



Základní škola a Mateřská škola
Kladno, Norská 2633



Základní škola a Mateřská škola Kladno, Norská 2633

tel.: 312682940; fax: 312686329; e-mail: kladno_4zs@volny.cz; IČO 70567981

ABSOLVENTSKÁ PRÁCE

Název práce: Zdravý životní styl

Jméno: Mariana Pinkasová

Třída: 9. B

Datum odevzdání: 15. 5. 2015

Vedoucí učitel: Mgr. Blanka Spejchalová

Prohlášení

Prohlašuji, že předložená absolventská práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracoval/a samostatně pod vedením Mgr. Blanky Spejchalové, vedoucího práce. Veškerá literatura a další zdroje, z nichž jsem čerpal/a, jsou uvedeny v seznamu použité literatury. Souhlasím se zveřejněním práce na webových stránkách školy a jejím využitím pro potřeby školy.

V Kladně dne: 15. 5. 2015

Podpis autora:

Poděkování

Chtěla bych poděkovat paní učitelce Spejchalové za trpělivou spolupráci. Vždy mi poradila a pomohla najít a opravit chyby. Měla se mnou spoustu trpělivosti a pochopení při několika pokusům odevzdat svou práci bez jediné chyby.

Anotace

Tato práce s tématem Zdravý životní styl, byla zpracována jako absolventská práce při ukončení základního vzdělávání na ZŠ a MŠ Kladno, Norská 2633.

Práce je zaměřena na zdraví člověka, především je o zdravém životním stylu. Další kapitola je o zdravém a nezdravém stravování, o důsledcích nesprávného zdravotního stylu a také jsem zapojila silové sporty a duševní zdraví.

OBSAH

Úvod	4
1 Stravování	5
1.1. Nezdravé stravování.....	6
2 Energetické nápoje.....	7
2.1. Rychlé občerstvení	8
3 Obezita a anorexie	9
4 Pravidelný pohyb, sporty	10
4.1. Aerobik.....	11
4.2. Olga Šípková	12
5 Kulturistika	13
6. Relaxace.....	13
7 Závěr	14
Seznam literatury.....	15

Úvod

Absolventskou práci na téma Zdravý životní styl jsem si zvolila proto, že jsem se rozhodla podle něho žít. Jsem sice na začátku, ale je to pro mne motivace a smysluplně strávený čas. Při posilování v posilovně mám výborný pocit, že dělám něco pro své tělo. Zdravý životní styl je pro někoho běh na dlouhou trať, ale rozhodně není bez výsledků.

Ovšem díky této práci jsem motivovala několik mých kamarádů a to mě velice těší.

Při tvorbě této práce jsem postupovala tak, že jsem čerpala především ze svých vlastních zkušeností. Také jsem se zajímala o styl života zdravě žijících lidí – např. jsem se zeptala své trenérky, jak se udržuje v kondici a jak si hlídá svou vysněnou postavu. Získala jsem i její jídelníček, který mě také inspiroval při tvorbě této práce. Samozřejmě jsem vyhledávala informace i o nezdravém životním stylu. To ovšem už nebylo tak náročné – přeci jen, každý z nás určitě ví, že každodenní nicnedělání a přejídání se nezdravými jídly našemu zdraví velice škodí.

1 Stravování

Správné stravování vede ke zdraví člověka. Je proto velice důležité dávat svému tělu jen to nejlepší. Většina lidí si pod pojmem zdravá strava představí jen zeleninu a neustálé kontrolování se, někdo si jí také spojuje s nezdravými dietami, kdy lidé trpí nesmyslnou hladovkou a nepřijímají žádné živiny. To může vést až ke ztrátě chrupu či vypadávání vlasů a mnoha jiným nepříjemným problémům. To ovšem do zdravého životního stylu nepatří, proto se v následujícím přehledu dozvíme alespoň základy správného stravování.

Obecně se doporučuje pravidelný příjem menšího množství potravy, a to 3 až 6 krát denně. Stejně jako obsah našeho jídelníčku je stejně důležité dodržovat denní dávky potravin. Jídelníček by měl vždy obsahovat snídani, svačinu, oběd, zas svačinu, večeři a eventuálně druhou večeři (ta ale není nutná).

Zdravá strava by měla zahrnovat dostatek ovoce, zeleniny, mléčných a pekárenských výrobků (především celozrnné pečivo, nejlépe z žitné nebo ovesné mouky. To totiž obsahuje velké množství vlákniny, které umožňuje lepší funkci střev a dodá pocit sytosti). Nesmíme vynechávat maso. Maso neobsahuje nejen obrovské množství živin, ale také různě tělu užitečné vitamíny. Nejideálnější je spíše bílé maso, mezi které patří veškerá drůbež a ryby. Tučného vepřového masa bychom se měli raději vyvarovat, ale pokud je dobře upravené, tak spolu s hovězím masem je výborným zdrojem živin.

Asi nejdůležitějším jídlem z celého dne je snídaně. Ta má tvořit 20% veškerého příjmu potravy. Obsahovat by měla nejlépe vlákninu, bílkoviny a ovoce. Následuje svačina, u které se doporučuje jak ovoce, tak celozrnné pečivo s oblohou. Jako další na řadu přichází oběd. Při zdravém stravování bychom se měli vyhnout smaženému jídlu. Oběd má být dobře stravitelný, kaloricky vyvážený a hlavně by nám měl dodat energii na zbytek dne. Zdravých variant je samozřejmě rozhodně více, stačí se jen inspirovat. Poté následuje druhá svačina. Ta by měla být lépe stravitelná než dopolední svačina, ve formě jogurtů či zeleniny. Následuje večeře. Ta může být studená i teplá. Na noc bychom se měli vyvarovat těžkých (rozuměj tučných) jídel.

1.1. Nezdravé stravování

Stravovací návyky většiny obyvatel mají daleko ke zdravé výživě. S oblibou si dopřáváme příliš velké porce jídla, vydatné polévky či slazené nápoje. Málokdo v pracovní době pravidelně obědvá nebo dodržuje pravidelný příjem tekutin.

Velká část světové populace spoléhá na rychlé občerstvení a hotová jídla, kterými si nahrazují například oběd či svačinu. Smažená jídla a slazené nápoje patří k těm nejhorším stravovacím návykům vůbec.

Asi nejčastějším problémem je nedodržování pravidelného příjmu jídla. Lidé zapomínají na snídani, vynechávají svačiny, málo pijí a večeři jedí těsně před spánkem. Nejvhodnějším intervalem mezi jídly je dodržovat odstup dvě až tři hodiny.

Dalším problémem, a to dost rozšířeným, je časté pití kávy. Časté pití kávy zvyšuje krevní tlak, který je jedním z faktorů při vzniku srdečních chorob. Ovšem existují i výjimky, kdy nám káva může být prospěšná.

Nepravidelnost ve stravovacím návyku, která bývá důsledkem vynechávání snídani, lidem zpravidla způsobuje, že nakonec konzumují více jídla. Podle individuálních preferencí ve stravování to pak může vést i k nadváze, obezitě, zvyšování hladiny cholesterolu a dalším zdravotním problémům. Pokud ale na druhé straně zahájíte svůj den zdravou snídaní bohatou na energii, pomůže to vašemu tělu účinně regulovat krevní cukr po celý den, ovládnout své chutě na cukr či tuky a udržet si trvalou vitalitu.



2 Energetické nápoje

Jsou to nealkoholické nápoje, které zdraví rozhodně neprospívají. Hlavní složku totiž tvoří převážně kofein. Ten má účinek na centrální nervovou soustavu, tedy zvýšení pozornosti a nárůst mentální i fyzické výkonnosti.

Mezi častými konzumenty jsou studenti, sportovci, návštěvníci klubů a diskoték nebo třeba unavení řidiči.

Složení tvoří převážně kofein, B-vitamíny, rostlinné výtažky, sycená či nesycená voda, taurin, ženšen a guarana. A množství cukru, které se v něm skrývá, je přímo děsivé.

Nyní uvedu hlavní složky energetických nápojů a informace k nim:

Kofein

Je to základ energetických nápojů. Přestože spadají do stejné kategorie jako limonády, z důvodu vysokého obsahu kofeinu je nejde pít ve stejném množství. Jedna středně velká plechovka (o obsahu 200 ml) obsahuje průměrně stejně kofeinu jako jedna káva. Předchozí studie přitom upozorňují, že kofein zvyšuje rizika kardiovaskulárních problémů, předčasného porodu či snižuje účinek některých léků. Lékaři proto do poručují zůstat u maximálně jedné plechovky a raději zahnat žízeň vodou.

Guarana

Na mnoha etiketách je uveden celkový obsah kofeinu, ale často v něm není započítán obsah látky zvané guarana. Tato původně brazilská rostlina má podobné účinky jako kofein. Pokud je tedy na plechovce napsáno, že obsahuje nějaké množství kofeinu plus guaranu, je tam ještě více kofeinu, než je uvedeno.

Cukry

Lidé, kteří energetické nápoje pijí nadměrně, riskují dentální problémy a obezitu. Po vypití jedné plechovky totiž čtyřikrát až šestkrát překročí doporučenou denní dávku cukru.

Taurin

Tato organická kyselina je běžně přítomna v těle a pomáhá regulovat hladinu minerálů a vody. Je vysoce zastoupena v masu, mléku, mořských plodech a právě v energetických nápojích. Přestože neexistují důkazy, že by její nadbytek škodil tělu, lékaři se shodují, že to zároveň vývoji nijak neprospívá a tělo musí přebytečné látky vylučovat.

Ženšen

Mnohem nebezpečnější je výskyt kořene ženšenu. Nedoporučuje se pacientům s vysokým krevním tlakem, bolestmi hlavy a nespavostí. U ženšenu budme raději opatrní. Látka se nedoporučuje ani před chirurgickou operací.

2.1. Rychlé občerstvení

Rychle a levně – takto můžeme charakterizovat současný moderní způsob veřejného stravování.

Jiný anglický výraz pro rychlé občerstvení je „Fast Food“. To je vlastně slangový výraz pro jakoukoli potravinu s omezenou výživovou hodnotou – jsou to potraviny bohaté na sůl, cukr a tuk, ale jinak chudé na ostatní důležité látky, jsou to vitamíny, minerální látky, vláknina a jiné prospěšné látky. Jinak řečeno, tyto potraviny nám dávají zejména kalorie, ale téměř nic užitečného.

Původním účelem bylo obsloužit zákazníka v co nejkratší době, aby se stihl najíst i při velkém nedostatku času. Z tohoto důvodu se stalo rychlé občerstvení, zejména v USA, značně oblíbeným kultem stravování. Teplý pokrm bez čekání, to je právě to, co většina klasických restaurací nemůže prostě nabídnout. Pro restaurace s rychlým občerstvením je typická rychlá kuchyně s předem připravenými jídly, která si zákazník může zabalená odnést sebou. Tyto restaurace mají minimální obsluhu či dokonce žádnou. Jsou prostě šité na míru dnešnímu uspěchanému životnímu stylu.

Pakliže tedy jdeme do restaurace s rychlým občerstvením výjimečně jednou za čas, nic se neděje. Situace se stává nebezpečnou, jestliže tyto provozovny navštěvujeme každý týden a častěji a jejich produkty se stávají podstatnou součástí našeho jídelníčku. U dětí tkví nebezpečí těchto prodejen i vtom, že prostředí těchto restaurací je pro ně velmi atraktivní, je zde spousta lákadel. Od hracích koutků přes možnost uspořádat zde narozeninové oslavy až po malé dárečky, které obdrží při zakoupení pokrmu. Dá se říci, že pro děti je toto prostředí mnohem atraktivnější než prostředí školní jídelny.

Vysoký obsah tuku a látky, které z něj vznikají během smažení, dodávají těmto pokrmům velmi atraktivní chuťové vlastnosti. Smažením však pokrm získá nejen zbytečnou energii, ale při smažení zároveň vznikají v přepalovaném tuku i různé rakovinotvorné látky.

Dalším kamenem úrazu v těchto restauracích jsou nápoje. Ve většině takovýchto restaurací je sortiment zaměřen zejména na slazené nápoje či nápoje kolového typu, což k takto nezdravému jídlu už vůbec neprospívá.

Já osobně rychlé občerstvení nenavštěvuji. Nejen proto, že si moc dobře uvědomuji, jak moc je takové jídlo nezdravé, ale také proto, že chuť a cena neodpovídá kvalitám.

3 Obezita a anorexie

Anorexie

Anorexie je problém související s lidskou psychikou, proto se jí také říká mentální anorexie. Dívky trpící touto zákeřnou nemocí samy nevědí, jak moc si zahrávají s vlastními životy a bohužel často samy netuší, čím vlastně procházejí, neboť jim jejich vystouplé kosti a dětská váha přijdou normální.

Mentální anorexie se z počátku projevuje celkem nevinně. Jistá dívka se rozhodne držet menší dietu, aby něco málo zhubla. Jakmile však ztrácí přebytečné kilogramy, postupem času přestane vnímat danou hranici mezi omezováním se v jídle a hladověním. Nejdříve přestane jíst sladké, poté mastné, pak uzná za vhodné vyřadit i těstoviny a veškeré přílohy. Dalším krokem je nekonzumovat maso, neboť i to obsahuje nějaký tuk. Mléčné výrobky jsou další na řadě a pak už jen zbývá ovoce a zelenina, sem tam nějaká drobnost ve formě mini koláčku.

Anorexie tak dívky nutí přijmout denně okolo pouhých 600 až 800 kalorií, což je takřka poloviční až třetinová dávka normálního příjmu. Mentální anorexie vede nejen k radikálním úbytkům a absolutní ztrátě svalové hmoty. Její oběti si přicházejí o nezbytně důležité vitamíny a minerální látky, na základě čeho v posledních fázích přicházejí o vlasy, nehty a někdy i chrup. Anorexii je třeba léčit pod odborným dozorem. Ročně na tuto zákeřnou nemoc zemřou stovky mladých, krásných dívek, toužících po dokonalosti. A proč vlastně mentální anorexie vzniká? Obvykle si za své oběti vybírá dívky slabších povah a nižšího sebevědomí. Především mladé slečny se s cílem dokonalé postavy dostanou do problému, ze kterého nelze snadno ven.

Obezita

A na řadu přichází ona zmiňovaná podobnost s přejídáním se, neboť důvod bývá mnohdy prakticky stejný. Silnější dívky se stávají oběťmi šikany a jídlo je jediným lékem

a útěchou na bolavé srdce. Stejně tak jako se anorektické dívky zařekly nejíst, boubelky mají opačný problém a v jídle vidí spásu.

Rozdíl mezi jídelničky těchto dvou kategorií je neuvěřitelný. Zatímco anorektičky pozřou k snídani jablko, k obědu pár rajčat a k večeři sotva papriku, obezita si vybírá naprosto opačnou cenu. Snídaně se obvykle skládá z míchaných vajec, párečků, kávy, čaje a sladké bábovky. To vše samozřejmě ve větším množství, než by bylo záhodno. Oběd spočívá ve fast foodu a k večeři se vždy hodí celá pizza a moučník. Jednotlivé chody jsou prokládány čokoládou, zmrzlinou, uzeninami a všemi nezdravými jídly. Jedinci, jež své trable řeší přejídáním, se specializují převážně na nezdravé pokrmy a ovoce se zeleninou u nich nepřipadají v úvahu. Nadměrná obezita ovšem vede k srdečním problémům a vysokému cholesterolu, který pomalu, ale jistě směřuje k mozkovým příhodám či selhání orgánů, které hrozí i u anorexií postižených žen.

Když se zamyslíme nad oběma těmito extrémy, najdeme více podobností. Jednak oba vysoce hazardují se svými životy, zvolily nesprávný postup ve stravování a přesto, že pro jednu je jídlo na posledním místě, kdežto u druhé se stalo středobodem vesmíru. U obou případech se jedná o těžký psychický problém, který je třeba léčit.

4 Pravidelný pohyb, sporty

Přibýváme na váze, málo se pohybujeme a infarkty se stávají reálným nebezpečím i pro stále mladší generace. I na krátké vzdálenosti jezdíme autem místo, abychom používali vlastní nohy, či nasedli na kolo a trošku se zapotili. Potom si stěžujeme na bolesti zad, oteklé nohy a přibývající kilogramy.

Pravidelný pohyb přitom může být prevencí mnoha civilizačních chorob. Fyzická aktivita pozitivně působí na kardiovaskulární systém a cholesterol a podporuje naši imunitu. Působí jako prevence proti cukrovce a osteoporóze. Pozitivní vliv vykazuje i na mozek, který se spolu s naším organismem okysličí. Také narůstá svalová hmota a zmenšením tělesného tuku se zvedá i naše sebevědomí.

Chystáte-li se začít sportovat, nepřežte to hned na začátku. Mírná, ale pravidelná aktivita je pro náš organismus daleko zdravější než nárazové cvičení dvakrát týdně. Za nejzdravější formy pohybu, vhodné v každém věku je považována chůze, plavání a jízda na kole. Chůze je nejpřirozenější formou pohybu, která posiluje srdce, svaly i kosti. Chůze je vhodná i pro ty, kteří jiné sporty nesmějí dělat v důsledku vysokého tlaku. Pokud máte problémy s klouby či nadváhou, ještě vhodnější než chůze je plavání. Ve

vodě totiž odpadá zátěž spojená s vlastní hmotností, díky čemuž nezatěžuje klouby a nedochází k otřesům. Během plavání se rovnoměrně posiluje celé tělo, pozitivní vliv má také na dýchání a kapacitu plic. I plavání má ale svá omezení, máte-li například problémy s krční páteří, není vhodné plavat prsa, kdy je zatěžována. Také jízda na kole je k našemu pohybovému aparátu velmi šetrná, nezatěžuje klouby a šlachy, a proto se doporučuje i lidem s obezitou.

Ať už se rozhodneme pro jakýkoli sport, musíme začít s málem a postupně přidávat. Věřme, že pokud vytrváme, stane se pro nás sport neoddelitelnou součástí našeho života a budeme se cítit lépe. Nejtěžší je začít.

V další podkapitole uvedu velice oblíbený sport, který si v České republice hned získal své příznivce. Řeč je o aerobiku, který jsem si zamilovala i já. Je o něco náročnější, ale dá se cvičit několika způsoby, tak aby to zvládl každý, kdo má zájem.

4.1 Aerobik

Aerobik je kondiční cvičení při hudbě, které je zaměřené na rozvoj oběhové soustavy a na zvýšení úrovně vytrvalosti i výkonnosti. Příznivě ovlivňuje funkci a strukturu pohybového ústrojí a pozitivně působí na nervovou soustavu. Aerobik vznikl v USA a rychle se rozšířil do celého světa.

Základem všech forem aerobiku je, že je při nich cvičení vykonáváno středně vysokou intenzitou.

Počátky aerobiku je možno vidět v práci Američana Kennetha Coopra, který vydal v roce 1968 knihu „Aerobics“. O doplnění aerobního cvičení o prvky tance se zasloužila Jacke Sorensenová. Zájem o aerobní cvičení zvýšila aktivní účast herečky Jane Fondové, která vydala celou řadu videokazet s programy aerobního cvičení. V osmdesátých letech dochází ke krizi aerobiku, na jedné straně zapříčiněné zjištěnými negativními dopady tehdejší neobvyklé podoby aerobiku na pohybový aparát (převážně na klouby), na druhé straně vznikem mnoha specializovaných a zdokonalovaných verzí, které ale nebyly vhodné pro širokou veřejnost- tedy, cviky prováděné v této verzi se dokázali naučit jen někteří zdatnější jedinci. V tomto období se aerobik mění převážně na sportovní, rozuměj závodní. V současné době je ale aerobní cvičení v nejrůznějších podobách dále populární a opět více přístupný veřejnosti.

Nyní se aerobik cvičí v mnoha podobách. Těmi nejznámějšími jsou cviky na podložce-bosu a na schodu-stepu. Dnes je velice oblíbený sportovní aerobik, kdy převážně dívky závodí před kvalifikovanou porotou na hudbu a mají vymyšlenou choreografii. Nechybí ani dres-kostým a líčení. Závodit se dá i v týmech-fitness aerobik.

Neustále se ale konají lekce rekreačního aerobiku, kde nejde o výsledky, ale o zábavu a o pravidelný pohyb.

Zvláštní formou aerobiku, kterou je možné považovat za aerobik pro veřejnost, je domácí cvičení u televizních lekcí.

Já jsem se závodnímu aerobiku věnovala přesně tři roky. A musím uznat, že je to velmi náročný sport, který vyžaduje nejen fyzické schopnosti a kondici, ale také spoustu času, ale mě stejně oslnil, jako mnoho dalších dívek. Mým největším úspěchem je první místo z patnácti dalších zúčastněných.

Daleko většího úspěchu dosáhla Češka Olga Šípková, která svými výkony dobyla svět.

4.2 Olga Šípková

Olga Šípková – za svobodna Svatoňová (* 12. dubna 1969, Praha). Vystudovala fakultu tělesné výchovy a sportu na UK, obor učitelka tělesné výchovy a biologie. Osmnáct let dělala moderní gymnastiku, ale žádný větší úspěch nepřicházel. Ve dvaceti letech se vdala za Ivana Šípka a zanedlouho se jí narodil syn Michal a v roce 2004 porodila dceru Adélu.

V roce 1992 náhodou v televizi zahlédla první kroky sportovního aerobiku. Hned se jí aerobik zamlouval, ale v té době už pracovala ve fitness centru. Každou volnou chvíli, kterou měla, tak trénovala. Koupila si i dres a bílou mašli do vlasů, se kterou vyrazila na své první mistrovství. Právě její první mistrovství, které vyhrála na plné čáře, jí proslavilo a umožnilo jí setkání se známými lidmi. Začaly se o ni zajímat noviny, časopisy a i zahraniční média. Jako třešnička na dortu přišlo světové prvenství v Sydney roku 1997.

Začala natáčet různé videokazety a pořádat různé kurzy jak sportovního, tak rekreačního aerobiku. Dnes již nezávodí, ale cvičit nikdy nepřestala. Je dvojnásobná mistryně Evropy a mistryně světa ve sportovním aerobiku, vicemistryně světa ve fitness týmech kategorie step, trojnásobná vítězka ankety Instruktor roku, trenérka juniorských a seniorských mistrů Evropy, majitelka a zakladatelka Fitness klubu Olgy Šípkové, ve

kterém je instruktorkou aerobiku a různých druhů cvičení pro širokou veřejnost kteréhokoliv věku.

5 Kulturistika

Kulturistika je individuální sport, jehož cílem je dosáhnout požadovaného vzhledu těla. Při tom se hodnotí například mohutnost, vyrýsovanost svalstva, svalová hmota, symetrie a estetičnost postavy a podobně. Příprava probíhá posilováním doma i v posilovnách a základem dobrých výsledků je zdravý životní styl a vytrvalost. Neméně důležitá je správná strava zaměřená na dostatečný přísun potřebných živin, převážně bílkovin. Někteří kulturisté však urychlují nárůst svalové hmoty pomocí zakázaných látek – především doping nebo anabolické steroidy. Posledním faktorem důležitým pro dokonalý vzhled je dostatek odpočinku po namáhavém tréninku.

Tvarování těla prostřednictvím zdvihání závaží je známé již z antické doby, ale jako samostatný sport se kulturistika prosadila koncem 19. století. Zpočátku byla rozšířena především v USA a do Evropy se dostala až po druhé světové válce.

Kulturistika mi přijde jako velmi namáhavý a motivační sport, při kterém formujete celé tělo a snažíte se o nějaké výsledky. Na kulturistiku se dívám velmi pozitivně, ale čím dál častěji mi v hlavě koluje otázka, zda přeci jen není přehnané, když jistý kulturista denně konzumuje steroidy místo jídla a v posilovně stráví i 5 hodin denně. Je tomu vůbec naše tělo přizpůsobeno?

6 Relaxace

Relaxace je stav, kdy se v lidském těle uvolňuje svalové a psychické napětí. Pomáhá nabrat nové síly, zregenerovat tělo a duši, získat odstup od aktuálních problémů a proto by se měla stát běžnou součástí života. Relaxovat se zdá různými způsoby a metodami.

Někdo relaxuje procházkou v přírodě - tedy aktivní relaxace a někdo za relax považuje např. válení se na pláži u moře. Záleží na každém z nás, jak si relaxování dokáže vychutnat a při jaké činnosti si vlastně odpočineme. Já preferuji různé způsoby relaxování, ale úplně nejlépe si odpočinu procházkou v přírodě. Neznám lepší místo na uvolnění, než je les. Pokaždé, když mám všeho nad hlavu, projdu se sama v odlehlejší části lesa a poslouchám šumění stromů či zpěv ptactva.

Každý z nás má jiné priority pro odpočinek, nejdůležitější ale je, abychom si sami na sebe udělali čas a dopřáli si alespoň trochu odpočinku v této hektické době.

Jedině spořádaným a zdravým životním stylem můžeme skutečně uspět ve svém životě. Hlavní je nezapomínat, že nejde jen o to, jak vypadáme na povrchu ale důležité je i vnitřní zdraví, které se odráží jak v našem soukromém životě, tak třeba i v kariéře

7 Závěr

Když jsem si toto téma vybírala, měla jsem již představu, jak by asi má práce mohla vypadat. Netušila jsem ovšem, že během hledání a čtení různých textů na toto téma, najdu docela zajímavé a pro mě i nové informace. A o tom ta práce přeci je! Nejde jen o to, zpracovat nějaké téma a poté ho co nejrychleji odevzdat v pochybné podobě. Cílem je, se něco nového přiučit, pochopit a dokázat, že devět let strávených na základní škole nebylo zbytečné.

Při počítání kalorií jednotlivých potravin, porovnávání různých typů jídelníčků a při počítání, kolik hodin se vlastně denně hýbu, si člověk uvědomuje, jak je důležité se nad svým životním stylem zamyslet a případně pro sebe něco udělat.

Tato práce mě také motivovala sestavovat zdravé a vyvážené jídelníčky, nebo upravovat běžné potraviny na ty zdravé (např. kakaové řezy ze špaldové mouky, nízkotučného mléka a zcela bez cukru).

Ohromně mě baví sledovat reakce lidí, když jim vysvětlím, že po "fitness" koláčku s výbornou chutí nemusí mít vůbec žádné výčitky, ba naopak, ještě tělu vlastně prospějí.

Tato práce pro mě nebyla přítěží nebo znepříjemněním konce školního roku, naopak. Moc mě bavila a vlastně mi i v mnoha věcech pomohla a inspirovala.

A to je právě to důležité.

Seznam literatury

Zdravá výživa autor: Václava Kunová nakladatelství: Grada, recenze: Ing. Jana Dostálová, CS.c

Odkazy na zdroje

<http://www.zdrava-strava.eutrends.info/>

<http://www.realnavyziva.cz/nezdrave-potraviny-a-jidlo-cemu-se-vyhnout/>

http://cs.wikipedia.org/wiki/Energetick%C3%BD_n%C3%A1poj

<http://www.viscojis.cz/vyziva/zdrava-telesna-hmotnost/170-rychle-oberstveni-neboli-fast-food>

<http://lifting.cz/zdravi/item/155-anorexie-versus-obezita-%E2%80%93-co-maj%C3%AD-spole%C4%8Dn%C3%A9ho?.html>

<http://www.obezita.cz/clanky/pohyb/pravidelny-pohyb/>

<http://cs.wikipedia.org/wiki/Aerobik>

<http://www.osobnosti.cz/olga-sipkova.php>

<http://cs.wikipedia.org/wiki/Kulturistika>

<http://www.aktivityprozdravi.cz/muj-zivotni-styl/wellness-a-relaxace/co-je-relaxace>