

Abstrakt

Tato práce si klade za cíl popsat zvolené výživové směry v ohledem nejen na fyziologické potřeby člověka. Výživa v současné době představuje velice důležitý aspekt pro náš život, a proto pro možnost využití alternativních výživových směrech je nezbytné dobře znát reálnou výživu, nutnou pro každého jedince. Především k těmto poznatků bylo přihlíženo při dalším zpracování bakalářské práce. K popisu zvolených směřů přispěly provedené analýzy dle vybraných kritérií, které byly definovány z faktorů ovlivňujících výběr daného výživového směru. V praktické části byly tedy srovnány zvolené výživové směry a závěry z těchto analýz byly sumarizovány a mohou pomoci při výběru vhodného výživového směru pro jedince.

Klíčová slova

Výživa

Zdraví

Životní styl

Potraviny

Dieta