

OBSAH

Předmluva	7
1 Úvod	9
1.1 Pět mýtů o zdraví plus jeden paradox navíc	10
2 Zdraví jako předmět	16
2.1 Pohledy na zdraví a nemoc	17
2.1.1 Poznámka k problému medializace a komercializace zdraví	18
2.1.2 Vybrané definice zdraví	19
2.1.3 Vybrané teorie nemoci	21
2.1.4 Civilizační nemoci	24
3 Zdravý životní styl jako nástroj cílené podpory zdraví	27
3.1 Faktory významné pro podporu zdraví	27
3.1.1 Výživa a nutriční chování	28
3.1.2 Pohyb a pohybová aktivita	34
3.1.3 Spánek	39
3.1.4 Režim práce a odpočinku	42
3.1.5 Osobní hygiena a péče o vzhled	44
3.1.6 Závislosti	45
3.1.7 Stres	46
3.2 Efektivní cesty k emočnímu zakotvení	47
Doporučená literatura	51
Použitá literatura	51