

OBSAH

ÚVOD – PŘEDMLUVA KE STUDIJNÍMU MATERIÁLU	4
SEZNAM A VYSVĚTLENÍ POUŽITÝCH IKON	5
1 OBECNÁ HYGIENA, DĚLENÍ, ZÁSADY, ZÁKLADNÍ PŘEDPISY. KORELACE S POHYBOVÝM REŽIMEM ČLOVĚKA A S WELLNESS;	6
2 ZÁKLADY HYGIENY PRACOVNÍHO PROSTŘEDÍ (OVZDUŠÍ, HLUK, OSVĚTLENÍ)	9
3 HYGIENA TĚLOVÝCHOVNÝCH A WELLNESS ZAŘÍZENÍ	18
4 NEGATIVNÍ VLIVY ŽIVOTOSPRÁVY A JEJICH VLIV NA ZDRAVÍ ČLOVĚKA	23
5 EPIDEMIOLOGIE, PŘEDCHÁZENÍ NAKAŽLIVÝM CHOROBÁM	30
6 VÝŽIVA A JEJÍ VÝZNAM PRO ZDRAVÍ ČLOVĚKA, PITNÝ REŽIM	40
7 POJEM A DĚLENÍ REGENERACE	54
8 REGENERAČNÍ PROSTŘEDKY PEDAGOGICKÉ, PSYCHOLOGICKÉ, BIOLOGICKO-LÉKAŘSKÉ, REGENERACE POHYBEM	58
9 FYZIKÁLNÍ PROCEDURY V REGENERACI, JEJICH FORMY A VYUŽITÍ	63
10 REGENERAČNÍ PROCEDURY VODNÍ	66
11 FYZIOLOGICKÁ PODSTATA ÚNAVY A ZOTAVENÍ, PŘÍČINY, PODSTATA A PŘÍZNAKY ÚNAVY	73
12 REGENERACE SIL, ODPOČINEK, SPÁNEK	79
13 REGENERAČNÍ POHYBOVÉ AKTIVITY	85