zdravě*. Praha, 2007. s. 99-100.

<sup>53</sup> HŘIVNOVÁ, M., KOŠŤÁLOVÁ, A. *Lexikon dobré praxe: výchova ke zdraví a zdravému životnímu stylu v mateřské škole*. Brno, c2013. s. 14-16.

<sup>54</sup> KLESCHT, V. *5 pilířů zdravého života*. Brno, 2008. s. 94-98.

Co se týká množství přijatých potravin, ideální situace pro náš organismus je stav, kdy se rovná výdej energie jejímu příjmu. Toto by mělo každému zabezpečit konstantní hmotnost. Mnozí lidé si již ve středním věku neuvědomí, že nevydávají tolik energie jako v mládí a tak připisují přírůstky na váze pouze věku. Vysokou energetickou hodnotu chybně nevidí například ve sladkých nápojích či v nulovém pohybu. Energetickou potřebu zohledňuje pohlaví, věk a druh práce a WHO vytvořila vzoreček umožňující každému si ji vypočítat. Násobí energii bazálního metabolismu tělesnou hmotností a faktorem aktivity. Jedná se o výpočet základní energetické potřeby bez dalšího výdeje energie, která potom narůstá v závislosti na další pohybové aktivitě.<sup>55</sup>

**„Hodnoty faktoru aktivity (Fa)**

| <b>Činnost</b>                | <b>Muži</b> | <b>Ženy</b> |
|-------------------------------|-------------|-------------|
| <i>Klid na lůžku</i>          | 1,2         | 1,0         |
| <i>Lehká práce (kancelář)</i> | 1,5         | 1,5         |
| <i>Středně těžká práce</i>    | 1,6         | 2,5         |
| <i>Těžká práce</i>            | 1,7         | 5           |

**Energie bazálního metabolismu (EBM) v závislosti na věku a tělesné hmotnosti (v kJ/lkg)**

| <i>Tělesná hmotnost (kg)</i> | <b>Muži</b>      |                  | <b>Ženy</b>                  |                  |                  |
|------------------------------|------------------|------------------|------------------------------|------------------|------------------|
|                              | <i>18-30 let</i> | <i>30-70 let</i> | <i>Tělesná hmotnost (kg)</i> | <i>18-30 let</i> | <i>30-70 let</i> |
| 50                           | 122              | 122              | 50                           | 103              | 107              |
| 60                           | 111,5            | 109,5            | 60                           | 97               | 95               |
| 70                           | 105              | 101              | 70                           | 93               | 93               |
| 80                           | 101              | 95               | 80                           | 88,5             | 86,5             |
| 90                           | 97               | 89               | 90                           | 84               | 82               |
| 100                          | 93               | 84               | 100                          | 79               | 77,5             |

**Uveďme si příklad:**

*Žena ve věku 35 let, váží 50 kg, pracuje v kanceláři:*

$$EP = 107 \times 50 \times 1,5 = 8\,025 \text{ kJ}^{56}$$

Přijímá-li člověk vyváženou stravu, předchází tak únavě a snížené koncentraci. Naopak je-li těžké jídlo déle tráveno, únava narůstá. K tomu dochází také, je-li jídlo vynecháno. Pro duševní kondici je zapotřebí mít informace o vyváženém příjmu různých potravin, což souvisí s hladinou krevního cukru, kdy například jednoduché sacharidy (cukry, sladkosti) způsobí rychlé a krátkodobé zvýšení hladiny krevního cukru a jeho následný nedostatek,

<sup>55</sup> KLESCHT, V. *Mládněte i po 45!: (pět pilířů zdraví a síly)*. Brno, 2010. s. 152-156.

<sup>56</sup> KLESCHT, V. *Mládněte i po 45!: (pět pilířů zdraví a síly)*. Brno, 2010. s. 155.

který je potom příčinou únavy, nepozornosti. **Mozek reaguje na nedostatek kyslíku**, například při dlouhodobém pobytu v nevětraných prostorech, a to může být příčinou mdloby, únavy, ale i mozkové mrtvice. 75 % mozku je tvořeno vodou, proto i pitný režim má pro mozek nepostradatelný význam. Za něj však nelze považovat větší konzumaci kofeinu obsažený v kávě – tato pouze v malém množství zlepšuje koncentraci, v opačném případě na náš organismus povzbudivě nepůsobí. Působení kofeinu v čaji je rozdílné v tom, že po 5 a více minutovém louhování se uvolní spolu s kofeinem také theatin, který brzdí jeho působení, tzn., že povzbuzuje náš organismus lehčeji, zato déle.<sup>57</sup>

Voda tvoří i téměř 70 % lidského těla. Na její kvalitě závisí stav organismu, ve kterém se nachází **strukturovaná voda**, proto každá tekutina, která se do něj dostane, musí být převedena na tuto strukturovanou vodu. I k tomuto procesu člověk potřebuje energii a tak čím více jí spotřebuje na přeměnu zbytečné vody, tím méně mu zůstává na boj s nemocemi a potřebné regenerace v organismu. Tak není například vhodné pít stále **minerální vody**, protože obsahují mnoho látek, které organismus neumí zpracovat a některé minerály potom nejsou vyloučeny z těla ven a mohou se v těle hromadit v kloubech a deformovat je. Velmi vhodné je naopak pít strukturované vody v zelenině, ovoci a jejich šťávách (jsou už po 30 minutách organismem vstřebány, nezatěžují je) a strukturované vody z rozpuštěného ledu. Nejlépe je pít hned po probuzení vodu studenou pro aktivaci tlustého střeva a 15-20 minut před každým jídlem. Příznivý vliv při malé konzumaci přináší slabě louhovaný čaj zelený, který posiluje zuby a čistí krev.<sup>58</sup>

*„Mezi poznatky o tom, co je nutné tělu dodávat z pohledu stravy i zdravého dýchání, patří v neposlední řadě správný pitný režim. I zde by nebylo dobré striktně dodržovat nejčastěji propagované 3 l vody denně, když si uvědomíme, jaké jsou mezi lidmi rozdíly vnitřní – ve váze těla i rozdíly vnější – prostředí, ve kterém se člověk právě nachází či právě probíhající roční období. Všechna doporučení musí být proto vždy brána s rezervou a brána pouze jako jakési vodítko přiměřeně individuálně každým upravené a zohledněné i například podle denního počtu vypitých káv, či černého čaje, které se naopak z pitného režimu odečítají. Přesto: „Existuje vzorec pro výpočet obecného příjmu tekutin, který se počítá v závislosti na váze. Svou váhu násobíme koeficientem 0,035. Výsledek označuje*

---

<sup>57</sup> ZIFKO, U. *Hýčkejte svou paměť*. Brno, 2008. s. 6-15.

<sup>58</sup> TOMBAK, M. *Je možné žít 150 let?*. Vendryně, 2011. s. 70-76.

*doporučenou denní dávku tekutin v litrech. Tj. na každých 10 kg své tabulkové hmotnosti bychom měli vypít 3,5 dcl tekutin. Za každých 11 kg nadváhy připočítáme ještě 0,25 l.*<sup>59</sup>

Metabolismus představuje děje, které probíhají v organismu člověka s cílem vytvořit využitelnou energii z přijatých 3 hlavních živin:

- **sacharidy** pro okamžitý zdroj energie,
- **tuky** pro zásobárnu energie,
- **bílkoviny** pro stavební látky.

Tyto děje mohou probíhat:

- **aerobně** = okysličováním, a toto je nejdůležitější získaná energie,
- **anaerobně** = bez kyslíku, ale toto lze jen u sacharidů po velmi krátkou dobu.

Hlavní zásobárnou energie tak jsou sice tuky, ale je zapotřebí vědět, o jaké tuky se jedná a tím se i v praktickém životě řídit. Spalovat se tuky začnou po 15–20 minutách aerobní zátěže, tzn., že cvičení v posilovně sice postavu upravit může, ale ke spalování tuků při hubnutí významně nepřispěje. Jejich příjem by měl tvořit zhruba 25 % přijímané potravy, bílkoviny potom 15 % a sacharidy (uhlohydráty) 60 %. Stejně jako je důležité vědět, které tuky a sacharidy je vhodné konzumovat a které nikoliv.<sup>60</sup>

Toto dělení je podle glykemického indexu, který udává rychlost jejich přeměny v těle na glukózu. Při konzumaci jednoduchých sacharidů velmi rychle stoupá hladina cukru v krvi a slinivka břišní proto začne produkovat hormon inzulín pro snížení této hladiny. Vyšší konzumací jednoduchých sacharidů je tak do krve vylučováno mnoho inzulínu, hladina cukru v krvi prudce klesá, ale protože vylučování inzulínu pracuje na určité setrvačnosti, není potom okamžitě ukončeno a člověk tak brzy začne pociťovat hlad. Pokud se potom opět snaží zasytit potravinou s vysokým glykemickým indexem, je v začarovaném kruhu. Navíc ruku v ruce s vyšším množstvím inzulínu v krvi jde i ukládání tuků (počátek obezity i cukrovky). Mezi potraviny s nejvyšším glykemickým indexem patří bílé pečivo, pizza, hamburgery, atd. Naopak s nízkým glykemickým indexem, které zajistí delší dobu pocit nasycení, patří mnoho zeleniny a ovoce, sýry, luštěniny, houby, hořká čokoláda atd.<sup>61</sup>

---

<sup>59</sup> KLESCHT, V. *5 pilířů zdravého života*. Brno, 2008. s. 66.

<sup>60</sup> KLESCHT, V. *5 pilířů zdravého života*. Brno, 2008. s. 70-76.

<sup>61</sup> KLESCHT, V. *5 pilířů zdravého života*. Brno, 2008. s. 70-76.



Hlavní zdroj energie **SACHARIDY – UHLOHYDRÁTY** rychle dodávají tělu kalorie. V zažívacím ústrojí se mění na glukózu, jejíž hlavní zásobárnou jsou játra, která se starají o udržování její hladiny na správné a stálé úrovni. Jestliže například dojde k jejímu poklesu a její zásoby v játrech (částečně i ve svalech) jsou vyčerpány, organismus se dostane do stavu hypoglykémie a může dojít od nevolnosti a ztráty síly až k mdlobě. Glukóza tak zajišťuje správné tělesné funkce, a to včetně činnosti mozku, který ji kromě kyslíku ke své správné činnosti také potřebuje. Rozlišujeme **stravitelné** a **nestravitelné** uhlohydráty. Stravitelné potom dělíme na:

▪ **jednoduché**, to jsou:

- **monosacharidy** = (tvořené jedním cukrem) – nejběžnějšími jsou v přírodě glukóza a fruktóza, které najdeme ve všech druzích ovoce a medu. Dále sem patří galaktóza;
- **disacharidy** = (tvořené dvojicí monosacharidů) – jsou sacharóza, kterou obsahují banány, ananas, cukrová řepa. Maltóza nacházející se v obilovinách. A laktóza, kterou obsahuje mléko savců a

▪ **složitě**, to jsou:

- **polysacharidy** = (komplexní cukry) – jsou glykogen, škrob, vláknina. Jejich hlavním zdrojem jsou obiloviny, kdy přednost mají celozrnné. Podle WHO právě jejich konzumace (hlavně ovesa) je prevencí cukrovky, metabolických potíží i rakoviny. Ve střevech se sice přeměňují na glukózu stejně jako jednoduché cukry, ale toto probíhá pomalu, na rozdíl od jednoduchých cukrů, které se vstřebávají rychle.

→ Správná výživa má směřovat ke zvýšení spotřeby komplexních uhlohydrátů až na 70 % přijatých kalorií a snížení či úplné vyloučení jednoduchých uhlohydrátů (bílý cukr), které sice kalorie dodají, ale neobsahují látky k jejich využití.<sup>62</sup>

**TUKY – LIPIDY** patří mezi živiny, které náš organismus zpracovává nejobtížněji. Zpomalují proces trávení, jsou velmi energetickým palivem. Vyprodukuje 2 x více energie než uhlohydráty či bílkoviny. Proto je nutné i podle WHO snížit celkovou spotřebu tuků v potravě a velmi omezit či úplně vyloučit nasycené mastné kyseliny z naší stravy. Naopak udržet minimální spotřebu nenasycených mastných kyselin (např. olivový olej) a zde důležitých esenciálních mastných kyselin (sója, slunečnice, ryby, atd.), protože tyto jsou pro tělo velmi důležité a organismus si je nedokáže sám vyrobit. Jen tak nedojde ke zvýšení hladiny „špatného“ cholesterolu, který se později začne ukládat ve stěnách tepen,

---

<sup>62</sup> PAMPLONA, R. J. D., UHRIN, R. *S chutí za zdravím*. Praha, 2002, c2001. s. 29-36.

což vede k infarktům, trombózám, atd. (vedle potravin ke zvýšení cholesterolu vede i nadměrné nervové vypětí a nedostatečný pohyb). Rozlišujeme tuky:

- **jednoduché,**
- **složené.**

Jejich hlavní složku tvoří mastné kyseliny, které mohou být:

- **nasycené** = živočišného původu kromě palmového ořechu a kokosu. Při pokojové teplotě zůstávají v pevném stavu. Slouží jako rezervní látky pro živočichy. Jejich zvýšená spotřeba zvyšuje hladinu cholesterolu a je tak příčinou kardiovaskulárních nemocí. Naopak
- **nenasycené** = pocházejí hlavně z rostlin (např. oliv), z ořechů, z mandlí, obilovin. Výjimkou je zde z živočišného původu rybí tuk. Při pokojové teplotě zůstávají v tekutém stavu. V organismu produkci cholesterolu snižují, zamezují zácpě či onemocnění žlučníku. Patří k nim esenciální kyseliny, označené jako vitamín F. Ty je nutné přijímat v průběhu celého života. Jejich nedostatkem může docházet k opožděnému růstu, k problémům s kůží, k nervovým poruchám či pohlavním nemocem.<sup>63</sup>

**BÍLKOVINY** tvoří základ našeho těla a na rozdíl od uhlohydrátů a tuků se v organismu neukládají do rezerv, proto je nutný jejich neustálý příjem. Obsahují 20 důležitých aminokyselin, které jsou nutné pro výživu člověka. Rozlišujeme bílkoviny:

- **živočišného původu** = tzv. plnohodnotné, protože obsahují všechny potřebné aminokyseliny – mléčné výrobky, maso, vejce, ...
- **rostlinného původu** = tzv. neplnohodnotné, protože neobsahují veškeré potřebné aminokyseliny (s výjimkou sóji) – obiloviny, luštěniny, ovoce, zelenina, ... V jídelníčku je však možné rostlinné bílkoviny nakombinovat, aby se mezera potřebných aminokyselin doplnila, a to je ten správný krok ke správné výživě, bez vedlejších špatných důsledků.<sup>64</sup>

Zmíněné tři důležité živiny pro člověka – uhlohydráty, tuky, bílkoviny – však sami o sobě nestačí pro správné fungování organismu. Jsou pokládány za nezbytné stavební kameny našeho těla, stejně důležité jsou však i látky pomáhající ke správnému fungování organismu, a to jsou **VITAMÍNY**, které jsou objevovány převážně v rostlinách. Někdy může dojít k tomu, že je transformují a skladují také živočichové – např. **vitamín A a D** –

---

<sup>63</sup> PAMPLONA, R. J. D., UHRIN, R. *S chutí za zdravím*. Praha, 2002, c2001. s. 37-45.

<sup>64</sup> PAMPLONA, R. J. D., UHRIN, R. *S chutí za zdravím*. Praha, 2002, c2001. s. 47-55.

rostliny je produkuje jako provitamíny a tyto se jako vitamíny ukládají u ryb a savců v jejich játrech. Zdrojem vitamínů zůstávají rostliny. Mezi nejdůležitější patří již zmíněný

- **vitamín F** nacházející se v rostlinných olejích. Dále
- **vitamín A** (beta-karoten) ke správné funkci oka, k prevenci rakoviny plic. Je obsažen např. v rajčatech či mrkvi;
- **vitamín B2** (riboflavin) pro správný růst i správnou funkci sítnice v oku. Je obsažen v pivních kvasnicích, mořských řasách;
- **vitamín B1** (thiamin) pro správnou funkci nervové soustavy, napomáhá metabolismu. Je obsažen v ovoci, zelenině, celozrnných výrobcích (stejně jako B6);
- **vitamín B12** (kyanokobalamin – obsahuje kobalt) pro tvorbu červených krvinek, správnou činnost nervové soustavy (nutné kontrolovat u vegetariánů). Je obsažen zejména v játrech, rybách, mléčných výrobcích, vejcích. V malém množství ho obsahují také semena vojtěšky, řasy, pivo, ... A další vitamíny.<sup>65</sup>

**MINERÁLY** tvoří asi 5 % hmotnosti našeho těla, v počtu přibližně 20 druhů. V našem těle se stále obnovují, denně jsou z těla vyměšovány. Musí tak být neustále dodávány do těla potravou, a to nejdůležitěji přirozenou stravou rostlinného původu, i když i zde je nevýhodou používání různých hnojiv, kdy půda bývá právě o minerály ochuzována a je tak nutné hlídat v potravě obsah vápníku a železa:

- **vápník** je nejdůležitější z minerálů pro lidský organismus, v lidském těle se vyskytuje v největším množství. Je nutný pro správný stav kostí v těle, správné fungování srdce, správnou srážlivost krve a udržování pH krve. K tomu všemu je zapotřebí také přítomnost vitamínu D. Nedostatek vápníku může způsobit srdeční problémy, osteoporózu, bolesti kloubů, vypadávání zubů, ... V potravinách najdeme nejvíce vápníku v sýrech, sezamových semíncích, tvarohu, sóje, mandlích, ... Z výzkumů WHO vyplývá, že je nutný správný poměr bílkovin ve stravě k tomu, aby vápník v těle správně fungoval. Nadbytek bílkovin může způsobit odvápnění kostí, protože (stejně jako při nadbytku soli) způsobují ztrátu vápníku v těle tím, že zvýší kyselost krve a ke kompenzaci tohoto stavu je zapotřebí vápníku, který se tak zbytečně vyčerpá, aby nastolil vyváženost.<sup>66</sup>

---

<sup>65</sup> PAMPLONA, R. J. D., UHRIN, R. *S chutí za zdravím*. Praha, 2002, c2001. s. 57-64.

<sup>66</sup> PAMPLONA, R. J. D., UHRIN, R. *S chutí za zdravím*. Praha, 2002, c2001. s. 73-77.

## 2.2 Aktivní pohyb

Pohyb hraje důležitou roli pro zdraví člověka. Zpevnění či udržení pevného těla u lidí, kteří zhubnout nepotřebují či odstranění přebytečného tuku u lidí kteří právě hubnout potřebují. Není jen kosmetickou záležitostí, chrání organismus před nemocemi. Rozlišujeme 2 typy zátěže a nejvhodnější je jejich kombinace. **Zátěž:**

- **aerobní** = spalovací, člověk se zapotí, posílí srdce i oběhový systém, čímž po určité době začne spalovat přebytečný tuk, energii získanou z jídla. Je důležitá délka cvičení: u začátečníků by se mělo jednat o 15–20 minut cvičení, u pokročilejších o 30–60 minut cvičení. Pokud je zvolen aerobní pohyb i z důvodu hubnutí, je nutné mít tělo oděno na místech, kterých se hubnutí týká (z důvodů prohřátí a lepšího spalování);
- **anaerobní** = posilovací, člověk se tolik nezapotí, jde spíše o zpevnění a tvarování svalů, tuky se spalují méně. Je zapotřebí dodržet určitý postup: nejdříve se rozehrát a tím nastartovat metabolismus ke spotřebování přebytečné energie.<sup>67</sup>

Pohybová aktivita je prevencí zdraví či pomocí jeho návratu. Pokud se pro ni rozhodne již obézní člověk, dojde u něj ke snížení chuti na tučná jídla, což postupně ovlivní jeho stravovací návyky. Vždy musí jít o cvičení vhodné pro daného jedince. Pro prevenci kardiovaskulárních chorob a udržení si zdraví je nejvhodnější aerobní aktivita – chůze a běh nebo jejich kombinace, jízda na kole, plavání, atd. Důležitá je pravidelnost – nejlépe 3–5 x týdně v délce 20–60 minut se správnou intenzitou. Pro výpočet správné srdeční (tepové) frekvence se používá min. koeficient 0,60 a max. 0,85, kterým se vynásobí výsledné číslo po odpočtu věku od pevně stanoveného čísla 220. Výsledná hodnota ukáže počet vhodných tepů za minutu. Tyto údaje se potom individuálně dopočítávají.<sup>68</sup>

Jestliže není tělo pravidelně zatěžováno, vede to k úbytku svalů, které jsou nahrazovány tukem, zvyšuje se hmotnost, přichází nemoci a kolotoč nepříjemností se začne roztáčet. Vzhledem k individualitě každého člověka neexistuje univerzální vhodné cvičení pro všechny. Někdo potřebuje i radu odborníka. Zvolená aktivita pak musí jedinci vyhovovat, musí ho i bavit a musí být pravidelná. Ke zdraví mohou pomoci i zdánlivé maličkosti, jakými je jízda na kole do práce, chůze do schodů namísto použití výtahu, apod. Při:

---

<sup>67</sup> KYNÝCHOVÁ, H. *Tajemství životního stylu*. Praha, 2006. s. 64-67.

<sup>68</sup> HŘIVNOVÁ, M., KOŠŤÁLOVÁ, A. *Lexikon dobré praxe: výchova ke zdraví a zdravému životnímu stylu v mateřské škole*. Brno, c2013. s. 56-59.

- **aerobním cvičení** dochází za přístupu kyslíku ke spalování energie při trvající aktivitě min. 30 minut s 60–70 % srdeční frekvencí (= srdeční stahy za minutu. Klidová je u zdravého dospělého člověka 60–90 tepů/min.) → bez měřících přístrojů lze toto uvést jako situaci dýchání zhluboka, člověk může částečně mluvit, ale nelapá po dechu. Jen takto spaluje tuky. V opačném případě spaluje převážně sacharidy. Patří sem např. plavání, spinning, veslování, pilates, ... Při bolesti zad či tvarování postavy, je účinnější

- **anaerobní cvičení** zvyšující zdatnost, sílu oslabených svalů aktivní opakovanou činností, kdy je určitý odpor překonáván vlastní silou. Je nutná konzultace ohledně sestav cvičení, aby bylo dosaženo žádoucích účinků a také pro seznámení se s určitou skladbou sestav: začít cviky zahřívacími, potom uvolňovacími, protahovacími, nácvikem správných pohybových stereotypů, až poté posilovacími. Končí se protažením a relaxací.<sup>69</sup>

Aerobním cvičením v podobě rychlé chůze dochází ke spalování kalorií i povzbuzení mozku. Koordinovaná činnost, jakou je např. tancování nebo tenis jsou nejlepší vzpruhou mozku pro přejídající se lidi (4–5 x týdně 30 minut). Centrum koordinace sídlí v zadním mozku. Ten se po tomto cvičení silně aktivuje a upraví schopnosti v činnostech rozhodovacích, např. i zamezit přejídání. Zátěžová činnost je prevencí kognitivního úpadku, dochází při ní k rychlejší ztrátě tělesného tuku. Dále například jóga či taiči posilují mozek tím, že zdokonalují sebekontrolu a soustředění a brání úzkosti a depresím.<sup>70</sup>

Jóga je spolehlivou pohybovou aktivitou pro každého, pomáhá i ve zdraví duševním. Cvičení staré stovky let pro všechny věkové kategorie i lidi se zdravotními problémy. Je cvičením komplexním. Zásobuje tělo prvotřídní pohonnou hmotou. Navodí příjemné pocity a uvolnění, jako nejlepší cestu pro zdraví, kdy všechny orgány v těle plní kvalitně své funkce. Jóga slouží k zachování rovnováhy v těle, k odstranění překážek v něm, navrácí tělu ztracenou energii. Zdravý člověk má pak aktivní a smysluplný pohled na svět, se zachováním prevence mnoha nemocí a z nich pramenících potíží.<sup>71</sup>

Powerjóga je velmi vhodným prostředkem řízeného pohybu – posiluje i protahuje svaly celého těla, učí lidi správnému dýchání (které je podle jógy důležitější než strava a voda) během cvičení i po něm, je prevencí bolestí v zádech, poskytuje relaxaci, harmonii celého

<sup>69</sup> BLAHUTKOVÁ, M. *Zvedni se a běž*. Brno, 2008. s. 50-53.

<sup>70</sup> AMEN, D. G. *Myšlením k dlouhověkosti: jak každým dnem mládnout na těle i na duchu*. Praha, 2013. s. 143-146.

<sup>71</sup> REITH, S. *Léčivá síla jógy: jak se zbavit bolesti*. Praha, 2001. s. 9-14.

těla. Člověk si ji může po naučení se správných cviků cvičit i doma podle svých možností a příjemně se tak naladit a dobít energii.<sup>72</sup>

Bez fyzické aktivity si opravdu n e l z e uchovat celkové zdraví do vyššího věku. **Mladí lidé, kteří si naivně myslí, že si budou schopni pouze způsobem stravy i bez cvičení udržovat dokonalou postavu a tím dokonalou formu, se velmi mýlí.** Nedostatek pohybu je již u dětí příčinou špatného držení těla. Štíhlá postava dospívajících nesportovců může budit zdání falešné štíhlosti, ale často je to důsledek nízké svalové hmoty a i zde je ukryt neaktivní tuk a proto například i mladé štíhlé dívky trpí celulitidou. Dokonalá forma je pouhé zdání! Čím dříve tím lépe bude pro každého, když si uvědomí, že právě fyzická aktivita je jedním z faktorů, který určuje, jak kvalitní bude jeho život, a to i ve vyšším věku pro udržení tolik potřebné sebedůvěry a životní pohody. Cvičení:

- **fitness** = cvičení s velmi vysokou intenzitou, které příliš zatěžuje svaly, klouby, ... Není vhodné pro pravidelnost, které je zapotřebí pro zdravý životní styl většiny populace. Tomuto jsou více prospěšné aktivity rekreační, ve stylu

- **wellness** = cvičení založené na stavu, kdy se člověk cítí dobře a tak je schopen se jím udržovat v dobré kondici i do vyššího věku, a to i v případě nemocí.<sup>73</sup>

Zdravotním přínosem aktivit ve stylu wellness ve spojení s kvalitní stravou, je potom bezproblémový spánek, snížené riziko výskytu obezity (kterou již v roce 2000 označila OSN za hlavní zdravotní problém určité části světa), osteoporózy, oběhových poruch, snížené imunity, stresu, depresivních stavů, ... Přináší kvalitnější život nejen v mládí, ale i ve středním věku a ve stáří. Fyzická aktivita chrání tělo i před působením volných radikálů. Ideální frekvence pohybových aktivit je denní. Pro mírná doporučení k aktivaci populace bývá tato aktivita udávána alespoň 2 x týdně. Při doporučení nejjednoduššího fyzického pohybu – chůze je udáván požadavek 7–7,5 km denně rychlostí 4 km/h.<sup>74</sup>

Důležitost pohybu pro život člověka by se dala podpořit větou o tom, že co člověk nepoužívá, o to přijde. Pohyb potřebuje celé tělo včetně mozku. Dnes převažuje v denním programu více činnost mentální, ale pokud tato nebude v rovnováze s činností fyzickou,

---

<sup>72</sup> KREJČÍK, V., ALTNEROVÁ, J., KUČERA, M. *Dejte šanci pohybu*. Praha, 2007. s. 104-106.

<sup>73</sup> FOŘT, P. *Sport a správná výživa*. Praha, 2002. s. 45-48.

<sup>74</sup> MÜLLEROVÁ, A. *Wellness jako životní styl*. Brno, 2008. s. 16-20.

nebude tělo zdravé a v pohodě. Pohyb by tedy za učení neměl zaostávat. Každý si sám může najít vhodné pohybové aktivity nebo se poradit s odborníky v této oblasti.<sup>75</sup>

Přiměřená pohybová aktivita velmi ovlivňuje biologické stárnutí organismu a udržování si zdraví. Pohyb pomáhá budovat svalovou hmotu, brání atrofii svalů. Svalovými vlákny je tvořeno i kosterní svalstvo, takže ovlivní i to, jak vzpřímeného držení těla bude člověk schopen. Při pohybu se tvoří ve svalech více bílkovin, což je důležité pro jedince, který chce pomoci cvičení i zhubnout, protože potom neubývá svalová hmota, ale tuk → na rozdíl od diet, při kterých člověk odmítne pohyb a s tukovou hmotou pak ubývá zároveň i hmota svalová a po ukončení diety bez pohybu se vrátí zase jen tuk (jo jo efekt).<sup>76</sup>

### 2.3 Čím své tělo ničíme

*„Život nedostáváme krátký, ale krátkým jej činíme.  
Umíš-li života užívat, je dlouhý“.  
Jan Amos Komenský*

Člověku byl dán život, který má prožívat naplno. V celém jeho průběhu má mít silné tělo a čilou mysl. Jeho obsahem má být energie, vitalita, růst, spokojené bytí, smysluplné aktivity. Mnoho lidí bohužel nežije na základě vlastního rozhodnutí v souladu s tímto vymezením a „umírají“ ještě za života. Bez svěží mysli a svěžího srdce. Bez jakéhokoliv nadšení dovolí svému organismu denně klesat. Nahromaděním problémů se organismus otravuje zevnitř a oslabuje člověka po fyzické stránce – ten se pak cítí unavený, ztrápený. Ztrácí životní sílu. Starostí a problémů má každý plno, ale **jen pozitivní přístup pomůže každému zlepšit život**. Žít dynamickým způsobem života.<sup>77</sup>

K udržení chodu tak důležitého stroje, jako je organismus člověka, je totiž zapotřebí **neustálá energie, která jej dobíjí i ochraňuje** před působením vnějším, například před působením volných radikálů (v organismu jsou likvidovány antioxidanty). K dobíjení je pak hmotnou energií přijímaná strava, nehmotnou energií sluneční záření, ... Nejen genetika může za vše špatné či dobré v člověku. Když jeden odborník tvrdil, že se po roce 1989 začal zvyšovat průměrný věk člověka díky lepšímu životnímu stylu, bylo toto

---

<sup>75</sup> KUBŮ, H., RADECHOVSKÁ, J. *Já a životní pohoda, aneb, Život je pohyb: inspirace pro cestu životem ve vyšším věku*. Praha, 2006. s. 23-25.

<sup>76</sup> KLESCHT, V. *5 pilířů zdravého života*. Brno, 2008. s. 113-119.

<sup>77</sup> PEALE, N. V. *Žijte aktivně*. Frýdek Místek, 1998. s. 110-114.

vyvráceno reálnými čísly, která dokázala, že k tomu došlo proto, že se do vysokého věku dostali lidé narození v letech 1920–1930, kteří žili ve zdravém prostředí, nejedli tolik masa, nepili slazené nápoje, nebrali antibiotika, hodně fyzicky pracovali, ... Tak byly opět připomenuty významné faktory, které jsou některými dlouho či stále podceňovány.<sup>78</sup>

Mnohý člověk „léčí“ například běžnou bolest hlavy hned léky a nehledá jednodušší způsoby k jejímu odstranění. Neuvědomí si, jak se toto odrazí na stavu jeho jater. Dá si vědomě „pěkný“ tučný oběd a zají jej tabletkami pro lepší trávení, protože nafouklý žaludek mu nedělá subjektivně dobře – ale ten navíc vnitřně utlačuje okolní orgány, zatěžuje srdce, vyvolává bolest hlavy. Ke ztuhlému tělu s nemocnými klouby a ucpaným cévám napomůže například tučnými salámy, uzeninou, které vytváří v organismus kyselinu močovou a cholesterol. Vzniku osteoporózy napomůže konzumací bílého cukru, který brání správnému vstřebávání vápníku. A tak dále. Na povinnost starat se o své zdraví člověk v běžném životě zapomíná. A mnozí rodiče už od dětství ničí zdraví svých dětí předáváním špatného životního stylu. Návrat ke zdravému pak mnohdy není jednoduchý.<sup>79</sup>

Nebezpečí mnohých potravin spočívá v tom, že obsahují látky, které působí na mozek a ten si je žádá stále znovu a znovu. Přijímá tak škodlivé látky v množství, které může vést časem k obezitě, cukrovce, vysokému krevnímu tlaku, ... Se stárnutím populace se očekává navýšení nemocí, např. i Alzheimerovy choroby, na kterou zatím není žádná účinná léčba a jejíž problém spočívá v tom, že u člověka propuká mnoho let před prvními příznaky. I toto by mělo být motivací pro to, aby se lidé zamysleli nad svým životním stylem a tak předcházeli zbytečným problémům. Bez ohledu na věk.<sup>80</sup>

Existují rizikové faktory, které vedou ke zdravotním komplikacím a na jejichž základě je diagnostikován metabolický syndrom. Jsou to: míra v pase, stav triglyceridů, cholesterolu a cukru v krvi. Ohrožující míra v pase je podle jedné definice u mužů 102 cm a u žen 88 cm. Podle přísnější definice potom u mužů 94 cm a u žen 80 cm. Plus se zohledňuje krevní tlak, kdy je třeba opatření při hodnotě 130/85 a za hranici rizikovou je považována hodnota 140/90. To, že někteří mladí lidé vypadají starší a i jejich tělesná kondice odpovídá vyššímu věku je dáno rozdíly, které mohou být v kalendářní a biologickém věku. Pro

---

<sup>78</sup> FOŘT, P. *Mládněte jídlem i po 50!*. Brno, 2008. s. 45-49.

<sup>79</sup> TOMBÁK, M. *Cesta ke zdraví*. Vendryně, 2013. s. 22-25.

<sup>80</sup> AMEN, D. G. *Myšlením k dlouhověkosti: jak každým dnem mládnout na těle i na duchu*. Praha, 2013. s. 32-36.



**výpočet biologického věku** si může člověk doma udělat malý test, jehož výsledky potom mohou být tím správným nastartováním změny životního stylu, protože i když není nikdy pozdě, začínat s touto změnou, až se objeví opravdu zdravotní potíže, je velmi nešťastné se zbytečnými důsledky, kterým se člověk mohl pokusit vyhnout. V testu se zohledňuje:

- **vitální kapacita plic** – sfouknutí zapálené svíčky z asi 1 m plíce kolem dvacítky, z 60 cm plíce kolem třicítky, ze 40 cm plíce biologicky minimálně padesátileté,
- **prokrvení kůže na hřbetě ruky** – sevřenou mezi palec a ukazováček na 5 sekund bílá skvrna znovu zčervená do 5 sekund třicátníkům, do 8 sekund čtyřicátníkům a do 10 sekund padesátníkům,
- **udržení rovnováhy na jedné noze** – se zavřenýma očima nad 30 sekund dvacetiletým, 28 sekund čtyřicátníci, 10 sekund šedesátníci,
- **ohybnost kloubů** – dát dlaně na zem s napjatými koleny dvacetiletí, dotknout se konečky prstů třicátníci, 10 cm nad podlahou čtyřicátníci, 20 cm nad podlahou padesátníci,
- **vytrvalost v uběhnutí 4 km za uvedené časy** – ženy dvacetileté do 20 minut, třicetileté do 23, čtyřicetileté do 27 a šedesátileté nad 30 minut. Muži dvacetiletí do 19 minut, třicetiletí do 21 minut, čtyřicetiletí do 23 minut a šedesátníci nad 27 minut,
- **testy paměti** – zapamatování si 20 nesouvisejících slov po 5 minutách jejich opakovaného čtení dvacetiletí nejméně 17, třicátníci nejméně 14, čtyřicátníci nejméně 11, padesátníci 8.<sup>81</sup>

V důsledku stálého úbytku manuální práce (což přináší pozitivita ve formě zkvalitňování života) narůstá i negativní odraz na zdraví člověka: nárůst obezity, diabetu, chorob kardiovaskulárních, potíží s pohybovým aparátem a tím úzkost, deprese, ... Věda i praxe potvrzuje **psychosomatickou linii**, potvrzující prolnutí duševního a tělesného zdraví, i **somatickopsychickou linii** zastávající názor, že funkčnost organismu ovlivňuje psychika člověka. Nečinnost zvyšuje pravděpodobnost vzniku depresí. Přiměřenost musí nutně platit i v materialisticky orientované kultuře. Spokojenost plyne hlavně z vlastní angažovanosti.<sup>82</sup>

V ideálním případě by se angažovanosti ohledně zdravého životního stylu učily děti už od svých rodičů, od mala ve své rodině. Rodiče však málokdy přizpůsobí jídelníček podle zájmů svých dětí a nezohledňují v důsledku absence informací různá výživová specifika.

---

<sup>81</sup> KLESCHT, V. *5 pilířů zdravého života*. Brno, 2008. s. 15-19.

<sup>82</sup> DOSEDLOVÁ, J. *Předpoklady zdraví a životní spokojenosti*. Brno, 2008. s. 45-49.

Netýká se to jen zájmů sportovních, ale např. i nadaných dětí. Výzkumy bylo prokázáno, že tyto mají už v nízkém věku (6 let) mnohem vyšší potřebu příjmu energie v průběhu celého dne v porovnání s běžnou populací, a to v případě dívek i chlapců. Dnes i v naší republice existují školy, které mají integrované třídy pro tyto nadané děti a myslí na ně i školský zákon, protože práce s nimi je odlišná a náročná ve všech směrech.<sup>83</sup>

## 2.4 Aktivity podporující rozvoj tělesné schránky

Bylo prokázáno, že již po 30. roku věku u lidí, kteří nesportovali, dochází k poklesu schopnosti získat a využít kyslík. Dochází k jeho nedostatku a tato situace je ještě horší u kuřáků a lidí se špatným dýcháním v důsledku obezity, špatného držení těla či stresu. Jestliže pak někdo řekne, že obézní člověk vypadá mladší, protože na něm nejsou tak vidět vrásky, toto se bohužel ve skutečnosti nezakládá na pravdě vzhledem ke stavu jeho vnitřních orgánů. Svaly a mozek musí být neustále v činnosti! Lidem, kteří nejsou pravidelně fyzicky aktivní, se stárnutím zmenšuje nejen podíl svalové hmoty, ... ale do jisté míry **degeneruje i mozek! Jestliže jsou však svaly i mozek pravidelně trénované, trénuje se tím mimo jiné i běžný jev procesu stárnutí – prodloužení reakční doby.** A i když půjde o člověka starého, kdy mnozí mají problémy s klouby či páteří, každému lze najít vhodný typ pohybových aktivit a tak nepříznivé změny organismu posouvat do vyššího věku! Fyzické aktivity jsou příznivé i pro osoby po mozkové mrtvici či infarktu.<sup>84</sup>

V těle máme asi 600 svalů, z nichž každý je omotán cévami a takto tvořený systém pomáhá srdci přepumpovat krev. Čím více je pak člověk v pohybu, tím více odlehčuje svému srdci. Stačí obyčejná chůze, která je prevencí infarktu a mozkových výronů. Jejich hrozba byla prokazatelně dvojnásobně snížena již při rychlém tempu chůze 3 hodiny týdně. Pravidelný pohyb bojuje i proti stresu, který sice provází člověka od pradávna, ale námitku, že se naši předkové dožívali sotva 40 let, lze v tomto případě vyvrátit tím, že postihne-li dnes stejně starého člověka například infarkt, či mozková mrtvice právě z důvodu špatného životního stylu, moderní medicína je schopna jej ve většině případů zachránit, ale člověk se stává invalidním, kvalita jeho života tak prudce klesá, přináší

---

<sup>83</sup> HAVELKOVÁ, M., REISSMANNOVÁ, J. *Výchova ke zdraví*. Brno, 2009. s. 16-22.

<sup>84</sup> FOŘT, P. *Mláděte jídlem i po 50!*. Brno, 2008. s. 58-61.

mnoho trápení sobě i své rodině. Mnohý z nich mohl najít pomoc v „obyčejné“ denní procházce 1–3 km u netrénovaných jedinců, či v uzdravujícím běhu u těch trénovaných.<sup>85</sup>

Či ve stylu wellness, který představuje celoživotní filosofii, komplexní životní styl, který je trvalý a preventivní. S nejtěžší překážkou pro mnohé = s překonáním vlastního pohodlí. S uvědoměním si, že čím později začneme, tím menší to pro nás bude mít efekt. Zeptá-li se tedy dnes člověk, kdy začít? Musí začít hned. K některým krokům dospěje sám, s jinými pomohou specialisté. **Optimální nejzazší doba je věk 40–45 let. I z pohledu sociálně ekonomického a společenského.** A i když pozdě není nikdy, jde o tu efektivitu.<sup>86</sup>

Nebo při cvičení různých forem jógy, která naučí správnému dýchání, což mnozí lidé považují za samozřejmé a neuvědomí si, jak špatně dýchají:

*„Nejdříve se soustředíte na nádech do břicha. Jako kdybyste nafoukli míč pod pupíkem, a zvedáte ho přes žebra ke klíčnímu kostem a zpět. Dýchejte i do boků a do zad. Dýchání do zad je velice prospěšné pro uvolnění páteře a zad. Někdy si můžete být sami sobě terapeutem, když problém, který se usadil v zádech nebo páteři, můžete řešit sami: sedněte si do příjemné pozice a soustředte se na dýchání do problémové partie.“<sup>87</sup>*

Právě dýchání do břicha je nejdůležitějším způsobem a není-li tomu tak, cítí člověk únavu, bolí ho nohy a organismus trpí. Do těla jsou vylučovány látky přispívající k jeho nerovnováze a následným zdravotním problémům. Jóga učí techniky, kdy i při stresujících situacích člověk dokáže naleznout pozici pro úspěšné zvládnutí této situace. Už rodiče by měli vést děti k pohybu a být jim vzorem. Zabránit mladým dívkám hazardováním se svým zdravím nízkým příjmem potravin a spíše poučit mezi rozdíly anaerobního a aerobního cvičení pro jejich žádoucí spalování tuků. Aby se zabránilo následným možným nemocem vedoucím věkem nutně k pohodlnosti = ke stárnutí celého organismu.<sup>88</sup>

Snaha zlepšit svůj životní styl nemusí souviset se zvýšenými finančními náklady. Například dýchání je jedním z nejlevnějších léčebných prostředků. Některé životní situace lidem doslova berou dech, brání jim vydechnout. A tak dýchají povrchně, slabě, násilně, což přispívá ke zdravotním komplikacím, například orgánů zažívacích či krevního oběhu.

---

<sup>85</sup> TOMBAK, M. *Cesta ke zdraví*. Vendryně, 2013. s. 66-71.

<sup>86</sup> KLESCHT, V. *Mládněte i po 45!: (pět pilířů zdraví a síly)*. Brno, 2010. s. 99-102.

<sup>87</sup> KREJČÍK, V., ALTNEROVÁ, J., KUČERA, M. *Dejte šanci pohybu*. Praha, 2007. s. 19.

<sup>88</sup> KREJČÍK, V., ALTNEROVÁ, J., KUČERA, M. *Dejte šanci pohybu*. Praha, 2007. s. 19-25.

Toto se děje v důsledku „moderního“ životního stylu, choroboplodného životního prostředí a podceňování hodnoty vzduchu. „Moderní“ životní styl přináší stres a psychické přepínání, málo pohybu, potlačení spontánnosti atd., čehož příčinou je ohrožení dechu člověka. Jeho hodnota je lidmi podceňována. Východní kultury berou **dech** (indická „prána“ nebo čínská „čchi“) **jako životní energii, univerzální původce síly člověka.**<sup>89</sup>

Dýcháním dochází k výměně vzduchu → dech dodává kyslík = životní plyn, kterého je ve vdechnutém vzduchu 21 % a odvádí kysličník uhličitý i se škodlivými látkami. I ve vydechovaném vzduchu je ještě kyslík, jehož množství závisí od fyzické zdatnosti člověka:

- **netrénovaný** jedinec umí využít jen 3 části z 21 %,
- **trénovaný** jedinec 9 částí z 21 %.

**Tak se musí jedinec netrénovaný nadechnout 3x častěji pro získání stejného množství energie, jako jedinec trénovaný.** Jak se člověk dokáže vyrovnat s psychickou a fyzickou zátěží, také ovlivňuje množství kyslíku v krvi (čím více, tím lépe).<sup>90</sup>

Pohyb je „stravou“ pro každého a nemusí jít o složité aktivity. Například již zmíněná chůze či běh. **Chůze** je základem pohybu, pracuje při ní mnoho svalů, posiluje srdce a cévy, nevyžaduje speciální oděv či prostředí. Každý si její zátěž upraví podle své individuality. **Běh** pro zdravé cévy, srdce, krevní tlak, odolnost proti infekcím. Důležité je vypěstovat si přiměřený návyk s předešlou znalostí zásad běhu (např. neběhat po asfaltu, protože tvrdý povrch škodí kloubům). Pro netrénované jedince běh nejdříve kombinovat s chůzí, aby nedošlo k nepřiměřenému zatížení organismu – střídat například 30 metrů běh a 30 metrů chůze. Naučit se běhat drobnými kroky pro namáhání všech svalů. Došlapovat na paty pro správnou masáž cév a žil. Běhat dostatečně oblečení pro lepší čištění organismu pocením. Po běhu se natáhnout a zvednout nohy nad úroveň srdce pro jeho odpočinek a prevenci infarktu. Běhat 2–3 hodiny po jídle, ... **Fyzická zátěž je jednou z obranných sil každého člověka. Čím je silnější, tím více je schopna člověku pomoci a ochránit jej.**<sup>91</sup>

*„Zdraví není vším, ale bez zdraví je všechno ničím.“  
Arthur Schopenhauer*

---

<sup>89</sup> STÜRMER, E. *Dýchej zdravě: osmdesát metod k uzdravení stovaceti chorob*. Praha, 2002. s. 7-12.

<sup>90</sup> STÜRMER, E. *Dýchej zdravě: osmdesát metod k uzdravení stovaceti chorob*. Praha, 2002. s. 17-24.

<sup>91</sup> TOMBAK, M. *Je možné žít 150 let?.* Vendryně, 2011. s. 59-62.

### 3. PSYCHICKÁ (A DUCHOVNÍ) STRÁNKA OSOBNOSTI

**Silnou osobností s vyrovnanou psychikou se člověk nerodí a toto mu není dáno do vínku, bez toho aniž by na sobě nemusel pracovat, a to celý život – učit se, aby byl sociálně zdatný, uměl se ovládat, chovat, uznával přijatelné hodnoty, ... Každodenně udržoval v kondici svůj mozek i nervy pro vědomě přijatelné myšlení i jednání. A byl si tak vědom všech těchto náročných úkolů, jejichž plnění by mu přinášelo uspokojení.**

Stejně jako je důležitá vyrovnaná psychická stránka člověka, která je spíše jeho viditelnou částí a odehrává se v mysli, je důležité i uspokojení stránky s ní velmi související – stránky duchovní – neviditelné, podvědomé, v nitru každého (která nevědomě vědomí ovlivňuje). Posílit duchovní síly – ten neuchopitelný „šestý smysl“, který je možná důležitější, než si dokáže řada lidí přiznat. Naučit se naslouchat vnitřnímu hlasu s pozitivními myšlenkami, intuitivně očekávat příznivé situace, umět se ponořit do vlastního nitra, zklidnit se sám v sobě. To vše umožní příznivější vývoj případných psychických či tělesných problémů. Protože dokáže-li podvědomí přikázat myšlenkám/vědomí pozitivní naladění a harmonii, toto se promění bez vědomého uvažování ve skutek. Takový člověk potom s nevědomou jistotou a s nadhledem nebude mít problémy v nalezení správné motivace v životě, v komunikaci s ostatními, ve zvládnání zátěží, ... Tento nelehký úkol je v určitých situacích právě ukazatelem moudrosti a seberozvoje každého. Naopak podlehne-li člověk příkazu myšlenek pro něj negativním, může dojít i k ohrožení jeho psychické či fyzické stránky.

Mnohdy lidé podvědomě tuší, že se trápí kvůli něčemu, co je normální. I když toto „normální“ nemusí být ideál. Ideál neznamená také být stále šťastný. Ale je to člověk **opravdový**, který nejedná jen tak, aby zanechal dojem. Člověk **realistický**, který ví, co změnit lze a co ne a pozná rozdíl mezi tím. Člověk **uspokojující** své potřeby. Člověk **svobodný a zodpovědný** za svůj život. Člověk **přístupný** novým zkušenostem, které sám vyhledává. Člověk **schopný lásky**. Člověk **tolerantní**, který nesouhlasí s žádným druhem diskriminace. Člověk, **reagující** různými způsoby, které jsou právě potřebné. Člověk **schopný sebeúcty**. **Člověk, který má radost ze života.**<sup>92</sup>

---

<sup>92</sup> BLAHUŠOVÁ, E. *Wellness: jak si udržet zdraví a pohodu*. Velké Bílovice, 2009. s. 93-95.

### 3.1 Žádoucí hodnoty, motivace a mravní vyspělost

*„Moudrost je pro duši totéž co zdraví pro tělo.“  
François de La Rochefoucauld*

Víra, jako zdroj motivace, patří k emoční inteligenci. Víra, která může být i silnější než optimismus. Znamená, že člověk nepropadne úzkosti a depresi. Nekapituluje na problémy. Vede k tomu, že navzdory možným ztrátám a zklamáním vše dobře skončí. Výchova k mravním hodnotám a normám. I podle sociální pedagogiky nese každý člověk sám odpovědnost za svůj život.<sup>93</sup>

Rozdíl v postoji ke zvládnání překážek spočívá v rozdílech v osobnosti každého. Stejnou situaci může jeden pokládat za zvládnutelnou, s přesvědčením o jejím vyřešení. Jako výzvu, pokyn k vyvinutí většího soustředění pro její zvládnutí. Druhý za nezvládnutelnou, nemožnou k vyřešení. Jako past, pokyn k bezmoci a neschopnosti, z níž se není možné vymanit. Tyto dva odlišné postoje se projeví i v emocích – v negativních u lidí:

- se **silnou nadějí** na velmi nízké úrovni. Nebrání tak hledání různých nových cest k dosažení vytyčeného cíle, či jeho menší úpravě;
- se **slabou nadějí** na úrovni vysoké intenzity. Cesty k cíli jsou zablokovány a k hledání nových chybí schopnosti, stejně jako ke změně vytyčeného cíle.

Kořeny těchto rozdílů jsou v hodnotách lidí → lidé mající vytyčené cíle na základě pevně ukotveného žebříčku svých hodnot, mají tento cíl na rozdíl od lidí se slabou nadějí velmi zakořeněný v mysli i v srdci, zvolený na základě svého vlastního rozhodnutí, své vlastní motivace a ne proto, že jim byl nařízen. Proto je právě on vede k harmonii, je smyslem jejich života a nabádá je k vyvinutí dalšího úsilí k jeho dosažení. Z toho čerpají nové síly.<sup>94</sup>

Volný čas a schopnost jeho využívání je důležitým ukazatelem zdravého životního stylu. Může být sice determinován společenskými podmínkami, ale je také spojen s jeho dnešním celkovým nedostatkem. V nejvyspělejších zemích je mu dnes u mnohých lidí přikládán prioritní význam. Např. v USA nebo v Japonsku jej chtějí mít i za cenu menšího výdělku. Za posledních 10 let se zde ztrojnásobil počet klubů zdraví. Stále více lidí hledá únik před

---

<sup>93</sup> BAKOŠOVÁ, Z. *Sociální pedagogika ako životná pomoc*. Bratislava, 2011. s. 54-58.

<sup>94</sup> KŘIVOHLAVÝ, J. *Pozitivní psychologie*. Praha, 2010. s. 31-37.

uniformitou do okruhu lidí nejbližších či do samoty. S tou je bohužel, co se týká mezilidských vztahů, negativně spojena také lhostejnost a snaha izolovat se.<sup>95</sup>

**Osobní pohoda jako jedna z důležitých psychických složek zdravého životního stylu** sestává ze subjektivních pocitů zažívaných v běžném životě, kterými jsou životní spokojenost, dobrá nálada, štěstí, radost atd. Zahrnuje kognitivní i emocionální hodnocení vlastního života a má sociální dimenzi. Zahrnuje i sebeúctu, sebeuplatnění, osobní zvládnutí, sebeakceptaci, pozitivní vztahy s druhými, autonomii, schopnost ekologického působení v prostředí, smysl života, osobnostní růst. Je zakotvena i v charakteristice zdraví WHO, která se v jeho definici nezabývá pouze nepřítomností nemocí, ale naopak i přítomností pohody člověka. I když je pojmem subjektivním, ovlivňují ji objektivní faktory → rozhodující je subjektivní výpověď jedince. Bylo zjištěno, že pro osobní pohodu člověka je zapotřebí klást si krátkodobé či dlouhodobé, ale přiměřené cíle nevzbuzující úzkost. Stálá vlastní aktivita vycházející z vlastních zájmů a hodnot, ať už jakkoliv velkých, má velký význam pro spokojenost v životě. Doplnuje pozitivní energií a tím pozitivními emocemi. Tito lidé potom vnímají svůj život jako smysluplný.<sup>96</sup>

Otevřenost k získávání nových zkušeností narůstá ještě i po 60. roce života, kdy se lidé snaží o udržení si kontaktů s ostatními a tak o zapojení do dění ve společnosti. Jsou ochotni přijímat nové výzvy, hledají nové aktivity, které jim přinášejí potěšení. I zde však významnou roli hrají předešlé zkušenosti, které se utvářejí od raného dětství, kdy malé děti získávají informace pro život z chování svých rodičů. Ti dítěti signalizují, jaké hodnoty určitému chování připisují. Až ve škole čerpá informace z chování svých vrstevníků a až v dospívání si utváří identitu vlastní, která bývá pod různými vnitřními i vnějšími vlivy korigována v průběhu života.<sup>97</sup>

Předcházet problémům učí život s nadhledem. Učí, že po bouřce vždy přijde hezké počasí, což je filosofie potřebná do života. Filosofie širokého pohledu, že špatná situace nebude trvat věčně. Špatné a pěkné počasí se střídá a proto je nutné pohlížet na život velkoryse a jednat s nadhledem. Vkládat velkou snahu do svých myšlenek a plánů k rozvoji.<sup>98</sup>

---

<sup>95</sup> KRAUS, B., POLÁČKOVÁ, V. *Člověk-prostředí-výchova*. Brno, 2001. s. 158-162.

<sup>96</sup> DOSEDLOVÁ, J. *Předpoklady zdraví a životní spokojenosti*. Brno, 2008. s. 33-37.

<sup>97</sup> VÁGNEROVÁ, M. *Psychologie osobnosti*. Praha, 2010. s. 334-337.

<sup>98</sup> PEALE, N. V. *Žijte aktivně*. Frýdek Místek, 1998. s. 95-99.

Protože slepou cestou je ta, která nikam nevede, ze které není úniku a která přitahuje většinou lidi se slabou nadějí. Která je pastí znamenající po delší době chůze po ní pokles naděje a růst depresí. Člověk přestává vidět realitu, jeho zorný úhel pohledu se začíná zužovat, pochybuje o svých schopnostech a různé situace se stávají neřešitelné. Zkreslenými brýlemi vidí sebe i svět kolem. Bez nové motivace, bez nového cíle a bez hledání nových cest potom zůstane v pasti perfektní slepé uličky. Tímto stavem jsou však méně ohrožení lidé se silnou nadějí, kteří disponují větším množstvím cílů a možných cest k nim. Tito jsou ochotni vytrvaleji hledat nové cesty s očekáváním kladného výsledku. Berou za běžné situace, že se problémy působením vnějších vlivů vyskytují, ale ty je třeba řešit, očekávat pozitiva. To je vede k stále vyššímu stupni osobnostní zralosti bez depresí.<sup>99</sup>

Udržet si duševní mládí je v dnešní době velmi významnou hodnotou vzhledem k tomu, že stáří již není založeno na takové úctě jako dříve. Dnešní doba požaduje udržovat si mentální schopnosti do co nejvyššího věku. Mít v podvědomí zakódovanou nutnost být co nejdéle zdatný v oblasti myšlení, paměti, učení, chápání, intelektu, představivosti, ... Strmé zhoršování těchto funkcí není příznakem zdravého stárnutí a nejlepší prevencí proti tomuto je m.j. neustálé, celoživotní a cílené vzdělávání se. Při zkoumání duševně aktivních lidí s pozitivním zájmem o život, byly zaznamenány dobré kognitivní funkce přesto, že na mozku již byly degenerativní změny nalezeny.<sup>100</sup>

Kvalitu života může člověk ovlivnit svým motivovaným chováním:

- soustavným používáním svých schopností nedojde k jejich poklesu,
- celoživotním učením nedojde ke snižování schopnosti učit se novým věcem,
- zvládáním problémů, které život přináší k minimalizaci stresu,
- dosažením soběstačnosti neustálou aktivitou,
- určováním dosažitelných cílů,
- nevyhýbáním se lidem (to by prohloubilo izolaci, osamění)
- pochopením svých blízkých a snahou být jim příkladem,
- užitečností pro druhé,

Σ **co nejdelším prodloužením optimistického života bez cizí pomoci.**<sup>101</sup>

---

<sup>99</sup> KŘIVOHLAVÝ, J. *Pozitivní psychologie*. Praha, 2010. s. 56-58.

<sup>100</sup> KUBŮ, H., RADECHOVSKÁ, J. *Já a životní pohoda, aneb, Život je pohyb: inspirace pro cestu životem ve vyšším věku*. Praha, 2006. s. 34-36.

<sup>101</sup> ŠIPR, K. *Jak zdravě stárnout*. Rosice u Brna, 1997. s. 65-69.



### 3.2 Stres ke zdraví nepřispívá

*„Nikoliv žít, být zdravý je život.“  
Marcus V. Martialis*

Stres je civilizačním problémem naší společnosti a jeho projevy se odehrávají v psychické oblasti, takže je nelze bojem ani útekem odbourat (jako dříve, kdy sloužil jako efektivní nástroj k ochraně před fyzickým ohrožením) S dlouhodobým stresem se potýká každý třetí dospělý Čech. Projevuje se:

- **v myšlení** negativními, nekontrolovatelnými myšlenkami, které brání v efektivním vykonávání různých činností včetně spánku;
- **v emocích** pocitem nepohody, u někoho ve smutné náladě, ve strachu, v úzkosti, ve ztrátě chuti k čemukoliv, ..., ale u někoho například i ve křečovitém nepřirozeném veselí;
- **v chování** zpomalením životního tempa, například vyhýbáním se povinnostem, lidem, odkládáním nepříjemných úkolů nebo naopak zrychlením životního tempa, například rychlou chůzí, rychlou řečí, hltáním jídla, ...;
- **v tělesných** příznacích bušením srdce, bolestí hlavy, svěděním nebo mravenčením různých částí těla, potížemi s dýcháním. Ale i oslabenou imunitou, potížemi s močením, pískáním v uších, zvracením, nadměrným pocením. Bohužel je prokazatelná i jeho přímá souvislost s nádorovými onemocněními.<sup>102</sup>

A tak je mnoho lidí vyčerpaných, unavených. Pro dobíjení životní svěžesti a vitality se musí naučit fyzicky i psychicky odpočívat. Uvolnit svoji mysl, dobít ji energií. Fyzická kondice úzce souvisí s psychickou a je špatné přijmout myšlenku, že ve středním věku může běžně klesat a toto tvrzení pasivně přijímat. V tomto je potom rozdíl mezi lidmi, kdy někteří i ve velmi vysokém věku mají dostatek energie a jsou dostatečně čilí, protože přijali za své myšlení o dobíjení vitality a energie po celý svůj život. Přijali za svá pravidla duševní hygieny a duševního zdraví, ze kterých energii čerpají a tak eliminují destruktivní únavu. Získávají sílu a vitalitu, čelí onemocněním. Protože ve stresových situacích sílu a energii organismus ztrácí.<sup>103</sup>

Každodenní život přináší situace standardní, které člověk zvládá běžně nebo s určitými potížemi, není-li zrovna ve formě. A situace méně standardní, které mohou mít účinek nepříznivý s dopadem na psychické či fyzické zdraví. Jde o stresory, které se (nejsou-li

<sup>102</sup> KLESCHT, V. *5 pilířů zdravého života*. Brno, 2008. s. 20-26.

<sup>103</sup> PEALE, N. V. *Žijte aktivně*. Frýdek Místek, 1998. s. 125-130.

včas zvládnuty), mohou časem stát problémem nepřekonatelným. A to i zanedbané situace, které zpočátku nebyly tak náročné. Neřešené problémy se postupně vrší na sebe, vznikají starosti a současně s nimi deprese, ztráta chuti k jídlu, neschopnost najít racionální řešení. **Racionálně** uvažující jedinec zachytí ten důležitý moment rozpoznání zátěže a stresové situace, **iracionálně** uvažující jedinec naopak podlehne nepříznivým emocím spojeným se zátěžovou situací. **Vnitřní** konflikty omezí člověka v rozhodování, **vnější** v tom poradit se s druhými. Každý jedinec prožívá jinak různé situace na základě psychických i fyzických dispozic → i co je radostí pro jednoho, může pro druhého znamenat problém.<sup>104</sup>

Psychiku každého ovlivňují emoce subjektivně působící. Nejsou stanoveny určité emoce pro určitou situaci a záleží na každém, jaký pocit si v sobě vyrobí. Příčinu svých pocitů si nosí každý v sobě, a pokud nějaký vyvrcholí stresovou situací, je to v případě ztráty kontroly nad sebou samým. Cvičeními, která lze natrénovat, je pak možné pokusit naučit se s negativními pocity včas vypořádat zaujetím vnitřního odstupu. Pocity jsou nakažlivé, ale špatná nálada druhého je nálada druhého a ne člověka samotného! Těmito vnitřními odstupy se lze naučit ovládat své emoce a úspěšně předcházet stresovým situacím. **Dřívější postoj, že výbuchy vzteku člověka jsou ventilem prospívajícím zdraví, je dnes považován za mylný.** Tyto člověka oslabují a mají negativní dopad na jeho zdraví.<sup>105</sup>

Přetrvávají-li negativní myšlenky v těle delší dobu, mohou být příčinou vzniku nemocí. Proto je zapotřebí se jich včas zbavit. Jen tento postup je zárukou celoživotního psychického i fyzického zdraví. I starý organismus je možné změnit, zlepšit jeho stav, odstranit potíže, pomoci stárnout s co nejméně bolestmi. Udržovat organismus celoživotně = nespokojit se např. po odchodu dětí z domova či při odchodu do důchodu se stárnutím a na to si naprogramovat svůj organismus a vše, co život přináší pasivně přijímat, o nic se nesnažit. Toto nepřispívá ke kvalitnímu, aktivnímu životu. → Potom například příčinou bolesti v bedrech nebo v zádech mohou být problémy psychické, od kterých se může snažit (hned při prvních náznacích bolestí) každý sám pomoci, různými předem zvládnutými

---

<sup>104</sup> BEDRNOVÁ, E. *Management osobního rozvoje: duševní hygiena, sebeřízení a efektivní životní styl.* Praha, 2009. s. 224-227.

<sup>105</sup> CHOLLETI, S., THIEL, A. R. *Chut' do života a životní síla: 7 okruhů síly člověka.* Olomouc, c2009. s. 48-53.

psychotechnikami, které odstraňují napětí v těle, napětí ze svalů. Pokusit se změnou psychického stavu vyřešit problémy fyzické.<sup>106</sup>

Mnoho dnešních chorob (zvláště civilizačních), se stresem přímo souvisí. Za jeho přímý účinek je považováno ovlivnění imunitního systému, kdy po prvních 30 minutách působení stresu je imunitní systém zesílen, ale zhruba po 60 minutách, kdy jsou do těla vyplavovány látky, které být vyplavovány nemají, dojde k potlačení imunitního systému → pokud tedy stres trvá přiměřeně dlouho, vše se vrátí do původních hodnot. Je-li však stres chronický, potlačí imunitní systém natolik, že tento **klesne pod úroveň**, na které byl před počátkem prožívání stresu. To souvisí i s větším množstvím infekcí u osob prožívajících stres.<sup>107</sup>

### 3.3 Efektivní celoživotní učení, osobní rozvoj

*„Umět využít svůj život, to je jako žít dvakrát“.  
Marcus V. Martialis*

Životní prostředí utváří podmínky pro život člověka. Tvoří jej vedle hmotných předmětů i vztahy, morálka, umění, ... Je tedy zapotřebí, aby toto bylo podnětné, aby umožňovalo rozvoj osobnosti. Aby vyvolávalo u člověka reakce pro jeho změnu. **Aktivní činnost je podstatnou vlastností člověka.** Jí ovlivňuje nižší roviny (např. rodinu), ale přes ně potom i makroprostředí (celou společnost) a na něj navazující prostředí globální, protože v současném světě se jevy makrosociální přelévají do celosvětových souvislostí. S tímto je současně spojeno zvyšování nároků na lidskou výkonnost, schopnosti i vlastnosti.<sup>108</sup>

Duševní hygiena zahrnuje i socializaci člověka, jeho harmonický rozvoj, optimální uplatnění v životě. Vztah k vnitřnímu prostředí, které jej naplňuje i k vnějšímu prostředí, které jej obklopuje. Nesnadnost spočívá v jedinečnosti každého jedince → co může být vhodné pro jednoho, může být nevhodné a nežádoucí pro druhého. A právě pro tuto nesnadnost mnozí ani neusilují o nalezení svého optima. V průběhu života každý získává informace v oblasti vzdělávání, ale po praktické stránce jeho rozvoj mnohdy zaostává a lidé nejsou informováni o důležitých zákonitostech k optimálnímu, efektivnímu životu.

---

<sup>106</sup> TOMBAK, M. *Cesta ke zdraví*. Vendryně, 2013. s. 53-58.

<sup>107</sup> BLAHUTKOVÁ, M. *Zvedni se a běž*. Brno, 2008. s. 11-14.

<sup>108</sup> KRAUS, B., POLÁČKOVÁ, V. *Člověk-prostředí-výchova*. Brno, 2001. s. 99-101.

Neučí se, jak se vyhýbat dopadům negativních vlivů pomocí prevence a profylaxe a jak cílevědomou aktivitou hledat vlivy pozitivní, s respektem ke své individualitě.<sup>109</sup>

**Neexistuje univerzální přístup k člověku.** I pohledy psychologů jsou subjektivní. Důležité je však vždy držet se reality, uvědomovat si různé spojitosti a udržovat si nadhled. Někteří jedinci si mohou být podobní například v určitém stylu života, ale v jiné oblasti mohou být zcela rozdílní. Záleží i na důležitosti dané situace pro jedince, zda se projeví všechny úhly jeho osobnosti. Některé sklony mohou zůstat potlačeny po celou dobu života přesto, že by k jeho kvalitě významně přispěly. Proto je důležité celoživotní získávání poznatků možného rozvoje a ovlivnění vývoje. Učit se zvládat adaptaci na neustále se měnící prostředí, protože na každém záleží, jak dobře se bude subjektivně cítit podle toho, z jakého úhlu pohledu bude vnímat sebe i svět kolem, jaké si stanoví cíle.<sup>110</sup>

Duševní schopnosti člověka se věkem zákonitě nezhoršují. Některé se sice snižují, jiné se ale nemění a některé se dokonce zlepšují. Mechanická paměť se věkem snižovat může, ale paměť logická může zůstat zachována do velmi vysokého věku. K tomu napomáhá celoživotní učení, k němuž je nezbytná správná motivace. Věkem se snižují reakční schopnosti, fantazie a kontrola nad citovými projevy, ale tomuto lze významně předcházet udržováním optimálního tělesného stavu po stránce fyzické i psychické. S postupujícím věkem jsou lidé naopak vytrvalejší, trpělivější, stálí ve svých názorech, vztazích. Jestliže si tedy člověk uchová v průběhu svého života motivaci pro svůj neustálý rozvoj, i mladší pochopí, že není lepší než člověk starší – že starší je jen jiný.<sup>111</sup>

Snížená funkce paměti věkem rozhodně nesouvisí s inteligencí. Ta může zůstat v dobré míře zachována – i velmi staří lidé mohou být vážení pro své zkušenosti a rady, které bývají přijímány. Dochází k potížím s technickými přístroji, které se rychle vyvíjí, a starší člověk potřebuje více času k jejich osvojení. Lidé, kteří však nenamáhají mozkové funkce například ani ve svém volnu, jsou potom brzy ohroženi stařeckou zapomnětlivostí. Mozek je zapotřebí neustále procvičovat, jinak dojde k jeho ochabnutí.<sup>112</sup>

---

<sup>109</sup> BEDRNOVÁ, E. *Management osobního rozvoje: duševní hygiena, sebeřízení a efektivní životní styl*. Praha, 2009. s. 15-21.

<sup>110</sup> VÁGNEROVÁ, M. *Psychologie osobnosti*. Praha, 2010. s. 9-13.

<sup>111</sup> ŠÍPR, K. *Jak zdravě stárnout*. Rosice u Brna, 1997. s. 58-62.

<sup>112</sup> ZIFKO, U. *Hýčkejte svou paměť*. Brno, 2008. s. 28-33.

**Jedním ze zlomových období života člověka je věk 40-50 let.** Mnozí zdraví či relativně zdraví lidé si jen co se objeví první vrásky, či zřídnou vlasy, sami stanoví diagnózu stáří a naplní své tělo úvahami o programu šetření, menším pohybem a více odpočívání. Tak si sami svým přístupem k životu – svou psychikou, špatnou stravou a nedostatečným pohybem - přivolávají stáří a různé nemoci. Mnohé problémy jsou tak vlastně jejich volbou. **Člověk však může svou psychikou mnohé ovlivnit v průběhu celého života** → udržovat organismus i jej zlepšovat, pomáhat tělu. Pozitivní přístup k životu probouzí pozitivní emoce, ty produkují pozitivní hormony – endorfiny a ty zase vytvářejí příjemné pocity pro organismus. Některé teorie připisují stav těla stavu vnitřností – například váčky pod očima ne stárnoucími tělu, ale špatné práci ledvin, močového měchýře nebo srdce. Převislá víčka špatné funkce oběhového systému. Stíny pod očima anemii, atd. Způsob života odrazu v zrcadle.<sup>113</sup>

### 3.4 Realizační dovednost komunikace

Interakce mezi lidmi, kdy jeden působí na druhého a vzájemně se ovlivňují, se odehrává prostřednictvím procesu komunikace. Ta umožňuje člověku získávat různé informace, dorozumívat se. Umožňuje i výměnu emocí. Je předpokladem duševního rozvoje, oživuje minulé zkušenosti, ale umožňuje i plány do budoucnosti. Ze sociálně pedagogického pohledu by měla být komunikace kvalitní po stránce důvěry, akceptace, empatie a spolupráce, protože je nezbytná pro mezilidské vztahy jedince, pro rozvoj vzájemnosti.<sup>114</sup>

Psychickému zdraví napomáhají kvalitní mezilidské vztahy, které tak následně napomáhají i zdraví fyzickému, takže nejsou-li dostatečné, vyústí tento stav v bolesti zad, hlavy, střevní potíže atd. Pro kvalitní mezilidské vztahy je velmi důležitá komunikace - kvalitní komunikace, která v současné době pokulhává na osobní úrovni z důvodu vyspělých technologií pro komunikaci globální. Umět **naslouchat**, však neznamená vyslechnout jen, co druhý říká, ale jde o umění empatie – vcítit se do toho, co druhý říká bez nějakého hodnocení či odsuzování. Umění **odpovídat** zase spočívá ve znalosti toho, co chce člověk

---

<sup>113</sup> TOMBAK, M. *Je možné žít 150 let?*. Vendryně, 2011. s. 129-132.

<sup>114</sup> KRAUS, B. *Základy sociální pedagogiky*. Praha, 2008. s. 119-121.

řít ve shodě s jeho verbálními projevy. Základem úspěchu je však vždy pozitivní myšlení, kladný přístup. Pro někoho je tento základním životním stylem, jiný se mu musí naučit.<sup>115</sup>

Krise hodnot v současné moderní společnosti spojená s rozvojem informačních technologií je důsledkem omezené komunikace mezi lidmi a prosazování individualismu. Vlivy mediálního násilí a neschopnost sladit individuální a společenské potřeby rozkládají pozitivní cíle výchovy. Lze si tak zřetelně uvědomit složitost otázky „mít anebo být“. Faktem zůstává, že na utváření osobnosti se podílí dědičnost, prostředí, výchova, ale později hlavně sebevýchova → výsledek výchovy je vidět až po čase. Při formulaci cílů výchovy ve společnosti jsou tedy důležité otázky typu, jakého člověka potřebuje společnost pro tento svět, pro tento život? Podle sociální pedagogiky **člověka, který dokáže plnohodnotně prožít svůj život. S dobrými základy hodnotové orientace. Člověka asertivního, který dokáže efektivně komunikovat.**<sup>116</sup>

### 3.5 Realizační dovednost zvládnání zátěžových situací

*„Recept na dlouhý a hezký život si píše každý sám.“  
Vladimír Pacovský*

Silně citově prožívané myšlenky a představy se často uskuteční, protože připravují organismus člověka k této realizaci i nevědomě. Proto lze **úpravou kvality myšlení ovlivnit průběh různých situací života**. Radost a smích či naopak strach a vztek, ovlivňují činnost srdce, dýchání, napětí svalů i koordinaci těla. Cíleně tohoto využívají různé relaxační techniky. Nekontrolované myšlení může přinášet podněty negativní a pro člověka, pro něhož je běžné přemýšlet o různých katastrofách, se stanou tyto negativní myšlenky normou a pesimistickým pohledem na různé životní situace. Snadněji zvládat pracovní i životní události pomáhá myšlení kontrolované, včetně kontrolovaných představ a emocí (zvyšují úspěšnost jejich zvládnutí). Pozitivně budovat žádoucí myšlenky, úvahy o sobě, o druhých, aktivně přistupovat k řešení problémových situací, chopit se iniciativy a jednat na základě hierarchie svých hodnot. Převzít tak odpovědnost za svůj život.<sup>117</sup>

---

<sup>115</sup> BLAHUŠOVÁ, E. *Wellness: jak si udržet zdraví a pohodu*. Velké Bílovice, 2009. s. 126-131.

<sup>116</sup> BAKOŠOVÁ, Z. *Sociální pedagogika ako životná pomoc*. Bratislava, 2011. s. 49-52.

<sup>117</sup> BEDRNOVÁ, E. *Management osobního rozvoje: duševní hygiena, sebeřízení a efektivní životní styl*. Praha, 2009. s. 34-38.

Každá myšlenka, která člověka zatěžuje, v sobě má či nemá různé algoritmy k jejich řešení. Někdy právě tyto zaběhnuté postupy mohou vést ke špatnému jednání a rozhodnutí vzhledem ke své rutině, malé otužilosti jedince a malé míře jeho flexibility. Pokud člověk nemá vhodný algoritmus pro určitou situaci, jedná se o situaci zátěžovou, náročnou. Jeli tato náročnost **reálná prostá**, většina lidí ji vyřeší celkem bez problémů. Je-li **mezní limitní**, jedinec už musí vynaložit více psychických sil, což je spojeno s vyšším psychickým vypětím a nelze tak dopředu z objektivních i subjektivních důvodů vědět, zda bude vyřešení této situace úspěšné či nikoliv. Společnost zvyšuje své nároky na jednotlivce, a pokud tito zůstávají v běžném životním stereotypu, zůstávají tak na dolní hranici svých možností či se dostávají pod ní (často do mezních zátěží). Většinou jde o starší lidi a mladé lidi, kteří zůstávají dlouhodobě v péči rodičů. O extrémní zátěž se jedná potom v případě méně obvyklých situací v životě (válka, přírodní katastrofa, ...), kdy jedinec není schopen situaci zvládnout a selže v ní. Všeobecně příznivou hladinu odolnosti proti zátěži zvyšuje stabilita nervové soustavy, ctižádost, sebejistota, dobrá komunikace, adaptabilita, flexibilita, ... Připravenost k ní ovlivňuje výchova. Ta usměrňuje a podněcuje aktivity každého. Utváří prožívání člověka, jeho systém hodnot.<sup>118</sup>

Copingové strategie jsou strategie vyrovnávání se se zátěží či její překonávání. Podaří-li se problémy efektivně zvládat, toto se postupně zautomatizuje a z mnohých dříve náročných situací se stanou vhodné návyky. I když i potom je nutné postupovat obezřetně, protože každodenní život přináší situace, které by mohly být díky vnímané neporazitelnosti špatně odhadnuty. Zátěžové situace probíhají v určitých fázích:

- **první fázi** je poplachová reakce: člověk si uvědomí danou situaci a mobilizuje psychické síly. Zasahuje fyzickou stránku například bolestí hlavy či rozbušením srdce i psychickou stránku například pocitem napětí či chaosu. Toto je zapotřebí pochopit;
- **druhou fázi** je vyvažování emocí a hledání racionálního přístupu k zátěži: u odolnějších jedinců bývá tato situace vyvážena racionálním přístupem a aktivní reakcí na novou situaci, tzn. rovnováhou mezi prožíváním a rozumem. Udržením si chladné hlavy;
- **třetí fázi** je analýza zátěžové situace: zjištění a prověření zjištěných problémů, zjištění co znamenají a jak se dají zvládnout;

---

<sup>118</sup> BEDRNOVÁ, E. *Management osobního rozvoje: duševní hygiena, sebeřízení a efektivní životní styl*. Praha, 2009. s. 65-69.

- **čtvrtou fází** je získání motivace k řešení dané situace či problému: orientace v problému a tím jeho následné zvládnutí;
- **pátou fází** je vlastní řešení zátěžové situace: pasivním odoláváním či aktivním řešením. Po každou situaci je vhodný jiný způsob, záleží na člověku, který zvolí. Závěrem této poslední etapy je buď zvládnutí zátěže či selhání.<sup>119</sup>

Každý si může vybrat pro sebe vhodné techniky bránící negativním dopadům na zdraví ve stresových situacích. S jejich nácvikem je však nutné začít dříve, než v situacích akutních. Ve chvílích pohody. V rámci zachování duševní hygieny jsou relaxační techniky potřebné i ke splnění pohody člověka jako součásti zdraví dle definice zdraví WHO. Například:

- **protistresové dýchání** – zaměřující pozornost na vlastní dech, jeho hloubku a pravidelnost, které patří k velmi vhodným relaxačním protistresovým prostředkům,
- **chvilková tělesná relaxace** – navlhčení rtů jazykem, uvolnění obličejových svalů, ... Aktivuje parasympatikus a tím zpomalí metabolismus a sníží mozkovou aktivitu, tep i dech a tak odbourává stres,
- **koncentrace na „kredenc“** – zaměřující pozornosti na jiný předmět,
- **odejít a zůstat chvíli sám** (a tam se třeba soustředit na „kredenc“),
- **změnit činnost a odvést pozornost** – nejlépe ne automatickým fyzickým pohybem
- **poslech relaxační hudby,**
- **rozhovor s někým třetím** (nezajímavým),
- **počítání** – zaměřující pozornost na činnost bez emocí,
- **tělesná cvičení** – rovněž odvedou pozornost od zátěžové situace.<sup>120</sup>

Možným řešením může pro někoho být i ústup, řešení defenzivní, spočívající v ignoraci či popření stresové situace, která se tím ve většině případů ještě zhorší. Dalším nevhodným řešením je potom únik, například k různým závislostem jako je alkohol, kouření, sledování TV bez výběru atd. Aktivní řešení situace je tak řešením ideálním. Přístupem ofenzivním, spočívajícím ve změně drobností i v radikálních rozhodnutích. V tomto nejtěžším, ale

---

<sup>119</sup> BEDRNOVÁ, E. *Management osobního rozvoje: duševní hygiena, sebeřízení a efektivní životní styl.* Praha, 2009. s. 227-231.

<sup>120</sup> BEDRNOVÁ, E. *Management osobního rozvoje: duševní hygiena, sebeřízení a efektivní životní styl.* Praha, 2009. s. 253-258.



jediném správném přístupu jde vždy o nutné učení se novým věcem, o změnu pohledu na danou situaci. O vynaložení velkého úsilí a silnou vůli.<sup>121</sup>

Jedním z východisek může být i vyhledání odborné pomoci. Zde je potom zapotřebí vymanit se z předsudků, že vyhledání pomoci je ponižující přesto, že nemusí jít o zrovna příjemný stav. Stejně jakoby si totiž někdo mohl myslet, že člověk, který vyhledal pomoc, dává tímto najevo svou slabost a selhání, může si druhý myslet, že právě **tím dává najevo svou sílu**. Protože posunout ho dál může právě zjištění své slabosti a získání reálného obrazu o sobě od odborníka. A to ho může dovést k osobní stabilitě.<sup>122</sup>

Vulnerabilita (zranitelnost) a resilience (psychická odolnost) jsou jedny z významných faktorů ovlivňující na psychické úrovni vliv stresorů na organismus člověka. Jestliže má jedinec vlivem stresu nízkou či nulovou kontrolu nad určitou životní situací, může zvýšená vulnerabilita zvýšit pravděpodobnost vzniku duševních i tělesných nemocí. Primárně ji člověk získává v průběhu prvních měsíců života, ale sekundárně v dalším svém životě → není tedy neměnná a i když má genetický podíl, lze ji částečně ovlivnit. Jejím opakem je resilience umožňující nepodlehout nepříznivým podmínkám, efektivně je zvládnout. Psychická odolnost se vyvíjela z mnoha směrů:

- z **voluntarismu** = rozhodující je silná vůle;
- z **hlubinné psychologie S. Freuda** = rozhodující je síla ega;
- z **Heiderovy teorie kauzální atribuce** = připisoval příčiny dění kolem vlastního jednání či jednání jiných osob;
- z **lokalizace kontroly J. Rottera**, LOC, locus of control (nejčastěji uváděné pojetí) = rozlišuje chování lidí podle jejich místa kontroly. S externím jsou přesvědčeni, že jejich život je určen vnějšími okolnostmi a oni sami nemají na jeho vývoj velký vliv. Naopak osoby s interním místem kontroly věří v sebe, že právě ony mají svůj život ve svých rukou. Tyto pak mohou aktivně a účelně zvládat případné náročné životní situace.<sup>123</sup>

---

<sup>121</sup> KLESCHT, V. *5 pilířů zdravého života*. Brno, 2008. s. 32-36.

<sup>122</sup> BAKOŠOVÁ, Z. *Sociálna pedagogika ako životná pomoc*. Bratislava, 2011. s. 59-60.

<sup>123</sup> DOSEDLOVÁ, J. *Předpoklady zdraví a životní spokojenosti*. Brno, 2008. s. 7-11.

### 3.6 Aktivity podporující rozvoj psychické a duchovní stránky

*„Proboha, radujte se více! Je to jediný a nejspolehlivější lék na všechny nemoci.“*

*Nikolaj Vasiljevič Gogol*

Blokaci dobré energie mohou člověku způsobit starosti, strach, úzkosti. Ty urychlují nemoci. I u nemocného člověka dojde v tomto případě ke zhoršení a lékař léčí nemoc, ne mysl. Nedojde-li k vytěsnění starostí, nežije se nejlépe. Jen naplněním myslí zdravějšími myšlenkami se může nad negativními emocemi zvítězit. Je to velmi těžké a individuální.<sup>124</sup>

Pozitivní přístup k životu je založen na naději. Na víře dosažení reálného cíle, o který člověk aktivně usiluje. Je jádrem dobrého života vedoucí člověka k aktivitě a žádostivosti toho, co je pro něj z jeho pohledu dobré a chtěné. To je potom i možné. Aktivita se stane cílenou, táhne člověka dopředu = k cíli → z člověka, který neví, se stává člověk zacílený, aktivně a účelně jednající osoba. Motivovaný člověk na základě svých hodnot, který ví, že musí vyvinout určitou energii. A právě tato motivace, která na něj začne působit, jej uvede v pohyb, určí směr k cíli. Důležité je potom také rozhodnutí každého, jakou cestu k dosažení tohoto cíle zvolí a kolik snahy je ochoten vyvinout. Protože samotné chtění nestačí. Co pomůže, když bude člověk chtít a přát si, ale nebude ochoten vyvinout žádnou snahu k dosažení cíle, či zvolí špatnou cestu k němu. Neustálá snaha o získávání nových poznatků, celoživotní učení se, to jsou cesty k cíli, které mohou být na základě nových zkušeností cíleně pozměňovány. Těmito je cíl pozitivně ukotven.<sup>125</sup>

Pozitivní emoce podporují nalezení smyslu života, přinášejí radostnou pohodu. I tato působí individuálně a nemusí nutně znamenat absenci negativních emocí. Může znamenat jejich vyrovnanost, harmonii = stav, kdy je člověku dobře. Pozitivní emoce usnadňují chování a jsou novou motivací k hledání nových cest. Učí člověka novým možnostem řešení problémů, kdy tento pak není v žádném bludném kruhu, ale v určité spirále → na základě dobře zvládnutého problému se pozitivní emoce opět zvýší → bude schopen další problémy opět dobře zvládat → stane se zdravou, zralejší osobností.<sup>126</sup>

---

<sup>124</sup> PEALE, N. V. *Žijte aktivně*. Frýdek Místek, 1998. s. 77-82.

<sup>125</sup> KŘIVOHLAVÝ, J. *Pozitivní psychologie*. Praha, 2010. s. 13-18.

<sup>126</sup> KŘIVOHLAVÝ, J. *Pozitivní psychologie*. Praha, 2010. s. 66-71.

Naučí se:

- **přehodnotit svůj způsob života**, aby nedošlo k psychickému vyčerpání;
- **prožívat pozitivní emoce** a regulovat emoce negativní;
- **frustrační toleranci**, protože když se zpočátku zvyšuje napětí například pro splnění určitého cíle, výkonnost se zlepšuje, ale současně s tímto se zvyšuje i míra úzkosti, která jakmile dostoupí k určité hranici, člověk zpanikaří a výkonnost prudce klesá. Tento stav pak může vést až k chronické úzkosti a k problémům s ní souvisejícími, projevujícími se například bolestí hlavy, střevními potížemi, podrážděností, depresí, ...;
- **správné reakci** na dané situace a vyhýbání se mnohým negativním situacím.

Toto vše pak může zlepšit i vztahy mezi lidmi, a mezilidské vztahy velmi působí na zdravý organismus. Posílit odolnost pomocí psychotréninku je však nutné i v případě, že je člověk vyčerpán po úspěšném dosažení svého cíle a nedostaví se u něj dobrý pocit. Znamená to také, že je organismus přetížen a toto může souviset mimo jiné i s chybami v životosprávě nebo duševní hygieně, která představuje rovnováhu ve zdraví psychickém i fyzickém = naplnění potřeb člověka, tzv. plynutí – flow.<sup>127</sup>

Fyzická únava je pro člověka normální a po odpočinku je energie běžně obnovena. Ale únava ze silné vyčerpanosti psychické ne. Ta bere vitalitu a energii, a pokud se člověk těchto negativit nezbaví, nebude se cítit lépe. Pokud bude myslet na únavu a negativní myšlenky, bude se cítit unavený. Jen energické pozitivní myšlení pomůže člověku se zenergizovat → **udržování zájmů a nadšení ve všech oblastech života** a zbavování mysli negativních myšlenek napomůže k celkové vitalitě těla i mysli. K redukci únavy.<sup>128</sup>

Psychické problémy může některým lidem způsobovat i „pouhé“ používání umělého osvětlení v interiéru a exteriéru. Lidé se tím vzdalují životnímu prostředí přirozenému = je tím nepřírodně regulována funkce šišinky, která se snaží vyladit vnitřní funkce organismu s působením vnějšího prostředí → duševní pohoda těla je však udržována určitým rytmem vylučování hormonu melatoninu, který je nejnižší během dne a nejvyšší v noci. Jasné světlo toto běžné noční vylučování potlačí → z čehož vědci vyvodili, že prodloužení zimního dne pomocí jasného umělého světla může ovlivnit mozek člověka natolik, že si myslí, že je jaro a tímto zmírnit deprese přicházející k některým jedincům v zimních či

---

<sup>127</sup> BLAHUTKOVÁ, M. *Zvedni se a běž*. Brno, 2008. s. 17-22.

<sup>128</sup> PEALE, N. V. *Žijte aktivně*. Frýdek Místek, 1998. s. 132-135.

podzimních dnech. Tato hypotéza byla potvrzena komplexním výzkumem pacientů s depresí. Celospektrální světlo může pomoci i lidem pracujícím na směny či lidem s Alzheimerovou chorobou, kterou provází poruchy spánku.<sup>129</sup>

K prostředkům udržení si zdravého psychického stavu patří odpočinek. Organismus je jím posilován proti působení škodlivých vlivů. Pomáhá načerpat nové síly prostřednictvím relaxace a regenerace → i zde se opět projeví individualita každého člověka. Vždy musí být zohledněn i zdravotní stav. U **regenerace** jde o obnovení funkčnosti nějakého orgánu. **Relaxace** patří pod regeneraci, ale týká se jen mozku. Při regeneraci často dochází i k relaxaci – například při masáži se sice regenerují svaly, ale současně relaxuje mozek.<sup>130</sup>

Nejdůležitějším prostředkem regenerace je **spánek**, při kterém odpočívá srdce zpomalením tepu a i další orgány těla pracují podle biorytmů přizpůsobených spánku. Pomocí spánku se chrání orgány v těle, ale aby tato pomoc byla účinná a ne na škodu, je důležitá kromě kvality, i jeho délka, kdy je stejně nevhodný a zdraví škodlivý spánek krátký, jako dlouhý. Jeho nejideálnější délka byla stanovena na 6–7 hodin.

Lidé, jejichž délka spánku činí méně než 5 hodin,  
jsou náchylnější k onemocnění cukrovkou.

Naopak po devíti hodinách spánku se velmi těžko rozbíhá krevní oběh  
a u těchto lidí bylo prokázáno více případů prodělání infarktu myokardu.<sup>131</sup>

**Stěžejním původcem duševní síly a svěžesti člověka je pozitivní myšlení.** A k němu patří i přítomnost **humoru**, který výrazně ovlivňuje osobnost člověka a odlišuje jej od jiných živých tvorů. Jeho příznivci jsou obvykle i majiteli duševní pohody. Humor bojuje proti škodlivému psychickému stresu. Člověk s ním má méně negativních a problémových emocí. Pro děti je přirozeným, a neméně potřebným je i ve středním a zralém věku. Není-li v mysli humor, lidé mohou ztrácet duševní síly díky převažujícím špatným náladám a následným depresím. Jeho nedostatek je častý u lidí s problémy. Děti vyrůstající v úsměvném prostředí bývají spíše optimisticky naladěny, na rozdíl od dětí vyrůstajících v prostředí konfliktů, které bývají naladěny spíše pesimisticky. S přibývajícím věkem má pro lidi humor kladný význam. Ovlivňuje jejich celkové životní pocity – přes psychiku i po

---

<sup>129</sup> LIBERMAN, J. *Světlo: Lék budoucnosti*. Ořech, 2006. s. 144-150.

<sup>130</sup> KLESCHT, V. *5 pilířů zdravého života*. Brno, 2008. s. 127-133.

<sup>131</sup> KLESCHT, V. *5 pilířů zdravého života*. Brno, 2008. s. 127-133.

stránce zdravotní. Pomáhá k nekonfliktním mezilidským vztahům = brání konfliktům díky absenci sobectví, kritiky, zesměšňování, ... → člověk s humorem a dobrou pohodou:

- nevnučuje druhým své názory ani jimi odmítaná jednání;
- umí jednat asertivně = umí druhé poslouchat a bavit se o tom, co zajímá je;
- vzbuzuje v druhých pocit, že jsou důležití a projevuje jim uznání;
- snaží se zůstat nad věcí a bojuje proti své lenosti. Snaží se spokojeně žít.

**Humor je základem bezkonfliktní, úspěšné komunikace a optimismu.**<sup>132</sup>

V průběhu života je nutné naučit se:

- **srozumitelnosti** v chápání hodnot světa a dění ve světě v pozitivním smyslu;
- **smysluplnosti** v chování při směřování k určitému cíli, který má pro člověka určitou hodnotu a tím od něj vyžaduje neustálou iniciativu a kreativitu;
- **zvládnutelnosti** situací, kdy má člověk povědomí o svých vlastních silách a možnostech a dokáže být reálný v přístupu ke zvládnutí určitých úkolů;
- **zdatnosti** spočívající v subjektivní představě o vlastních schopnostech, kdy se člověk naučí posílením sebevědomí zvládnout životní těžkosti a čelit negativním emocím;
- **optimismu** zaručujícímu očekávání kladných výsledků, kladné sebehodnocení a posuzování a k němu patřící **svědomitosti** pomáhající lépe zvládat stres. Mezi copingové strategie, tzn. strategie ke zvládnutí stresu, patří stresu se vyhýbat nebo se mu postavit čelem, přehlížet nepodstatné problémy a hledat pozitivní stránky, ovládat sebe sama, ... to vše pomocí relaxačních či meditačních cvičení, psychomotoriky, pozitivní psychologie, ...

**Všechny tyto postoje je nutné neustále posilovat.**<sup>133</sup>

*„O štěstí nejsou romány. Štěstí se nevypravuje, štěstí se žije.  
Štěstí je nenápadné jako dobrý vzduch nebo zdraví.“  
Marie Pujmanová*

---

<sup>132</sup> BUDINSKÝ, V., MASARYKOVA UNIVERZITA, FAKULTA SPORTOVNÍCH STUDIÍ. *Příjemný zralý věk*. Praha, 2013. s. 173-180.

<sup>133</sup> BLAHUTKOVÁ, M. *Zvedni se a běž*. Brno, 2008. s. 23-25.

## **II. PRAKTICKÁ ČÁST**

## 4. ROZHOVORY S ODBORNÍKY

Tuto část tvoří názory lidí, kteří se stránkám životního stylu v diplomové práci uvedených věnují profesionálně. Těmto nebyly pokládány konkrétní otázky, jako respondentům ve druhé části kapitoly. Rozhovory s nimi jsou zaměřeny na jejich priority v jimi zvolené oblasti životního stylu, které se věnují profesionálně:

### ▪ výživový poradce z pohledu výživy

= doporučení správné kombinace potravin. Vyhledá-li člověk pomoc odborníka, tento je schopen doporučit správnou kombinaci potravin každému jednotlivci dle jeho zvyklostí a potřeb, ale také podle jeho výdeje energie tak, aby byly jeho metabolické potřeby pokryty na celý den. Nabídne sestavení vhodného jídelníčku (na míru) z běžně dostupných surovin. Naučí nutnosti pravidelnosti stravy, správného pitného režimu a může doporučit či nabídnout i vhodná cvičení;

### ▪ lektorka jógy z pohledu pohybových aktivit

= pochopení pozitivního působení oblíbené pohybové aktivity na člověka po získání zkušenosti s ní;

### ▪ kouč psycholog z pohledu psychiky

= pomoci právě například v pozitivním náhledu na život, pomoci k osobnímu rozvoji, k růstu, k motivaci. Pomáhá aktivovat potenciál klienta a přenést na něj samotného zodpovědnost za svá rozhodnutí tím, že rozvíjí jeho schopnosti a dovednosti k následnému dosažení vytyčeného cíle. Takže nejde o žádné rady a nabádání, ale o pomoc v identifikaci pravých hodnot a nalézání cest k jejich realizaci. O šťastný život tady a teď. Může jít potom například o metodu individuálního či firemního koučinku, o metodu emoční svobody či reflexní terapii ruky nebo nohy;

### ▪ fyzioložka, biochemička z pohledu biologických hodin (melatoninu)

= tvorba melatoninu (hormon ovlivňující spánek) v šišince mozkové je řízena biologickými hodinami v mozku. Je to pohled významné vědkyně, která se svým týmem jako první na světě zjistila tuto skutečnost. Na základě ní potom dovedla, že je pro člověka velmi důležité, v jakém vnitřním čase se nachází, pro výkon jeho určitých činností, kdy jsou-li tyto dělány ve špatném čase, organismus na ně (díky hladině hormonu v těle) není připraven a přivádí člověka do negativních situací, ke stresu.

## 4.1 Výživový poradce Iva Bednaříková

Pracuji řadu let s lidmi, kteří ke mně přicházejí z různých důvodů, ale všichni mají alespoň jeden z těchto cílů: zhubnout, cítit se lépe, vyhnout se zdravotním problémům nebo zlepšit ne již dobrý zdravotní stav. Zbavit se množství léků na nejrůznější zdravotní problémy, související právě se špatným životním stylem, naučit se stravovat tak, aby se hmotnost udržovala, nenarůstala, aby bylo více energie, aby se lépe cítili. A také jak správně jíst u různých sportovních aktivit. U žen je to i stránka „líbit se“, moci se hezky obléci, ...

A když to všechno lidé dokáží zredukovat a splnit si své cíle, promítá se to u nich i do psychiky. Věří si. Ví, že když něco chtějí, mohou to dokázat, atd. Roste sebevědomí, víra v sebe.

S klienty, kteří dokáží změnit své špatné stravovací návyky, naučí se zařadit zdravější potraviny, jinak vaří, nakupují jiné potraviny než dříve, pravidelně jedí, jsou aktivnější, sportují, ... a zhubnou, dělám i tzv. „příběhy“, kdy mi dodají fotografii z doby před redukcí. Po redukcí si je fotím u sebe v poradně a oni mi odpovědí alespoň na 15 otázek, kde o sobě poví, v čem byl problém, co změnili, zda to bylo těžké, co si dokázali, jak se cítí atd. Což je pro ně důkaz, že to jde. Že lze změnit to, o čem mysleli, že je neměnné.

A většinou je odrazem tohoto příběhu právě to, že než do tohoto šli, nevěřili si, neměli vysoké sebevědomí. Nevěděli, co vlastně dělají špatně, co a jak bylo potřeba změnit.

Když je pak příběh hotov, vytištěn, hezky graficky zpracován, daruji jim jej, jako důkaz toho, co dokázali. Jsou to momenty až dojemné, kdy mi děkují, že jsem je uměla zmotivovat, nasměrovat, být jim rádcem, dozorem. Tou, co jim pomáhá nesnadné období překlenout, věří jim, chválí je, motivuje, ...

Výživa, fyzická aktivita, psychika – spolu úzce souvisí. Zdravě se stravovat, zařadit pohyb jako běžnou součást života, a dobře se cítit po stránce psychické → to je i cílem, ke kterému klienty směřuji.

Nejen, že nyní u mne hubnou, ale že celkově změníme jejich životní styl. U mne se v poradně nemluví jen o tom, co k snídani, obědu, svačině. Ale hodně probíráme i vztahy pracovní, osobní, zjišťuji s klienty, co je vede k přejídání, k pocitům „žravosti“, proč k jídlu utíkají při stresech, trápeních, ... U mě se i pláče. Je tam spousta emocí, protože



většina klientek je žen, a ty se líbit chtějí. Ač to každá dělá pro sebe, pro redukci, což jim i doporučuji, tak to, jak je vnímá okolí, je pro ně velmi důležité.

Se zmenšujícím se číslem na váze se současně zvětšuje sebevědomí žen. Je to krásná práce, velmi mne baví, naplňuje, mám s klienty velmi hezké vztahy, chodí ke mně většinou 1x týdně. Pokaždé mají změny v jídelníčku, doporučený pohyb, typy na vaření, nové recepty. Rady opravdu „ze života“, protože zdravá strava je mi vlastní, takže klientům opravdu mohu poskytnout zkušenosti z praxe i „z hrnce“.

Takže podle mě, vše souvisí se vším – strava, pohyb, psychická pohoda. Vše se odráží v partnerském životě, ve vztazích v rodině, s dětmi i v práci. Je-li člověk v pohodě, lidé ho takto i vnímají.

## **4.2 Lektorka jógy Martina**

Jógu jsem začala cvičit asi před pěti lety, z toho dělám asi tři roky instruktorku. Naprosto mě uchvátila, stala se pro mě návykovou, musím ji cvičit každý den. Cvičím ji dokonce

i doma se svými dětmi a cvičí ji i manžel, protože ho s ní přestala bolet záda. Posiluje si s ní zádové svalstvo.

Já preferuji power jógu, ale nevyhýbám se ani jiným druhům jógy. Jde tam o to poznat, jak dobře na nás působí. Stačí třeba začít „Pozdravy slunci“, ale jde právě o tu pravidelnost. Po třicetidenním opakování se z ní stane pro člověka návyk. Ovlivní ho nejen fyzicky, že se bude cítit stále lépe, ale ovlivní i jeho psychiku. Dokáže ho zklidnit. Prodýchat zátěžové situace a preventivně například posílí i vnitřní orgány každodenním prodýcháním do břicha.

Z tohoto stavu se vlastně samovolně odvine i příklon ke stravě, protože cvičení jógy nevede většinou k přijímání těžkých a nevhodných jídel. S jógou je lidské tělo v harmonii a získává energii. Je to spojení relaxace s tělesnou aktivitou, takže na ní obdivuji tu všestrannost – zpevňuje tělo, pomáhá relaxovat, udržuje v kondici orgány v těle, ... Prostě nekonečný výčet.

Navíc kdo se ji rozhodne cvičit skupinově, je to většinou ve společnosti lidí, kteří preferují právě zdravý životní styl a může se tak od nich i leccemu přiučit i z jiných oblastí. To samozřejmě po cvičení, protože samotné cvičení probíhá v klidu při relaxační hudbě. A i když jsou mnohé ásany (*jógové pozice*) složitější a pro někoho i dlouho nejen nepříjemné, ale i nemožné, vždy kladu důraz na to, aby je každý praktikoval jen do příjemného pocitu, protože toto chce čas a právě ten ukáže zdokonalení každého a tak cvičení vždy končí relaxačním uvolněním.

Musím říci, že lidé odcházejí většinou s příjemnými pocity. U koho to tak není, příště už nepřijde. A chodí opravdu různé věkové kategorie. Často se však brzy vzdávají muži, kteří přicházejí právě třeba kvůli bolesti v zádech, ale nevydrží počáteční námahu a nemožnost provádění jednotlivých ásan. Kdo však vydrží, brzy pocítí fyzické uvolnění i psychické posílnění. A v tom je jóga jedinečná.

Pro mě je tedy zcela provázána psychická i fyzická stránka člověka a jedna ovlivňuje druhou.

Bez cvičení si však svůj život nedokáži představit, takže kladu pohybové aktivity určitě do popředí, ale připouštím, že právě díky nim nepociťuji problémy psychické a také z pohledu stravy volím zdravá jídla, která jsou s mým cvičením „v souladu“.

### **4.3 Kouč osobního rozvoje Mgr. Eva Valerie Maxová**

Na základě mé praxe kouče osobního rozvoje jsem dospěla k závěru, že všechny osobní problémy, s nimiž klient přichází, souvisí primárně s jeho psychickým naladěním. Bohužel sled nastalých událostí a životních změn, kterými člověk prochází, mu většinou nedovolí se v kritický moment zastavit a uvědomit si to. Odbornou pomoc vyhledá většinou v případě,

kdy trpí tzv. psychosomatickými onemocněními, tedy takovými, která žádná odborná vyšetření neodhalí. Pak přichází ke slovu terapeut, který se společně s klientem vrací zpět a „čistí“ jednotlivé traumatizující události. Jde o dlouhodobou práci a náročnou práci.

Ideální stav je tedy stav, kdy je v souladu tělo, duch i duše a každé ráno vnímá člověk radostně jako novou výzvu a dar. K tomu je nezbytné si uvědomit smysl svého bytí a důvod svého konání během života. Uvědomit si, že život je dar a to, jak ho prožiji, mám zcela ve svých rukou. Vše začíná postojem k sobě sama, sebeláskou, sebeuvědoměním a sebezpřijetím. Ten, kdo se má rád a přijímá se, je pevný ve svém konání a jeho mysl je svěží a radostná. Váží si sám sebe a nenechá se zpochybnit svými rodiči, partnerem, zaměstnavatelem atd. Rozhoduje se správně, bez emocí, tady a teď. Žije svůj život. Zbavuje se nepříjemných vzpomínek, užívá si přítomnost a budoucnost vnímá jako pole nových plánů a výzev.

Bohužel realitou v našem českém prostředí je fakt, že naše ženy a muži se nemají rádi, neustále berou ohledy na okolí, upadají do depresí, žijí ve stresu, pláčou a hroučí se z toho, co jim řekl šéf nebo kamarádka. Žijí v nevyhovujících stereotypech a bojí se možných změn. Místo toho, aby si pomoc našli samostudiem v pomáhajících kvalitních knihách nebo včasnou konzultací u odborníka – psychoterapeuta, navštěvují v posledním tažení ordinace psychiatrů a končí na antidepresivech. Rozpadající se osobnosti, vztahy, život.

Lze říci, že k psychické pohodě každého jednotlivce přispívá jeho spokojená rodina, klidné a harmonické zázemí, nebýt sám, patřit k někomu, uvědomit si, kým doopravdy jsem, zdravá strava, pohyb, práce, co baví a celoživotní učení. Věk zde nehraje žádnou roli. Jedná se o celoživotní osobní nastavení každého jednotlivce.

Jako kouč osobního rozvoje vycházím ze zkušeností z angloamerického prostředí. Klient musí být v pohodě psychicky, aby se jeho život vydal správným směrem. Na takových klientech, s nimiž pracuji, vidím velký posun vpřed a návrat k životnímu optimismu. Odcházejí zcela jiní lidé.

Jsou to ovšem jen kapky v moři. České prostředí je oproti rozvinutému angloamerickému zastaralejší a má obavy ze všeho cizího. Aby došlo k celkovému ozdravení naší společnosti a změnám v myšlení českých lidí, musela by být společenská vůle a o problémech by se

muselo začít mluvit. Jak být psychicky v pohodě? Jak vychovávat zdravě děti? Jak budovat kvalitní vztah? Jak si sebe vážit? Kdo jsem, kam jdu a kým chci být?

V českých médiích však tohle není na programu dne, proto si musí každý jedinec svou cestu k psychické pohodě objevit a vykročit na ni sám. Využít meditací, východních učení i medicíny, jógy, automatické kresby, uvolňujících masáží, vracet se zpátky z měst plných konzumu k zelené a ozdravující přírodě.

Psychická pohoda je podle mého základním kamenem ke kvalitnímu prožití života a nalezení životní radosti.

#### **4.4 Fyzioložka, biochemička prof. RNDr. Helena Illnerová, DrSc.**

V rámci zdravého životního stylu je potřeba mít přes den dostatečně silné bílé osvětlení, zejména po ránu, aby synchronizovalo naše biologické hodiny v mozku s vnějším 24

hodinovým dnem, a pak také v odpoledních hodinách, abychom měli dobrou psychickou výkonnost. Optimální je, abychom byli alespoň část dne vystaveni přirozenému osvětlení.

Před spaním bychom měli užívat již tlumené žluté světlo a vyhýbat se světlu modrému. To sice zvyšuje náš duševní výkon, ale současně může zpožďovat naše biologické hodiny, takže se potřeba spánku dostaví až později ve večerních hodinách. Je-li potom člověk navyklý spát určitou dobu a ráno se vzbudí v dobu obvyklou, bude spánek nedostatečný. Spánkový dluh se může částečně dohnat například o víkendu, ale ne úplně. Nejlépe je spát pravidelně 6-8 hodin.

V noci bychom měli spát při pokud možno co největší tmě, aby byl rozdíl mezi intenzitou světla ve dne a v noci co největší. V žádném případě bychom neměli mít v ložnici přes noc rozsvícené lampičky.

Vstávat je dobré v dobu pro člověka obvyklou, protože tělo už je na tento čas nastaveno a připravuje jedince k reakci pro určité denní podmínky. Pokud však tento vstane například dříve, bude to pro organismus znamenat subjektivní noc, bude mít nízkou teplotu, vysokou hladinu hormonu melatonin a naopak nízkou hladinu kortizolu. A to je typický stav pro stresovou situaci. Nejlépe je tedy spát pravidelně a snažit se co nejvíce dodržovat den a noc.

## **5. ROZHOVORY S RESPONDENTY**

Rozhovory byly uskutečňovány s lidmi staršími 40 let, náhodně oslovenými po souhlasné odpovědi, že se věnují zdravému životnímu stylu.

### **5.1 Odpovědi na výzkumné otázky - rozhovory**

Pro praktickou část jsem si zvolila metodu polostrukturovaného rozhovoru a pro ten jsem si připravila následující otázky:

#### **OTÁZKY RESPONDENTŮM:**

1. Věk...+?
2. Nejvyšší dosažené vzdělání?
3. Trpíte nějakou závažnější, chronickou nemocí?
4. Věnoval/a jste se v mládí aktivněji nějakému sportu?
5. V jakém ohledu se zamýšlíte nad svou stravou?
6. Věnujete se v průběhu týdne nějakému sportu (jak často)?
7. Posilujete svou psychiku nějakým druhem relaxace, meditace, působením světla?
8. Můžete dnes říci, že žijete kvalitní život z pohledu svého životního stylu?
9. Chtěl/a byste do budoucnosti z pohledu životního stylu něco změnit?
10. Kterou stránku životního stylu považujete za prioritní?

**Respondent/ka č. 1**

1. Věk...+?

40+.

2. Nejvyšší dosažené vzdělání?

*Středoškolské.*

3. Trpíte nějakou závažnější, chronickou nemocí?

*Trpím od mládí cukrovkou. Snažím se ji udržovat v určitých mezích právě pomocí stravy.*

4. Věnoval/a jste se v mládí aktivněji nějakému sportu?

*Jen to co bylo ve škole. Kromě toho nic moc.*

5. V jakém ohledu se zamýšlíte se nad svou stravou?

*Vybírám si, co jím. Nutí mě k tomu právě i ta má cukrovka. Snažím se vynechávat bílou mouku a cukr. Jím spíše celozrnné pečivo. A velmi preferuji Pí vodu. Máme doma výměník a celá rodina nebyla hodně dlouho nemocná. Čistí tělo a odvádí škodlivé látky z těla. Posilujeme si pomocí ní imunitu a snažíme se udržovat zásadité prostředí v těle. No tak nevím, snad se nám to daří. Voda se dá koupit i třeba do litrové lahve nebo jakou kdo požaduje. Otevřená takto pak vydrží asi měsíc.*

6. Věnujete se v průběhu týdne nějakému sportu (jak často)?

*Ne, žádnému sportu ne – jen chůze, když jdu do práce. Tak 10 minut.*

7. Posilujete svou psychiku nějakým druhem relaxace, meditace, působením světla?

*To také moc ne. Pouštím si jen hudbu a formou odpočinku je pro mě spánek. Nemám pocit, že by na mě nějak působilo světlo, i když určitě se vždycky těším na jaro, až nebude venku taková tma.*

8. Můžete dnes říci, že žijete kvalitní život z pohledu svého životního stylu?

*Za sebe mohu říct určitě, že ano.*



9. Chtěl/a byste do budoucnosti z pohledu životního stylu něco změnit?

*Chtěla bych se mít alespoň jako teď...*

10. Kterou stránku životního stylu považujete za prioritní?

*Věřím ve zdravou stravu, nic nepřehánět, jen si hlídat co nakupujete, no a moc se nestresovat. Tak si vlastně hlídám i váhu. Sport já moc nemusím.*

**Respondent/ka č. 2**

1. Věk...+?

60+.

2. Nejvyšší dosažené vzdělání?

*Středoškolské.*

3. Trpíte nějakou závažnější, chronickou nemocí?

*Ne.*

4. Věnoval/a jste se v mládí aktivněji nějakému sportu?

*No chodila jsem do Sokola, ale jinak moc ne.*

5. V jakém ohledu se zamýšlíte se nad svou stravou?

*Určitě přemýšlím o tom, co jím. Není mi to jedno. O zdravou výživu jsem se začala zajímat tak od 30 let. Nejsem vegetariánka, ale omezila jsem hodně maso. Jím ho jen tak 1x týdně. Používám hodně bylin, hodně zeleniny. Dělá si také hodně kaše – jáhlovou, pohankovou, ovesnou. Snažím se vyhýbat se pečivu. To v těle moc dobře nedělá.*

6. Věnujete se v průběhu týdne nějakému sportu (jak často)?

*Chodím 1x týdně do jógy. To je jediné organizované, protože já bych se sama doma cvičit nepřinutila. A víte, jak se mi tam nechce, ale jdu a pak jsem tak ráda, že jsem tam byla. Tak to opravdu dodržuji. No a potom v zimě chodím ráda na běžky. Lyže jsem teď dlouho neužívala, to jsme chodili jen na ty běžky, no a najednou jsem si na ně po pěti letech stoupla a ono to šlo. Tak to jsem byla překvapená. Jinak moc ráda chodím, to podnikám dlouhé procházky často.*

7. Posilujete svou psychiku nějakým druhem relaxace, meditace, působením světla?

*No víte, já jsem věřící, a to mi poskytuje vnitřní rovnováhu. Moje teta loni oslavila 100 let a ta čerpala vnitřní sílu také v kostele – chodila tam hrát i na varhany a tím si*

*procvičovala mezičlánky na rukou. Tam je i to šero jiné, i když světlo mám ráda, ale ne, že by mě nějak ovlivňovalo.*

8. Můžete dnes říci, že žijete kvalitní život z pohledu svého životního stylu?

*To určitě ano. Vážím si toho, co mám.*

9. Chtěl/a byste do budoucnosti z pohledu životního stylu něco změnit?

*Asi nic, kdyby se mi dařilo jako dosud. A abych také lidem, co k nám přijdou s nějakým problémem, uměla pomoci nabídkou mých přírodních bioinformačních produktů, které pomohli už hodně lidem z mého blízkého okolí.*

10. Kterou stránku životního stylu považujete za prioritní?

*Psychika je určitě nejdůležitější, ale musí být spojena i s tím dalším. Také se mi někdy nechce, třeba i do té jógy, ale člověk se musí také umět překonat a jít. Víte, jak je mi pak dobře. A když si potom dám nějakou dobrou krmi, tak může být vlastně celé tělo spokojené. Tak to podle mě psychikou začíná i končí. Nejdřív se přinutit něco dělat a potom být spokojený sám se sebou.*

**Respondent/ka č. 3**

1. Věk...+?

40+.

2. Nejvyšší dosažené vzdělání?

Vysokoškolské.

3. Trpíte nějakou závažnější, chronickou nemocí?

Ne.

4. Věnoval/a jste se v mládí aktivněji nějakému sportu?

Ano. Lyžování a fotbalu.

5. V jakém ohledu se zamýšlíte se nad svou stravou?

*O zdravou výživu jsem se zajímala tak od 20 let. Ale nijak to nepřeháním. Jím úplně všechno, co mám pocit, že je relativně zdravé. Snažím se hlavně hodně zeleniny.*

6. Věnujete se v průběhu týdne nějakému sportu (jak často)?

*Ne, žádnému. Pohybu teď moc nemám, ale nemám také problémy s váhou, takže možná proto mě to nenutí, že to neřeším.*

7. Posilujete svou psychiku nějakým druhem relaxace, meditace, působením světla?

*To ano. Věnuji se i meditacím. Miluji vonné tyčinky. K určitým činnostem patří světlo, k jiným spíše ne. Čtu různou naučnou literaturu týkající se rozvoje psychiky. Velmi mě zajímají knihy o regresní terapii. Věřím tomu, že nic v životě se neděje náhodou. Že všechno co se člověku stane, se jej snaží někde nasměrovat. Když člověk psychiku podcení a je vystresovaný, to jde do těla a tím všechno špatné začíná – vše začíná s t r a c h e m.*

8. Můžete dnes říci, že žijete kvalitní život z pohledu svého životního stylu?

*To ano, já jsem v pohodě.*

9. Chtěl/a byste do budoucnosti z pohledu životního stylu něco změnit?

*Ani snad ne.*

10. Kterou stránku životního stylu považujete za prioritní?

*Já určitě psychiku. Podle mě s ní souvisí třeba i to, že se nevěnujete stravě – tomu co jíte. Protože to je potom buď tím, že jste líní anebo právě tím, že jste ve stresu, nemáte čas, máte strach – nestíhám... A když se budu bát řešit, co mě trápí, nastoupí stres. Nebudu mít chuť na nic. Ani na přemýšlení o tom, co budu jíst. A já proti strachu a stresu bojuji právě pohodovou psychikou.*

**Respondent/ka č. 4**

1. Věk...+?

50+.

2. Nejvyšší dosažené vzdělání?

VŠ.

3. Trpíte nějakou závažnější, chronickou nemocí?

Ne.

4. Věnoval/a jste se v mládí aktivněji nějakému sportu?

*Ano, dělal jsem vrcholově atletiku, jsem bývalý olympionik. Ale to už je dávno.*

5. V jakém ohledu se zamýšlíte se nad svou stravou?

*V mládí jsem se o zdravou výživu moc nezajímal, dnes ale určitě ano. Jím všechno, ale sleduji složení výrobků a snažím se tak jíst to, co je zdravé. Například maso jen bílé. Mám rád japonské čaje.*

6. Věnujete se v průběhu týdne nějakému sportu (jak často)?

*Sport já potřebuji denně a mohu říci, že mu určitě dvě hodiny denně věnuji. Ať už je to běh, strečink, kolo, v zimě lyže. I když pracuji, vždycky si ten čas najdu. Potřebuji se hýbat.*

7. Posilujete svou psychiku nějakým druhem relaxace, meditace, působením světla?

*No to ani ne. Já mám totiž štěstí, že mám skvělou manželku, děti i práci (smích). Všichni „fungují“ jak mají, takže já vlastně všude odpočívám. To je můj relax. Světlo mě neovlivní. I když na jaro se po zimě moc těším.*

8. Můžete dnes říci, že žijete kvalitní život z pohledu svého životního stylu?

*Já jsem určitě spokojen.*

9. Chtěl/a byste do budoucnosti z pohledu životního stylu něco změnit?

*Měnit bych nic nechtěl. Ať vše funguje jako dosud.*

10. Kterou stránku životního stylu považujete za prioritní?

*Naprosto určitě jde jedno k druhému. Zdravě jíte, hýbete se, zdravě žijete, všichni kolem vás „fungují“. To je základ. Jste spokojení.*

**Respondent/ka č. 5**

1. Věk...+?

60+.

2. Nejvyšší dosažené vzdělání?

SŠ.

3. Trpíte nějakou závažnější, chronickou nemocí?

Ne.

4. Věnoval/a jste se v mládí aktivněji nějakému sportu?

*Já milovala golf. Ten jsem hrávala hodně.*

5. V jakém ohledu se zamýšlíte se nad svou stravou?

*Dříve jsem se o zdravou výživu nezajímala, teď už si všímám toho, co jím. Jím sice to, co mi chutná, ale snažím se zdravě. Vyloučila jsem tučné, nejím moc cukrovinek. Když se mi začne zdát, že začínám přibírat, objednám si krabičkovou dietu. Ta mi zatím vždy pomohla.*

6. Věnujete se v průběhu týdne nějakému sportu (jak často)?

*Chodila jsem na pilates a běhala jsem, ale nedonutím se k tomu pravidelně. Po šedesátce jsem právě dvě kila přibrála a vrátila se na svou původní váhu právě tou krabičkou dietou. A tím jsem vyřešila svou pohodlnost.*

7. Posilujete svou psychiku nějakým druhem relaxace, meditace, působením světla?

*Jak nemám silnou vůli k pohybovým činnostem, tak ji mám k tomu, abych se udržovala v klidu. O to se silou vůle vždycky snažím – zůstat v klidu. Světlo na mě působí hodně, nemám ráda, když jedu do práce za tmy a z práce také. To není nic moc. Těším se na jaro.*

8. Můžete dnes říci, že žijete kvalitní život z pohledu svého životního stylu?

*No pohodu cítím, ale vím, že mám určitě velké rezervy.*



9. Chtěl/a byste do budoucnosti z pohledu životního stylu něco změnit?

*Chtěla bych určitě zase začít cvičit. Kamarádka, která je starší než já, začala chodit do jógy a hodně si zpevnila tělo. Tak bych to také ráda zkusila. Já ještě pracuji, ale nebydlím v Brně. Dojíždím sem a u nás žádné cvičení není a mě už se večer nechce tady nikde chodit cvičit. A doma se nepřinutím.*

10. Kterou stránku životního stylu považujete za prioritní?

*Já bych to řekla jinak – myslím, že nejdůležitější je silná vůle. Jak máte ji, tak se přinutíte ke všemu a jedno vás vede k druhému.*

**Respondent/ka č. 6**

1. Věk...+?

50+.

2. Nejvyšší dosažené vzdělání?

SŠ.

3. Trpíte nějakou závažnější, chronickou nemocí?

Ne.

4. Věnoval/a jste se v mládí aktivněji nějakému sportu?

*Sport jsem nikdy nijak aktivně neřešila.*

5. V jakém ohledu se zamýšlíte se nad svou stravou?

*Začala jsem se brzy zajímat o zdravou výživu, protože já velmi věřím stravě. Donutily mě k tomu zdravotní problémy mé rodiny. Po porodu jsem přibrala 20 kg a necítila jsem se dobře. Pomocí stravy jsem zhubla. Dále mozková mrtvice mé matky i rakovina mé snachy, které však nějakou zdravou výživu neřeší. Snaše řekla lékařka, ať žije jako dřív, takže ta jak byla zvyklá cpát se brambůrkami, tak i přes tuto nemoc v tom pokračuje. Nedokáže se změnit. Já dokonce přestala jíst maso – byla jsem 12 let vegetariánkou, ale cítila jsem se velmi zesláblá, tak teď už maso jím. Ale jen bílé. Pomáhá mi Aloe vera. Zkousím tradiční čínskou medicínu i ajurvědu.*

6. Věnujete se v průběhu týdne nějakému sportu (jak často)?

*Ne. Na sport jsem byla a jsem líná.*

7. Posilujete svou psychiku nějakým druhem relaxace, meditace, působením světla?

*Ano, miluji relaxační hudbu, ale co je pro mě stěžejní, to jsou pozitivní lidé kolem mě. To je mi potom i jedno, jaké je roční období, jaké je světlo...Důležité je setkávání se s pozitivními lidmi. Mě ani nevádí pracovat ve stresu, ale musím kolem sebe mít pozitivní lidi.*

8. Můžete dnes říci, že žijete kvalitní život z pohledu svého životního stylu?

*To ano, protože cítím, že je mi dobře. Ale určitě mám pořád co zlepšovat.*

9. Chtěl/a byste do budoucnosti z pohledu životního stylu něco změnit?

*No, chtěla bych přestat být líná a začít cvičit. Abych byla pružnější.*

10. Kterou stránku životního stylu považujete za prioritní?

*Já určitě psychiku. I když teď třeba vyčítám synovi, že se ničí Paleo dietou, kterou já neuznávám, protože je v ní mnoho bílkovin a ty podle mého v jeho věku v tomto množství už ohrožují tělo. Přesto je psychika podle mého na prvním místě, i když potom musí být spojena i s tou stravou.*

**Respondent/ka č. 7**

1. Věk...+?

40 +.

2. Nejvyšší dosažené vzdělání?

VŠ.

3. Trpíte nějakou závažnější, chronickou nemocí?

Ne.

4. Věnoval/a jste se v mládí aktivněji nějakému sportu?

*Ne. Byla jsem vyloženě líné dítě. Nebyla jsem ani tlustá ani štíhlá. Byla jsem jedináček a naši cvičení neprovozovali. Měla jsem kamarádky, se kterými nám vyhovovalo necvičit. Vše se změnilo, až jsem se provdala. Vzala jsem si muže sportovce, kterému má nechuť k pohybu nevadila, a určitě si říkal, že to změní. A podařilo se mu to.*

5. V jakém ohledu se zamýšlíte se nad svou stravou?

*Nad stravou se zamýšlíme čím dál více. Ale je to tím, že k tomu tíhl můj muž a já začala pomalu jeho zvyky přebírat, protože jsem zjistila, že nám prospívají. Že je mi lépe po lehkém jídle než po nějaké „české klasice“.*

6. Věnujete se v průběhu týdne nějakému sportu (jak často)?

*Máme doma takovou malou posilovnu, bazén, rotoped, spinning. Takže denně bazén určitě. Manžel chodí každý den běhat, to se snažím chodit s ním, ale ne vždy mi to vyjde. Ale v průběhu týdne to ano. O víkendu – máme-li volno – vždy. To chodíme ale nejraději na tenis nebo na kola.*

7. Posilujete svou psychiku nějakým druhem relaxace, meditace, působením světla?

*Řekla bych, že medituji už v rámci toho cvičení. Jinak jen poslech hudby. Nějaký zvláštní druh meditací určitě ne. Světlo pro mě asi důležité bude, když o tom tak přemýšlím, protože u nás doma je všude hodně světla a i venku mám raději sluníčko než tmu.*

8. Můžete dnes říci, že žijete kvalitní život z pohledu svého životního stylu?

*Řekla bych že ano, protože vidím tu změnu na sobě. I na dětech, když srovnám jejich život s mým. Vedeme je samozřejmě už společně ke sportu, takže obě děti hrají tenis a běh je pro ně samozřejmostí. Kdybych se ale provdala za někoho jiného, nevím, jestli bych se k takovému způsobu života dostala. Ale kdoví.*

9. Chtěl/a byste do budoucnosti z pohledu životního stylu něco změnit?

*I když by se chtělo říci, že je pořád co zlepšovat, já se cítím tak spokojená, že bych spíše řekla, aby nám to tak vydrželo. A nebudeme-li nemocní, tak si myslím, že to vydrží, protože pohyb už je pro nás drogou (smích).*

10. Kterou stránku životního stylu považujete za prioritní?

*Já teď všechno odvozuji od toho pohybu, protože díky jemu se cítím v pohodě a nemám žádné problémy, ani co se nějakých nemocí týká.*

K dotazu zda v tom nesehrála roli motivace k němu?

*No to určitě ano. Nebýt mého muže, možná u mě pohodlnost zvítězila (smích).*

**Respondent/ka č. 8**

1. Věk...+?

70+.

2. Nejvyšší dosažené vzdělání?

VŠ.

3. Trpíte nějakou závažnější, chronickou nemocí?

Ne.

4. Věnoval/a jste se v mládí aktivněji nějakému sportu?

*Ano atletice. Vedl mě k ní i tatínek. To byl zarputilý sportovec a hlavně fotbalista.*

5. V jakém ohledu se zamýšlíte se nad svou stravou?

*No tak zamýšlím, ale víte, jím spíše taková obyčejná jídla. Nestarám se o to, co je právě moderní. Například červenou řepu my jedli doma vždy a tak jsem na ni byla zvyklá. Když teď vidím v obchodě, kolik je novinek, tak to už nestuduji, protože já si vystačím se starou obyčejnou čočkou, fazolemi, kroupami, pohankou, jáhlami. Vitamíny mám v zelí. Miluji jablíčka, hrušky, švestky. No všechno obyčejné.*

6. Věnujete se v průběhu týdne nějakému sportu (jak často)?

*No víte, já teď fandím nejvíc chůzi. Tu musím mít každý den. Co mi síly stačí, to jdu ven a chodím. Svižně. Když je pěkné počasí, tak se vydáme i s mým mužem dál do přírody. A v létě jezdíme rádi k moři. To jsme začali už více jak před dvaceti lety, a to dodržujeme každý rok.*

7. Posilujete svou psychiku nějakým druhem relaxace, meditace, působením světla?

*Sedneme si v létě ke kafičku na zahradu. Na sluníčko, to si světla užijeme hodně, a díváme se, jak nám tam všechno pěkně roste, a to je radost, to byste nevěřila. No teď v zimě zase při čtení pěkné knížky. To také čtu každý den. Pořád je co. Chodím do knihovny. A hodně knížek i dostávám.*

8. Můžete dnes říci, že žijete kvalitní život z pohledu svého životního stylu?

*Ale ano, ano.*

9. Chtěl/a byste do budoucnosti z pohledu životního stylu něco změnit?

*Nevím o ničem. Beru to jak to je. Těším se na jaro, až vyjdeme na zahradu, to bude naše druhá kuchyně. A pak si vyjdete na dlouhou procházku, a to je vám blaho na duši.*

10. Kterou stránku životního stylu považujete za prioritní?

*Člověk musí brát všechno zvesela. Ne sedět doma a bručet, jak se má špatně. Když to tak bude říkat, tak to tak i bude. Mám kamarádky, které sedí u seriálů a nikam ani nevylezou. Já jdu ven každý den a něco dělám. Takže hýbat se, žít, neotravovat se ani lidmi ani chemií v jídle.*

## 5.2 Vyhodnocení rozhovorů

### **K otázce číslo 1: Věk...+?**

Bylo osloveno celkem 8 respondentů/ek, z toho 3 ve věku 40+, 2 ve věku 50+, 2 ve věku 60+ a 1 ve věku 70+.

### **K otázce číslo 2: Nejvyšší dosažené vzdělání?**

Jednalo se z poloviny o lidi s ukončeným SŠ vzděláním a z poloviny o lidi s ukončeným VŠ vzděláním.

### **K otázce číslo 3: Trpíte nějakou závažnější, chronickou nemocí?**

Žádný z respondentů/ek netrpí chronickou či závažnou nemocí, pouze jedna respondentka má cukrovku od mládí.

### **K otázce číslo 4: Věnoval/a jste se v mládí aktivněji nějakému sportu?**

Polovina z oslovených respondentů/ek se v mládí sportu věnovala.

Jeden z nich i sportu vrcholovému – atletice. Dále šlo o lyžování, fotbal, golf. I respondentka navštěvující v mládí „Sokol“ by se dala zařadit do kategorie respondentů/ek sportu se věnujícím → jednalo by se tedy o 5 respondentů/tek z 8 sportu se věnujícím.

3 z 8 respondentů/ek nesportovali nikdy.

2 z 8 respondentů/ek byli k lásce i „nelásce“ ke sportu motivováni. K lásce svými stejně motivovanými rodiči, k „nelásce“ stejně smýšlejícími kamarády (tato následně lásce po sňatku s mužem, který ji přiměl k přijetí jeho zakotvených aktivit).

### **K otázce číslo 5: V jakém ohledu se zamýšlíte se nad svou stravou?**

Všichni z oslovených respondentů/ek se zamýšlejí nad svou stravou.



Dva z nich toto vidí jako nutnost ze zdravotních důvodů. Ostatní z praktického pocitu (zkušenosti) prospívání svému tělu = z důvodů prospěchu pro organismus.

Přítom respondentka trpící od mládí cukrovkou přínos pro organismus vidí (běžně, mimo lékařská omezení) ve snaze ve vynechání bílé mouky a cukru v potravinách, takže dává přednost celozrnnému pečivu a pítí pí vody (= *voda s harmonickou fyzikální strukturou pro výživu buněk a odvádění škodlivin z těla. S antioxidantními účinky, potlačuje množení virů a bakterií. Napomáhá úpravě pH těla.*). Vyzkoušela ji na sobě i na rodině. Nebyli dlouho nemocní, protože voda tělo čistí odváděním škodlivých látek a udržuje zásadité prostředí v těle, čímž posiluje imunitu.

Druhá respondentka, pro kterou je motivem zdravé stravy také nemoc, jí věří na základě zdravotních problémů v rodině – mozkové mrtvice své matky v brzkém věku a dnes snachy, u které vidí, jak tato na zdravou stravu nevěřila a nevěří i dnes, kdy jí byla diagnostikována rakovina – i přesto nadále pokračuje ve svém, podle respondentky nezdravém životním stylu. Nedokáže se změnit. Samotná respondentka na sobě poprvé pocítila přednost správné výživy poté, co se jí pomocí ní podařilo zhubnout po porodu. Nevyhovovalo jí pouze být vegetariánkou (12 let), to se cítila hodně zesláblá. Má ráda Aloe vera, čínskou a ajurvédskou medicínu.

Ostatní z respondentů/ek více či méně přemýšlí nad zdravou stravou z pohledu její vyváženosti. Přiklání se k zelenině, bylinám, kaším, méně masu, raději bílému – mnohdy jde o mezi lidmi platná fakta o minimálním příjmu bílého pečiva, cukrovinek.

Jedna z respondentek má na sobě pozitivně vyzkoušenou i krabičkovou dietu, pomocí níž se jí podařilo zhubnout. V tuto věří i pro případ další potřebné pomoci.

U nejstarší z respondentek jde potom o léta ověřenou klasiku, kterou si přinesla ze svého domova – dnes jde už v uvozovkách o levná, skromná, obyčejná jídla, jakými jsou červená řepa, čočka, fazole, pohanka, kroupy, jáhly, zelí, tuzemské ovoce. Zde přišla tedy motivace již z mládí, od rodičů. U jedné z respondentek potom po sňatku ze zvyklostí svého partnera po vlastních zkušenostech s nimi.

**K otázce číslo 6: Věnujete se v průběhu týdne nějakému sportu (jak často)?**

4 z 8 oslovených respondentů/ek se vůbec nevěnují pohybovým aktivitám ve svém životě. Chůze je sice výbornou pohybovou aktivitou pro člověka každého věku, ale musí být v určité délce a určité rychlosti, jinak se za efektivní z pohledu pohybu nedá považovat. Většinou nebyli zvyklí se sportu věnovat v mládí, a zde je potom patrný rozdíl mezi nimi. Někdo i sám řekne, že byl či i je na něj líný a nedonutí se. Nemají problém s váhou, takže pohyb neřeší.

Ostatní 4 respondenti/ky naopak považují pohyb za různě silnou potřebu.

Jedna z respondentek přiznává, že musí chodit cvičit organizovaně, protože sama by se doma nepřinutila. I tak se jí mnohdy nechce, ale jde a potom je jí dobře a je ráda, že cvičení absolvovala. K pravidelným dlouhým procházkám jí však nikdo nutit nemusí, stejně jako v zimě na lyže.

Další 3 respondenti/ky opravdu denně cvičí. Respondent, který se v mládí zabýval vrcholově atletikou, přiznal, že se denně potřebuje hýbat a vždycky si čas – 2 hodiny denně (!) – najde. Běh, strečink, kolo, v zimě lyže. Respondentka motivovaná svým partnerem v manželství má výhodu, že se může sportem zabývat přímo ve svém domě, takže se jí například z plavání stal návyk pro jeho opakovanost. K tomu si přidává střídavě i rotoped, spinning, běh, kolo, tenis. Nejstarší z respondentek potom chůzi, ale ta právě tu chůzi pro zdraví – svižnou, přiměřeně dlouhou, každodenní.

**K otázce číslo 7: Posilujete svou psychiku nějakým druhem relaxace, meditace, působením světla?**

4 z 8 respondentů/ek zde uvedli, že se nějak cíleně o svou psychiku nestarají. Ale při rozboru jejich odpovědí toto není tak jednoznačné.

První z respondentek, která uvedla negativní odpověď, si pouští „pouze“ hudbu ke zklidnění a jako formu odpočinku volí spánek. Druhý považuje za relax fungující rodinu. Má skvělou manželku, děti i práci. Takže se cítí jako by neustále odpočíval. Třetí medituje v rámci oblíbeného cvičení a při poslechu hudby. A čtvrtá spokojeným posezením na zahradě s blízkým člověkem a četbou knížek. Zčásti se tedy dá mluvit o relaxu, i když o něm člověk právě v tu chvíli nepřemýšlí jako o akci cílené k uvolnění psychicky (mysli).

Za takový je stejně tak považován relax ve formě víry/náboženství, které může mnohým lidem poskytovat vnitřní rovnováhu. Či silná vůle pro další respondentku, kterou se snaží udržovat se v klidu (*zde možná nejméně, protože jen odborník by poznal, zda jen tímto není něco potlačováno*). Nebo v poslechu relaxační hudby a setkávání se s pozitivními lidmi kolem, kdy tato respondentka uvedla, že jí dokonce ani nevádí pracovat ve stresu, ale důležití jsou pro ni pozitivní lidé kolem. Nebo ve skutečné meditaci u jedné z respondentek, která miluje vonné tyčinky, umí opravdu meditovat, čte naučnou literaturu týkající se rozvoje psychiky, regresní terapie a věří tomu, že nic v životě se neděje náhodou. Že všechno, co se člověku stane, se jej snaží někam nasměrovat. Že když člověk potom psychiku podcení a je vystresovaný, to jde do těla a tím všechno špatné začíná. Všechno podle ní začíná strachem.

O světle lidé moc nepřemýšlí, každý jej vnímá spíše automaticky. V zimním období je hodně spojené s příchodem jara. Lidé jej nespojují s biologickými hodinami v mozku. Tyto informace nejsou v praktickém životě moc rozšířeny.

### **K otázce číslo 8: Můžete dnes říci, že žijete kvalitní život z pohledu svého životního stylu?**

Všech 8 respondentů/ek dnes může říci, že žijí kvalitní život z pohledu svého životního stylu.

1 z nich připouští, že je stále co zlepšovat, 1 přiznává velké rezervy, 1 si váží toho, co má.

1 z respondentek je vděčná za svou změnu své rodině.

### **K otázce číslo 9: Chtěl/a byste do budoucnosti z pohledu životního stylu něco změnit?**

Zde 6 z 8 respondentů/ek navázalo na svou dosavadní spokojenost, a i když jedna z nich opět připustila možné zlepšení, všech těchto šest respondentů/ek odpovědělo téměř stejným přáním, aby se měli aspoň tak, jako doposud.

1 respondentka vyslovila přání umět pomoci druhým lidem od jejich problémů nabídkou bioinformačních produktů, které už pomohly mnohým lidem z jejího okolí. Jedna z respondentek věří svému „ukotvení“ ve sportu, který se pro její rodinu stal „drogou“ (*a viditelně zdrojem optimismu*). Jedna z respondentek dala najevo svou radost z běžných každodenností, kdy se těší na jaro s pobytem na zahradě a dlouhými procházkami.

2 z kladných odpovědí pro změnu spočívaly v přání přestat být líná a začít cvičit pro pružnější a pevnější tělo. I když zde jedna respondentka vidí problém ve vzdálenosti svého bydliště od možného organizovaného cvičení a neschopnosti přinutit se k němu sama doma.

### **K otázce číslo 10: Kterou stránku životního stylu považujete za prioritní?**

V oblasti pokusit se určit prioritu zdravého životního stylu uvedlo 5 respondentů/ek z 8 stránek psychickou a po jednom z respondentů/ek stránku výživy, pohybu a všech tří složek komplexně.

I u 2 respondentů, kteří jako prioritu viděli výživu a pohyb, figuruje psychika hned na druhém místě po jimi uvedené prioritě.

Respondentka uvádějící za prioritu výživu spojila tuto s vírou ve zdravou stravu, nákupem správných surovin, nic nepřehánět a také se moc nestresovat. Tím si hlídá i svou váhu, protože sport nemusí a přijatelná hmotnost bez přítomnosti nemoci (mimo cukrovky z mládí) je pro ni ukazatelem, že je vše v pořádku – čili uvedla jako prioritu výživu, ale hned za ní následuje psychika (nestresovat se).

Respondentka uvádějící za prioritu pohyb, tak učinila z důvodu jeho oblíbenosti pro ni, protože se díky němu cítí v pohodě, nemá žádné problémy, ani co se nemocí týká. Ale připouští, že byla vlastně motivována k pohybu a překonání své lenosti = k pohybu pomocí změny myšlení, změny psychiky blízkým člověkem.

Jeden z respondentů s naprostou jistotou postavil všechny tři priority na stejnou úroveň. Jedna jde ke druhé → zdravě jíst, hýbat se, zdravě žít, vše kolem funguje → to je základ spokojenosti (*osobní pohoda*).

5 respondentek uvádějící jako prioritu zdravého životního stylu psychiku, také za ní připouští důležitost dalších oblastí. Každá však uměla odůvodnit, proč je jimi právě psychika považována za prioritu.

První z těchto respondentek uvedla, jak je důležité překonat sám sebe a jít například cvičit, protože podvědomě tuší, že jí potom bude dobře, dá si dobré jídlo a bude spokojená. Takže podle ní psychikou vše začíná i končí → nejdřív se přinutit něco dělat a potom být spokojený sám se sebou (*osobní pohoda*).

Druhá z těchto respondentek uvedla, že psychika podle ní souvisí i s tím, že se člověk nevěnuje stravě, tomu co jí. A to je potom tedy tím, že je člověk líný anebo právě tím, že je ve stresu, nemá čas, má strach, nestíhá, ... A když se bude bát řešit, co ho trápí, nastoupí stres a nebude mít chuť na nic. Ani na přemýšlení o tom, co bude jíst. Tak proti strachu, který je podle ní počátkem všeho zlého, bojuje pohodovou psychikou (*osobní pohoda*).

Třetí z těchto respondentek uvedla, že podle ní je nejsilnější silná vůle, kterou když člověk má, přinutí se ke všemu a jedna priorita ho vede k druhé.

Čtvrtá z těchto respondentek uvedla také psychiku na prvním místě, ale díky své důvěře ve správnou stravu pro prevenci nemocí tuto hned postavila za ni a uvedla například své obavy ze současné diety svého dospělého syna, která podle ní ohrožuje jeho organismus, protože se podle jejích znalostí nehodí k jeho věku.

Pátá z respondentek, která staví psychiku na první místo, stojí za životním stylem, kdy je třeba brát život zvesela. Nesesedět doma a stěžovat si, protože tím si člověk problémy jen přivolá. Být aktivní, vybírat si vhodné činnosti včetně nabídky televize, pořád něco dělat. **Hýbat se, neotravovat se lidmi ani chemií v jídle, žít (optimismus).**

### KLÍČOVÁ SLOVA RESPONDENTŮ

Tabulka č. 1

|   | TĚLESNÁ STRÁNKA OSOBNOSTI  |             | PSYCHICKÁ/<br>DUŠEVNÍ<br>STRÁNKA<br>OSOBNOSTI | PRIORITA<br>(STRÁNKY<br>OSOBNOSTI) |
|---|----------------------------|-------------|---|------------------------------------|
|   | VÝŽIVA                     | POHYB       |   |                                    |
| 1 | pí voda                    |             |   | VÝŽIVA                             |
| 2 | bioinformační<br>přípravky | chůze, jóga | osobní<br>pohoda                              | PSYCHIKA                           |
| 3 | zdravá strava              |             | nemít<br>strach                               | PSYCHIKA                           |
| 4 | zdravá strava              | denně sport | osobní<br>pohoda                              | v š e                              |
| 5 | zdravá strava              |             | silná vůle                                    | PSYCHIKA                           |
| 6 | zdravá strava              |             | pozitivní lidé                                | PSYCHIKA                           |
| 7 | zdravá strava              | denně sport | optimismus                                    | POHYB                              |
| 8 | „obyčejná<br>jídla“        | chůze       | optimismus                                    | PSYCHIKA                           |

**Rozhovory s odborníky** přinesly velmi zajímavé názory na zdravý životní styl z pohledu výživy, pohybových aktivit a psychické stránky člověka →

**VÝŽIVOVÁ PORADKYNĚ** vystihuje komplexnost své pomoci nejen lidem trpícím problémy s nadváhou, ale také problémy souvisejícími s jejich špatným životním stylem. Pomáhá nalézat chyby z pohledu výživy a nabízí pro ně vhodná řešení, včetně výběru vhodných pohybových aktivit při jejich zájmu o ně. Sestavuje také tzv. „příběhy“, napomáhající psychické stránce klienta a k jeho povzbuzení. I u ní se (mnohdy složitý) rozvoj osobnosti neobejde bez spousty emocí. Směřuje však k osobní pohodě pomocí výživy i možného pohybu. Vše souvisí se vším.

**LEKTORKA JÓGY** vidí právě v této aktivitě propojenost všech tří zmiňovaných složek. Je to podle ní aktivita, která vede k harmonii organismu. Pokládá pohyb za faktor, bez něhož by si nedovedla svůj život představit a tuto pozitivní zkušenost se snaží předat i svým klientům. Vidí ji jako počátek provázané a ovlivňující se stránky psychické i fyzické → díky pohybu necítí psychické tlaky a tento správně ovlivní i následně zvolené jídlo. Vše souvisí se vším.

**KOUC OSOBNÍHO ROZVOJE** zabývající se právě rozvojem psychické stránky vidí samozřejmě tuto jako stěžejní a lituje, že ne vždy člověk odhadne správnou chvíli, kdy by se měl zastavit a uvědomit si možné kritické momenty, k vyhledání pomoci například právě koučů osobního rozvoje, kteří nepředepisují antidepresiva jako psychiatři, ale pomáhají nalézat právě cesty k souladu těla, ducha i duše. K osobnímu rozvoji jedince. Pro uzdravení člověka a tím ozdravení celé společnosti. Psychickou pohodu vnímá jako základní kámen ke kvalitnímu prožití života a nalezení životních radostí.

Jedním z možných úhlů pohledu pro zkvalitnění životního stylu je i pohled **VĚDKYNĚ**, kdy jde o nastavení biologických hodin jednotlivce. Bylo vědecky prokázáno právě působení světla a s ním souvisejícího spánku na člověka. I tímto je možné si praktickém životě cílevědomě pomáhat namísto nevědomě ubližovat.

**Jde o subjektivní pohledy odborníků, kdy každý z nich spatřuje pomyslný začátek zdravého životního stylu právě u svého oboru, i když jejich provázanost potvrdil každý.**

Zaměřenost **odborníků** vyplývá z jejich viditelné lásky ke svému oboru.

Úkolem pro **jedince v každodenním životě** je tedy chopit se alespoň některého (ideálně propojit všechny) z těchto pomyslných začátků, které jej dovedou k jeho osobnímu rozvoji, ke zdraví duševnímu i tělesnému. Překonat individuální nechuť k některému z nich, protože i pohyb, který byl u respondentů kladen téměř u každého na poslední místo (nebo ani tam ne), je podle odborníků nutný pro správné vnitřní fungování orgánů a tak by neměl být podceňován. Navíc navodí pro život tolik potřebný pocit optimismu. Z rozhovorů bylo patrné, že **pohyb do zralého věku přetrval u lidí, kteří byli zvyklí se mu věnovat od mládí, nebo k němu získali v dospělosti silnou motivaci** – z těchto vyzařovalo více elánu, více aktivity, optimismu.

**Teoretická část práce** přinesla odpovědi na otázky nutnosti komplexního rozvoje všech stránek osobnosti člověka v průběhu celého jeho života → odůvodnění, proč tomu tak pro požadovanou efektivitu musí být. **Praktická část práce** přinesla odpovědi na v ní stanovené otázky, jakým způsobem respondenti ve věku nad čtyřiceti let, kteří se zamýšlí nad zdravým životním stylem, tento naplňují z pohledu v práci uvedených tří složek zdravého životního stylu, a kterou z nich považují za prioritní. A preference odborníků v každé z těchto složek:

- **všichni oslovení respondenti/ky se zajímají z pohledu zdravotního životního stylu především o svou výživu, ale za prioritní stránku, od které se všechno odvíjí, většina uvádí stránku psychiky, jejímuž rozvoji se však už tolik cíleně nevěnují.** Minimálně se potom věnují pohybovým aktivitám;
- **všichni oslovení odborníci považují právě svůj obor za stěžejní pro zkvalitnění životního stylu** jednotlivce a tím i celé společnosti, ale každý z nich si je vědom důležitosti ostatních dvou složek.

Vědomí důležitosti správně fungujícího organismus člověka po všech stránkách, klade důraz na jeho nutný rozvoj. **CELOŽIVOTNĚ.** Směřuje k celoživotnímu učení, k celoživotnímu rozvoji potenciálu člověka. Naučit se i v oblasti zdravého životního stylu **nenechávat problémy na poslední chvíli, žít kvalitně svůj život tady a teď.**

## ZÁVĚR

Výsledky práce odpověděly na otázky v jejich cílech stanovené. V oblasti zájmu o zdravý životní styl přinesly pozitivní odpovědi respondentů ohledně jejich životosprávy. O menší aktivity už se jednalo v oblasti psychiky a pohybu. Jejich důležitost a komplexní účinnost pro rozvoj osobnosti, však zmiňuje nejen teoretická část práce, ale i praktické zkušenosti oslovených odborníků z každé této oblasti. Jen jejich spojení přispívá ke zdraví.

A **kvalita života** je se zdravím úzce spojena. „Pouze“ vhodnou stravou ho však nelze dosáhnout. Jeho součástí je právě i vhodně zvolená pohybová aktivita a vyrovnaná stránka psychická. Pozitivní myšlení a optimismus, které souvisí s tím, zda se člověk cítí šťastný.

Cílem **zdravého životního stylu**, který by se měl stát žádoucí nejen pro jedince, ale také pro současnou společnost v rámci prevence (pro svá rizika v opačném případě), je stav, kdy se člověk cítí v pohodě, psychicky i fyzicky. Na každé úrovni na přímce svého života. Celoživotně. Důležité je **CHTÍT** → najít **STIMUL**, který vyvolá **POTŘEBU** a dá vzniknout zdravě **MOTIVOVANÉMU CHOVÁNÍ**.

Toto zdravě motivované chování by pak mělo vést ke snaze o zdravý životní styl, který ať už je uchopen z jakéhokoliv konce, motivovanou potřebou vede člověka k dalším jeho složkám → ke komplexnímu naplnění zdravého životního stylu → a tento výsledek bude znamenat „zdravější“ jedince a s nimi „zdravější“ společnost.

Dosažení celkové harmonie těla bude pro jednoho snadnější, pro druhého půjde o změnu velmi obtížnou. Nikdo se však neobejde bez počáteční motivace, bez chtěního získávání velkého množství informací. A o to snadněji to půjde, čím dříve na sobě člověk začne pracovat. Čím dříve si uvědomí, jak silně **dnešní doba vyžaduje zůstat co nejdéle soběstačný a aktivní** – čím dříve si uvědomí možnosti své volby, volnost svého výběru.

**Nutný nadhled nespočívá v nekonečné míře tolerance všeho, co život nabízí! Znamená nadhled k volbě zdravých životních hodnot.** K celoživotnímu osobnímu rozvoji jedince, například i se včasnou pomocí kouče k žádoucímu správnému nasměrování.

**Přínos práce vidím v potvrzení důležitosti komplexního rozvoje všech tří stránek osobnosti a nutnosti větší informovanosti o možnostech a prospěchu jejich rozvoje.** Na tuto práci by tak bylo možné navázat kvantitativním výzkumem a v něm na větším vzorku



respondentů přesněji zjistit zaměření a ochotu ke změnám, na které by byli schopni a připraveni v různých složkách, v průběhu života přistoupit → a na základě zjištěných informací nabídnou v rámci **celoživotní prevence zdraví** vhodné programy, zaměřené na nejširší vrstvy obyvatel. Ideální by potom bylo, kdyby se i zdravotní pojišťovny více zaměřily na rozšíření prevence týkající se právě stránky životosprávy, pohybu a duševní hygieny, než na následnou léčbu mnohdy zbytečných onemocnění zbytečnými léky.

Na prevenci spočívající například i v psychické pomoci, a to nejen při viditelných potížích v psychické oblasti, ale například i při problémech s životosprávou. Protože i zde může jít mnohdy o potíže v oblasti psychiky (frustrace, stres, deprese), které se projeví v oblasti výživy. Pomáhat správnou motivací, nejen restrikcí, jak navrhuje například PhDr. Fořt, zavést povinné připojištění lidem, kteří jsou obézní „z neukázněnosti“ = z celoživotního přejídání (jak by toto však mohlo být legislativně ošetřeno?). K tomuto stát může přispět například tím, že začne zvýhodňovat nákupy zdravých potravin, návštěvy pohybových center, porady u psychologů, investice do etických reklam, ...

Prevence v této oblasti je dnes bohužel otázkou stále individuální a diskutabilní a určitě by se zpočátku dotkla i ekonomické stránky státu. Proto i nově zvolené programy týkající se posilování psychické stránky člověka, včetně jeho životosprávy a pohybových aktivit, by musely vzniknout spojením politické a odborné podpory. Byla by to však velmi efektivní investice do budoucnosti, na kterou se nesmí zapomínat! Zde by potom mohla najít své uplatnění i **profese sociálního pedagoga**, jako odborníka v rámci celoživotního učení. Pro efektivní směřování k celoživotnímu osobnímu rozvoji → k psychickému a fyzickému zdraví jedince, ke zdravější společnosti. Udělat obrat z dnešního „není to důležité, proto to není povinné“, na „**JE TO DŮLEŽITÉ, PROTO JE TO DOPORUČENÉ!**“

**Mnohé pro sebe může člověk udělat – podmínkou je, aby si toho byl vědom.** Potom už záleží na rozhodnutí každého. Stejně jako si může být člověk sám sobě největším nepřítelem, tak se naopak může stát, **bude-li schopen a ochoten vyvinout určitou snahu**, sám sobě přítelem tím nejlepším.

*„Existuje jen jediný způsob, jak si poradit s životem,  
a to najít onen soubor hodnot, které nepodléhají módním trendům,  
které se nikdy nemění a budou neustále rodit ovoce v tom smyslu,  
že nám i uprostřed velice nejistého světa přinesou klid, zdraví a jistotu.“*

*Thomas Hora*

**SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY A PRAMENŮ**

AMEN, D. G. *Myšlením k dlouhověkosti: jak každým dnem mládnout na těle i na duchu*. Praha: Práh, 2013, 382 s. ISBN 978-80-7252-443-3.

ASTL, J., ASTLOVÁ, E., MARKOVÁ, E. *Jak jíst a udržet si zdraví*. Praha: Maxdorf, c2006, 328 s. ISBN 978-80-7345-175-2.

BAKOŠOVÁ, Z. *Sociálna pedagogika ako životná pomoc*. Bratislava: Univerzita Komenského, 2011, 207 s. ISBN 978-80-969944-0-3.

BEDRNOVÁ, E. *Management osobního rozvoje: duševní hygiena, sebeřízení a efektivní životní styl*. Praha: Management Press, 2009, 359 s. ISBN 978-80-7261-198-0.

BLAHUŠOVÁ, E. *Wellness: jak si udržet zdraví a pohodu*. Velké Bílovice: TeMi CZ, 2009, 149 s. ISBN 978-80-87156-33-9.

BLAHUTKOVÁ, M. *Zvedni se a běž*. Brno: Masarykova univerzita, 2008, 67 s. ISBN 978-80-210-4790-7.

BUDINSKÝ, V., MASARYKOVA UNIVERZITA, FAKULTA SPORTOVNÍCH STUDIÍ. *Příjemný zralý věk*. Praha: Alfom, 2013, 225 s. ISBN 978-80-87785-02-7.

DIEHL, H., LUDINGTON, A. *Umění žít zdravě*. Praha: Advent-Orion, 2007, 182 s. ISBN 978-80-7172-056-0.

DOSEDLOVÁ, J. *Předpoklady zdraví a životní spokojenosti*. Brno: MSD, 2008, 141 s. ISBN 978-80-7392-010-4.

DUFFKOVÁ, J., URBAN, L., DUBSKÝ, J. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2008, 125 s. ISBN 978-80-7380-123-6.

FOŘT, P. *Co (ještě) nevíte o výživě (i ve sportu)*. Pardubice: Svět kulturistiky, 2006, c2001, 190 s. ISBN 80-86462-22-6.

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

FOŘT, P. *Mládněte jídlem i po 50!*. Brno: Computer Press, 2008, 256 s. ISBN 978-80-251-2148-1.

GAVORA, P. *Úvod do pedagogického výskumu*. Bratislava: Univerzita Komenského, 2008, 269 s. ISBN 978-80-223-2391-8.

HAVELKOVÁ, M., REISSMANNOVÁ, J. *Výchova ke zdraví*. Brno: Masarykova univerzita, 2009, 102 s. ISBN 978-80-210-5050-1.

HŘIVNOVÁ, M., KOŠTÁLOVÁ, A. *Lexikon dobré praxe: výchova ke zdraví a zdravému životnímu stylu v mateřské škole*. Brno: Anabell, c2013, 82 s. ISBN 978-80-905436-1-4.

CHOLLETI, S., THIEL, A. R. *Chuť do života a životní síla: 7 okruhů síly člověka*. Olomouc: ANAG, c2009, 135 s. ISBN 978-80-7263-552-8.

KLESCHT, V. *5 pilířů zdravého života*. Brno: Computer Press, 2008, 176 s. ISBN 978-80-251-2149-8.

KLESCHT, V. *Mládněte i po 45!: (pět pilířů zdraví a síly)*. Brno: Computer Press, 2010, 256 s. ISBN 978-80-251-3172-5.

KRAUS, B. *Základy sociální pedagogiky*. Praha: Portál, 2008, 215 s. ISBN 978-80-7367-383-3.

KRAUS, B., POLÁČKOVÁ, V. *Člověk-prostředí-výchova*. Brno: Paido, 2001, 199 s. ISBN 80-7315-004-2.

KREJČÍK, V., ALTNEROVÁ, J., KUČERA, M. *Dejte šanci pohybu*. Praha: Ikar, 2007, 159 s. ISBN 978-80-249-0828-1.

KŘIVOHLAVÝ, J. *Pozitivní psychologie*. Praha: Portál, 2010, 195 s. ISBN 978-80-7367-726-8.

KUBÁTOVÁ, H. *Sociologie životního způsobu*. Praha: Grada, 2010, 272 s. ISBN 978-80-247-2456-0.

KUBŮ, H., RADECHOVSKÁ, J. *Já a životní pohoda, aneb, Život je pohyb: inspirace pro cestu životem ve vyšším věku*. Praha: Remedium, 2006, 162 s. ISBN 80-7254-905-7.

KUKAČKA, V. *Zdravý životní styl*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, Zemědělská fakulta, 2009, 176 s. ISBN 978-80-7394-105-5.

KYNYCHOVÁ, H. *Tajemství životního stylu*. Praha: Propolis, 2006, 221 s. ISBN 80-903818-0-4.

LIBERMAN, J. *Světlo:Lék budoucnosti*. Ořech: Blue step, 2006, 226 s. ISBN 80-239-6719-3.

MÜHLPACHR, P., KRAUS, B., a kol. *Sociální pedagogika II*. Brno: BonnyPress, 2011, 252 s. Skripta.

MÜLLEROVÁ, A. *Wellness jako životní styl*. Brno: ERA, 2008, 129 s. ISBN 978-80-7366-134-2.

PAMPLONA, R. J. D., UHRIN, R. *S chutí za zdravím*. Praha: Advent-Orion, 2002, c2001, 269 s. ISBN 80-7172-397-5.

PAYNE, J. *Kvalita života a zdraví*. Praha: Triton, 2005, 629 s. ISBN 80-7254-657-0.

PEALE, N. V. *Žijte aktivně*. Frýdek Místek: Alpress, 1998, 285 s. ISBN 80-7218-138-6.

REITH, S. *Léčivá síla jógy: jak se zbavit bolesti*. Praha: Ikar, 2001, 216 s. ISBN 80-7202-884-7.

STÜRMER, E. *Dýchej zdravě: osmdesát metod k uzdravení stovaceti chorob*. Praha: Ivo Železný, 2002, 156 s. ISBN 80-237-3692-2.

ŠÍPR, K. *Jak zdravě stárnout*. Rosice u Brna: Gloria, 1997, 118 s. ISBN 80-901834-1-7.

TOMBAK, M. *Je možné žít 150 let?*. Vendryně: Beskydy, 2011, 255 s. ISBN 978-80-87431-08-5.

TOMBAK, M. *Cesta ke zdraví*. Vendryně: Beskydy, 2013, 215 s. ISBN 978-80-87431-20-7.

VÁGNEROVÁ, M. *Psychologie osobnosti*. Praha: Karolinum, 2010, 467 s. ISBN 978-80-246-1832-6.

ZIFKO, U. *Hýčkejte svou paměť*. Brno: Computer Press, 2008, 192 s. ISBN 978-80-251-2128-3.