

Abstrakt

Autor:	Lucie Chaloupková
Instituce:	Ústav nelékařských studií
Název práce:	Vliv životního stylu na menstruační cyklus
Vedoucí práce:	Mgr. Jana Matulová
Počet stran:	88
Počet příloh:	1
Rok obhajoby:	2022
Klíčová slova:	menstruační cyklus, poruchy menstruačního cyklu, menstruace, zdraví, zdravý životní styl, strava, pohyb

Bakalářská práce pojednává o vlivu životního stylu na menstruační cyklus. Poukazuje na důležitost dbát o zdravý životní styl, který je klíčem pro celkové zdraví člověka, jehož nedílnou součástí je i správné fungování menstruačního cyklu.

První část práce je teoretická, kde je popsána fyziologie menstruačního cyklu, hormony s ním související, poruchy menstruačního cyklu a vybrané aspekty zdravého životního stylu.

Základem empirické části práce je interpretace výsledků výzkumného šetření, pro které byla zvolena metoda kvantitativního výzkumu pomocí nestandardizovaného dotazníku.

Cílem výzkumu bylo zjistit, zda zdravý životní styl života dokáže pozitivně ovlivnit funkci menstruačního cyklu.