

## Obsah

	strana
Úvod	3
Poradny podpory zdraví	4
Schéma postupu poraden podpory zdraví	6
Anamnestické vyšetření	8
Nezbytná vyšetření – metodiky a hodnocení	10
● antropometrická	10
● somatická	10
● biochemická	12
● psychosociální faktory	13
● nutriční spotřeba	13
● pohybová aktivita	13
Poradenství	14
● výživa	14
● tělesná aktivita	20
● stres	26
● odvykání kouření	31
Přílohy – dotazníky	35
● výživa	35
● tělesná aktivita	37
● stres	42
● kouření	49
Literatura	53
Doporučené materiály intervenční	55