

Abstrakt

Bakalářská práce „Vybrané směry alternativního stravování“ se zabývá nekonvenčními směry stravování. Jejím cílem je vymezit jednotlivé nekonvenční směry výživy a shromáždit a utřídit dostupné informace. Je zde popsán původ a princip makrobiotické, syrové, vegetariánské a organické stravy. Pojednává o jejich filozofii, cílech, motivacích a složení jídelníčku. Mapuje pozitiva i negativa alternativního způsobu stravování, včetně nejčastějších důvodů, které vedou k rozhodnutí pro takovýto způsob stravování. Jsou v ní uvedena rizika a výhody jednotlivých typů stravování z hlediska jejich působení na zdravotní stav člověka.

Klíčová slova

alternativní výživa, makrobiotická strava, syrová strava, vegetariánství, organická strava