

**Univerzita Karlova v Praze**

**Pedagogická fakulta**

**Katedra pedagogiky**

**Změna postoje ke zdravému životnímu stylu a jeho  
praktické převedení do denního života**

**Bakalářská práce**

Autorka: Diana Vaničková

Vedoucí bakalářské práce: PaedDr. Eva Marádová, CSc.

Studijní program: Specializace v pedagogice

Studijní obor: Výchova ke zdraví se zaměřením na vzdělávání

**Praha 2014**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma Změna postoje ke zdravému životnímu stylu a jeho praktické převedení do denního života vypracovala samostatně s použitím literárních pramenů a zdrojů, které jsou uvedeny v příloženém seznamu literatury.

Praha 2014

.....  
Diana Vaníčková

Ráda bych touto cestou vyjádřila poděkování PaedDr. Evě Marádové, CSc. za její vstřícný přístup, cenné rady a odborné vedení.

Rovněž bych chtěla poděkovat Mgr. Haně Jasaňové za jazykové korektury, Ing. Vojtěchu Michálkovi a rodině za podporu v procesu vytváření práce.

## **BIBLIOGRAFICKÁ IDENTIFIKACE**

**NÁZEV:** Změna postoje ke zdravému životnímu stylu a jeho praktické převedení do denního života

**AUTOR:** Diana Vaničková

**PRACOVNÍŠTĚ:** Katedra pedagogiky, Pedagogická fakulta, Univerzita Karlova v Praze

**VEDOUcí PRÁCE:** PaedDr. Eva Marádová, Csc.

## **ABSTRAKT**

Bakalářská práce se zabývá problematikou zdraví a životního stylu lidí v produktivním věku. Poukazuje na důležitost individuálního přístupu každého jednotlivce při vytváření zdravých pohybových a stravovacích návyků v každodenním životě. Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. v teoretické části se autorka zabývá kvalitou života, postupy zdravého životního stylu a jeho smysluplností. v praktické části jsou kvalitativní metodou zpracována data z akčního výzkumu. Obsahem výzkumu je zapojení skupiny lidí v produktivním věku do šestitýdenního programu, ve kterém si zúčastnění osvojí mimo jiné i zdravé pohybové a stravovací návyky. Výsledkem práce je vytvoření uceleného seznamu praktických doporučení, jak v běžném životě nenásilně upravit svou životosprávu k upevnění zdraví a zlepšení svého well-beingu.

## **KLÍČOVÁ SLOVA:**

Zdravý životní styl, aktivní způsob života, výchova ke zdraví, podpora pohybové aktivity, civilizační onemocnění, pohybem ke štěstí, praktická doporučení.

## **ABSTRACT IN ENGLISH**

The bachelor thesis focuses on the lifestyle among people of productive age and offers a possible solution. It points out the importance of an individual approach for each person when creating healthy physical and dietary habits in everyday life. The thesis has two parts: theoretical and practical. In the theoretical part, the author writes about the quality of life, healthy lifestyle and its meaningfulness. The practical part examines the research with the qualitative method. The research focuses on a group of people in productive age participating in a six-week program in which the participants among other things learn about the healthy physical and eating habits. The outcome of the thesis is a comprehensive list of recommendations helping users to easily change their lifestyle to reach better health and well-being.

## **KEY WORDS:**

Healthy lifestyle, active way of life, health education, support of physical activity, lifestyle diseases, being active to be happy, practical recommendations.

# Obsah

---

TEORETICKÁ ČÁST.....	9
1 Zdravý životní styl.....	9
1.1 Zdraví.....	9
1.1.1 Definice zdraví.....	9
1.1.2 Faktory ovlivňující zdraví.....	10
1.2 Životní styl dnešní doby.....	11
1.2.1 Negativní vlivy.....	11
1.2.2 Důsledky.....	12
1.3 Vliv potravy na lidský organismus.....	14
1.3.1 Optimální pitný režim a voda v organismu.....	15
1.3.2 Pestrá a vyvážená strava pro každý den.....	16
1.3.3 Strategie pro zdravé hubnutí.....	17
1.4 Pohybem ke zdraví.....	18
1.4.1 Účelnost pohybových aktivit vedoucích ke zdraví.....	18
1.4.2 Benefity pohybové aktivity.....	19
2 Kvalita života a zdravotní gramotnost.....	19
2.1 Zdraví versus štěstí.....	19
2.1.1 Smysluplnost péče o zdraví.....	20
2.1.2 Zážitky flow.....	21
2.1.3 Cesty ke zdraví.....	22
2.1.4 Stres v denním životě.....	23
2.2 Základy psychosomatiky.....	23
2.2.1 Vztah těla a mysli.....	24
2.2.2 Duševní hygiena.....	25
PRAKTICKÁ ČÁST.....	27
3 Cíl a metodologie.....	27

3.1	Příprava akčního výzkumu.....	27
3.2	Průběh akčního výzkumu.....	27
3.2.1	Dohled nad účastníky.....	27
3.2.2	Pohybové aktivity.....	27
3.2.3	Konzultace a vzdělávání.....	28
3.3	Účastníci akčního výzkumu.....	28
3.4	Sběr dat pro vyhodnocení.....	28
4	Praktická doporučení.....	30
4.1	Pohybový režim.....	30
4.2	Stravovací režim.....	30
4.3	Psychologie aktivního způsobu života.....	31
4.4	Formy odměňování se.....	32
4.5	Tělesné a psychické štěstí.....	32
5	Analýza získaných dat akčního výzkumu.....	32
5.1	Zhodnocení účastníků.....	33
6	Shrnutí analýzy.....	47
7	Závěr.....	49
8	Použité zdroje.....	50
9	Přílohy.....	54

## Úvod

*„Soucit je tím, co činí náš život smysluplným. Je to zdroj trvalého štěstí a radosti. A je to základ dobrého srdce, srdce člověka, který jedná z touhy pomoci ostatním. Pomocí laskavosti, náklonnosti, poctivosti, pravdy a spravedlnosti ke všem ostatním zajistíme si svůj vlastní prospěch. Není to záležitost pro komplikované teoretizování. Je to záležitost zdravého rozumu. Nelze popřít, že zájem o ostatní se vyplatí. Nelze popřít, že naše štěstí je neodmyslitelně svázáno se štěstím ostatních. Nelze ani popřít, že když společnost trpí, my sami budeme trpět. Rovněž nelze popřít, že čím více jsou naše srdce a mysl zachyceny nesnášenlivostí, tím zoufalejší jsme. Můžeme odmítnout všechno ostatní: náboženství, ideologii, veškerou získanou moudrost. Ale nemůžeme utéci nutnosti lásky a soucitu.“*

Jeho Svatost Dalajlama XIV., z knihy Etika pro nové milénium

Téma své bakalářské práce jsem si zvolila na základě mého dlouholetého zájmu o zdraví své, i ostatních. Od útlého věku jsem se věnovala sportu a snažím se dbát na životosprávu. Postupem času jsem získávala zkušenosti a hlubší poznatky z oblasti zdravého životního stylu, o důležitosti pestré a vyvážené stravy, o zákonitostech pravidelnosti pohybových aktivit. Zdraví a zdravý životní styl je v dnešní době velmi aktuální a diskutované téma. Lidé často znají zásady zdravého stravování, uvědomují si důležitost pohybu, ale od teorie do praxe je cesta daleká. Zdraví by nemělo být cílem, ale prostředkem k realizaci harmonického a smysluplného života.

Cílem práce je vytvoření souhrnných doporučení, jak je možné jednoduchými a nenásilnými kroky změnit svůj životní styl a postoj ke zdravější alternativě. Tvrdím, že malými změnami v životosprávě a v pohybových návycích jsme schopni dosáhnout velkých výsledků ve směru k lepšímu zdraví a psychickému rozpoložení. Nejde však pouze o změny v pohybovém či stravovacím režimu. v práci je kladen důraz i na spiritualitu a její vliv na zdraví. Věřím, že psychická pohoda a pochopení svého vnitřního já, je pro zdraví stejně tak důležité, ne-li důležitější, jako vyvážená strava a pravidelný pohyb.

Práce je věnována pohledu na zdravý životní styl jako na přirozenou součást denního života. Obecně je důležité zohlednit problematiku péče o zdraví v individuálním přístupu jedince. Práce je rozdělena do dvou částí.

Teoretická část se zabývá tematikou zdraví a jeho dimenzemi s ovlivněním moderní doby. Práce pojednává i o tématu štěstí, jak štěstí ovlivňuje zdraví a naopak. Práce se též zabývá problematikou zdraví z hlediska psychosomatického, kvality života a zdravotní gramotnosti.

V praktické části je zhodnocen kvalitativní výzkum a jeho výsledky, které jsou podkladem pro kurikulární doporučení účastníkům. Poznatky z této části jsou sestaveny především v kontextu České republiky současnosti.



# TEORETICKÁ ČÁST

---

## 1 Zdravý životní styl

### 1.1 Zdraví

#### 1.1.1 Definice zdraví

Jednotná definice pojmu zdraví neexistuje. v minulosti bylo zdraví chápáno jako nepřítomnost nemoci. v dnešní době se od tohoto vysvětlení upustilo a zdraví je chápáno v širších souvislostech. Například Světová zdravotnická organizace (WHO)<sup>1</sup> definuje zdraví jako stav fyzické, psychické, sociální a estetické pohody. Tato definice je jedním z možných vysvětlení pojmu zdraví. Tedy nejedná se jen o absenci nemoci nebo vady. Stav pohody je však velmi individuální a tedy tato definice nemá příliš odpovídající hodnotu. WHO realizuje programy na potírání a úplné odstranění některých nemocí a usiluje o celkové zlepšení kvality lidského života. Cílem činnosti organizace je dosažení co nejlepšího zdraví pro všechny.

Slovo zdraví původně znamenalo celek (od řeckého slova holos = celek, celý). Na zdraví můžeme nahlížet holistickým způsobem, tedy vše souvisí se vším a chápat zdraví a péči o něj z širšího hlediska. Zdraví jako pojem nelze izolovat od ostatních disciplín, jelikož je interakcí mnoha jevů, které podmiňují bytí člověka jako svobodné bytosti. Existují různé pohledy na zdraví. Každý z nás si vytváříme svá vlastní pojetí o zdraví. (Čeledová, Čevela, 2010).

Pojem zdraví rozlišujeme tedy do tří odlišných dimenzí, které jsou navzájem těsně spojeny. Není to pouze dimenze zdraví tělesného, ale i zdraví duševního a sociálního. (Machová, Kubátová, kol., 2010)

Na zdraví můžeme nahlížet i ze spirituálního hlediska. Spiritualita je nezávisle na případné příslušnosti k organizovanému náboženství péčí o ducha, v němž si uvědomujeme Boží přítomnost. Jedná se o péči o sebe sama a o to, abychom byli více sebou a více lidmi. Spiritualita je proces a metoda zlidšťování člověka. Je třeba rozlišovat spiritualitu od spiritismu. Spiritismus neboli duchařství je okultní praktikou spočívající ve vyvolávání duší zemřelých. Pojem spiritualita budeme v této práci chápat jako jistý přesah v psychice člověka, díky němuž by člověk mohl změnit postoj a klást důraz na odpovědnost vůči sobě a ne třetí osobě. v této práci bude nahlíženo na zdraví právě ze spojení těchto tří dimenzí s přesahem spirituality. v jedné věci týkající se zdraví existuje naprostá shoda, nikdo z nás nechce být nemocen.

---

<sup>1</sup> WHO = Světová zdravotnická organizace (World Health Organization)

### **1.1.2 Faktory ovlivňující zdraví**

Lidské zdraví ovlivňuje řada faktorů. Tyto faktory mohou působit buď přímo, nebo zprostředkovaně, ale vždy se navzájem ovlivňují. Pokud ve svém konečném důsledku působí kladně, mohou zdraví podporovat, chránit a společně tak utvářet dobrý zdravotní stav, pocit pohody a spokojenosti a určovat tak délku i kvalitu života jedince. Pokud ovšem působí záporně, mohou zdraví oslabovat, poškozovat a vyvolat tak nemoc. Existují faktory, které nikdo z nás nemůže ovlivnit. Jsou to faktory vnitřní, mezi něž patří genetická výbava jedince, vrozené dispozice, věk a pohlaví. Existují naopak i faktory, které ovlivnit lze, a to jsou faktory vnější. Na vnější faktory tedy můžeme působit. Psychologie zdraví vymezuje biopsychosociální faktory udržující a podporující zdraví a faktory zdraví poškozující. (Křivohlavý, 2009)

#### **Mezi biopsychosociální faktory udržující a podporující zdraví patří:**

- Sociální opora
- Nadějně způsoby zvládání životních těžkostí
- Duševní hygiena
- Psychoneuroimunologie
- Zvládání životních těžkostí
- Prevence ztráty nadšení
- Cvičení paměti
- Pohybová aktivita
- Smysluplnost života a víra

#### **Mezi biopsychosociální faktory poškozující zdraví patří:**

- Stres
- Kouření
- Drogy a alkohol
- Rizikový sex
- Přejídání
- Nehody a úrazy

Tato práce se zabývá především okruhy z duševní hygieny, otázkami smysluplnosti života, působením stresu a jeho zvládním, praktikováním pohybových aktivit s prevencí ztráty nadšení a tématy z oblasti výživy.

Svou úlohu při ovlivňování zdraví sehrávají také lidské zlozvyky. Nešťastní lidé mají průměrně více zlovyků, než lidé spokojení, jelikož jsou v psychické nepohodě a řeší své nedostatky například pitím alkoholu, kouřením nebo užíváním drog. Také lidé s nižším vzděláním trpí častěji obezitou a nedbají na pestrou stravu, ale dávají přednost pocitu rychlého zaplnění žaludku a požíváním pochutin před vybíráním racionální potravy. Zkrátka si uměle zlepšují náladu. Spokojení lidé bývají fyzicky aktivnější, dbají na prevenci a zdravé stravování. (Křivohlavý, 2009).

Cílem psychologie zdraví a pozitivní psychologie je utváření teorií a současně získávání vědeckých poznatků o chování člověka, co jeho zdraví posiluje nebo naopak oslabuje. Jaké jsou rizikové faktory či podpůrné mechanismy. Velmi významným termínem psychologie zdraví je salutogeneze<sup>2</sup>. Tento termín zavedl sociolog Aaron Antonovsky jako protiklad tradičního pojmu patogeneze, která se zabývá rozvojem chorobných změn v organismu. Salutogeneze se zabývá obecnými faktory posilujícími zdraví. Antonovsky si kladl otázky, proč někdo při působení určitého patogenu onemocní a jiný ne. Zaměřoval se tedy na zdraví a důvody přežití, než na nemoc a důvody smrti. Mezi faktory, které měly na zdraví pozitivní vliv, patří podle Antonovského pozitivní myšlení, sebedůvěra, smysl pro humor, optimismus, neuropsychická stabilita, styl chování a spiritualita, na kterou se v této práci zaměřuji. (Paulík, 2010)

## **1.2 Životní styl dnešní doby**

Mezi základní prvky životního stylu patří práce, odolnost vůči stresu, fyzická aktivita, výživa, sexuální aktivita, sociální vztahy a duševní pohoda. Zdraví můžeme chápat jako optimální stav psychické, duševní, sociální, tělesné a spirituální pohody se schopností jedince adekvátně se přizpůsobovat měnícím a vyvíjejícím se vnějším podmínkám. Zdraví je jedna ze základních lidských hodnot, jeho umístění na hodnotovém žebříčku se však u každého liší. Ovlivnění nacházíme i v dnešní hektické době. Poslední dvě století s sebou přinesla různé jevy, které mají na naše celkové zdraví negativní vliv a mohou nám do života přinášet zdravotní komplikace. (Fermuth, 2011)

### **1.2.1 Negativní vlivy**

#### **1.2.1.1 Technický a technologický pokrok**

Člověk má tendenci si zlepšovat a zjednodušovat své prostředí a podmínky pro život, například technologickými vynálezy, jakým je mimo jiné dálkový ovladač nebo chytrý telefon. Čím více je nám život ulehčován, například dopravními prostředky, službami, elektrotechnikou a dalšími vymoženostmi dnešní doby, tím více máme problém sami se

---

<sup>2</sup> Salutogeneze = nauka o podpoře a posilování zdraví.

sebou a trpíme nedostatkem času. Životní styl současného člověka, který je obklopen technickými vymoženostmi postmoderní doby, je spíše sedavý. Do většiny míst se můžeme dopravit autem nebo jinými dopravními prostředky, v práci sedíme u počítače, místo schodů používáme výtahy a eskalátory, nová média nám umožňují komunikaci, aniž bychom opustili své obydlí.

#### 1.2.1.2 Workoholismus

Workoholismus, tedy závislost na práci je častý fenomén dnešní doby. Lidé nemají čas odpočívat, práci kladou do svého žebříčku hodnot na první místo, nad rodinu i zdraví. Vydávají svou závislost na práci jako výraz obětavosti a láskyplnosti. Ve skutečnosti ale nedokážou bez práce být, jelikož pocítují prázdnotu ve svém životě. A tímto způsobem se jí snaží eliminovat pod rouškou vděčnosti a úcty ostatních. Jsou si dobře vědomi, že jejich životní styl není veden ku zdraví, ale jejich závislost je silnější. (Clegg, 2005)

#### 1.2.1.3 Mediální obraz lidské dokonalosti

S rozmachem vizuálních médií se od poloviny minulého století postupně měnil obraz krásy lidského těla. S příchodem módní ikony Twiggy se do módního trendu dostaly vyhublé modelky, které ovlivnily pohled na ženský vzhled. Vznikala tak dietní stravovací doporučení, která nebyla založena na vyváženosti, ale na rychlosti úspěšné redukce váhy. Některé tyto rady jsou stále silně zakořeněné, například zákaz konzumace potravin po páté hodině večerní nebo praktikování zázračných nízkosacharidových diet, které jsou mnohdy více nebezpečné než prospěšné. Spočívají ve zvýšeném příjmu bílkovin a omezení konzumace sacharidů. Kromě vysokých ztrát vitamínů a minerálních látek, je tělo zaplaveno toxiny, které se obtížně odbourávají a zatěžují, či přímo poškozují játra s ledvinami a hrozí nadměrné ukládání kyseliny močové v kloubech. Močovina totiž vzniká jako odpadní produkt při štěpení bílkovin a její nadbytky v těle způsobují nejrůznější problémy. (Lewis, 2005)

#### 1.2.1.4 Hypokinéza

Trpíme hypokinézou, tj. pohybovou nedostatečností, která je průvodním jevem našeho způsobu života posledního století a naší civilizace. Sedavý způsob života se současnou zvyšující se psychickou zátěží je v protikladu s tělesnými dispozicemi člověka k pohybu, které se vyvíjely po miliony let a jsou stále zakódovány v genech. Bohužel tento rozpor často vede ke zdravotním problémům u stále mladších lidí. Dnes trpí obezitou děti, bolestmi zas mladí, a lidé staršího věku, kteří si udržují svůj režim a vitalitu z mládí, jsou na tom často fyzicky a psychicky lépe, než jejich potomci. (Blahušová, 2009)

### 1.2.2 Důsledky

#### 1.2.2.1 Civilizační choroby

V současné době nezhoršují kvalitu života jedince infekční choroby nebo hladomory, nýbrž civilizační choroby, které jsou právem označovány nemocemi z blahobytu. Civilizační choroby je souhrnný název nemocí, na jejichž vzniku se podílí neovlivnitelné faktory, jako

jsou rodinná zátěž nebo pohlaví, a faktory ovlivnitelné, které jsou způsobené moderním životním stylem, jako je nadměrná konzumace vysoce kalorických potravin, přeslazení nebo přesolování pokrmů, nedostatek pohybu, nekvalitní spánek, přemíra stresu, nadměrné pití alkoholu, kouření, přijímání potravy s nedostatečnou biologickou hodnotou, nebo přejídání a v neposlední řadě i znečištěné životní prostředí.

Rozvoj těchto onemocnění je vyústěním životního způsobu obyvatel vyspělých zemí. Mají pandemický charakter. Tato onemocnění třetího tisíciletí způsobují nahromadění volných radikálů v těle a urychlují rozvoj mnoha nemocí. Jedná se nejčastěji o cévní onemocnění (např. předčasná ateroskleróza, infarkt myokardu, cévní mozkové příhody, hypertenze), nádorová (u mužů je nejčastěji karcinom prostaty, karcinom tlustého střeva a konečníku, zhoubné nádory průdušnice, průdušek a plic, u žen je to karcinom prsu, karcinom tlustého střeva a konečníku, karcinom dělohy a děložního čípku, karcinom průdušnice, průdušek a plic) nebo metabolická onemocnění (např. diabetes mellitus typu II, obezita, dna). Civilizační choroby jsou mocnými nepříznivými faktory pro rozvoj kardiovaskulárních chorob nebo nádorového onemocnění. (Machová, Kubátová, kol., 2010)

#### 1.2.2.2 Obezita

Častým výsledkem sedavého způsobu života je nadváha a obezita, dle WHO se jedná o epidemii 21. století. Obezita je nadměrné ukládání tuků. Obezita je výsledkem působení faktorů genetických, faktorů prostředí a životního stylu. Tento problém se dá zmírnit vlivem prostředí, správnou vyváženou stravou a pravidelnou pohybovou aktivitou. Problémem je, když dítě vyrůstá v rodině s obézními rodiči, kde je vliv prostředí s největší pravděpodobností napomáhající k obezitě. Vše je závislé na poměru výdeje a příjmu energie jedince. Nadváhu i obezitu můžeme zjistit podle Body Mass Indexu (BMI)<sup>3</sup>. Tento údaj je čistě orientační, jelikož nezohledňuje poměr svalové, kostní a tukové hmoty. Obezitu nelze chápat jen jako větší množství tuku v těle, ale jako chronické onemocnění spojené s řadou jiných závažných poruch. Pokud budeme jíst nezdravě a k tomu se nebudeme hýbat, nečeká nás nic dobrého. Následkem je vysoký příjem energie, ale žádný potřebný výdej. Mezi příjmem a výdejem by měla být rovnováha. i přes sedavá zaměstnání by člověk měl sportovat a udržovat tak svojí fyzickou kondici. Protože jestli tomu tak nebude, mohou nastat právě problémy spojené s obezitou při nedostatku pohybu. Dalším faktorem ovlivňujícím obezitu jsou genetické dispozice. Pokud jsou oba rodiče obézní, pravděpodobnost výskytu stejného problému u jejich potomka je až 80 %. Potom vzniká obrovský problém, za který dítě ani samo nemůže. Časté deprese, frustrace a stres mohou způsobit větší chuť k jídlu a též k přejídání. Pokud problémy přetrvávají, je třeba vyhledat odbornou péči a vyřešit problémy s psychikou a hlavně s obezitou. Ovšem nejen psychika člověka, ale i návyky, jak se stravovat a hýbat, ovlivní vznik obezity. (Fořt, 2001)

---

<sup>3</sup> BMI (Body Mass Index) = index tělesné hmotnosti vyjadřuje vztah mezi tělesnou hmotností a tělesnou výškou. Normální hodnota BMI se pohybuje v rozmezí 18,5–25. Hodnoty pod 18,5 signalizují podváhu či podvýživu, hodnoty nad 25 signalizují nadváhu, nad 30 obezitu.

### 1.2.2.3 Prokrastinace

Prokrastinace<sup>4</sup> je výrazná a chronická tendence odkládat plnění (většinou administrativních či psychicky náročných) povinností a úkolů (zejména těch nepříjemných) na pozdější dobu. Psychologové často popisují takové chování jako mechanismus pomáhající jedinci vyrovnat se s úzkostí spojenou s výkonem dané činnosti. Může představovat rizikový fenomén pro duševní zdraví. Prokrastinujeme a přes všechny povinnosti nám nezbyvá čas na to nejdůležitější, co v životě máme - na nás samotné a na naše zdraví. Jsme zahlceni moderní dobou. Paradoxně čím více máme pomocníků v domácnosti, tím více nestíháme úklid. Na cokoliv si vzpomeneme, existuje aplikace do mobilu. Není tedy důvod snažit se hledat alternativy.

V posledních letech se však objevují různé reakce na tuto problematiku v podobě propagace zdravého životního stylu. Média jsou dnes plná článků o vyvážené stravě, jsou natáčeny televizní pořady o hubnutí a zdravém životním stylu (například český „Jste to, co jíte“ nebo americká „Biggest Loser“), rozmáhají se služby nutričních poradců, na internetu je stále více blogů a video blogů zabývajících se fitness a výživou. Dochází k celkové osvětě v oblasti zdraví. Tato práce by k tomuto měla přispět, především pak z duševního pohledu.

## 1.3 Vliv potravy na lidský organismus

Výživa neodmyslitelně patří k nejdůležitějším činitelům vnějšího prostředí ovlivňující zdraví a vývoj člověka. Skladba přijímané potravy přímo determinuje zdatnost lidského organismu. Světová organizace pro výživu FAO<sup>5</sup> hledá cesty možného řešení neuspokojivých výsledků úrovně výživy v rozvojových zemích, kde je hlavním problémem nedostatečná distribuce potravin a s ní související nízká ekonomická úroveň. Naopak ve vyspělých zemích je potravy přebytek a jsou zde zjišťovány obrovské hodnoty výživových faktorů (spotřeba cukrů, solí a tuků), které mají velmi negativní vliv na zdravotní stav obyvatelstva. Ve vyspělých zemích by se měla především změnit struktura výživy. Snadná dostupnost potravin na trhu a jejich nadbytek se výrazně promítá do lidského života nerovnováhou v jejich příjmu. Konzumace potravy je formována řadou činitelů, tj. vzhledem jídla nebo jeho libou vůní. (Marádová, 2010)

Vliv rodiny a školy patří k sociálním determinantům nutričních návyků. Takzvané ozdravení skladby potravy a pokrmů bývá často problematické vzhledem k dlouholeté tradici v rodině či tradici regionální. Na vzniku patologických změn v organismu se velmi podílí nepravidelnost v jídle, lidé často nesnídají a sáhnou po jídle až v době vlčího hladu nebo preferují stravování typu fast-food. při dlouhodobě nevyvážené stravě může v organismu docházet k poškozování mechanismu trávení, demineralizaci, hypovitaminózám, dehydrataci a dalším nežádoucím důsledkům nezdravého a monotónního

---

<sup>4</sup> Prokrastinace je výrazná a chronická tendence odkládat plnění a úkolů na pozdější dobu.

<sup>5</sup> Organizace pro výživu a zemědělství FAO (Food and Agriculture Organization). Cílem této organizace je zajištění dostatku potravin a pitné vody pro obyvatelstvo rozvojových zemí.

stravování. Člověk se cítí unaven, bez nálady a vitality a snadno podlehne některým běžným nemocem. (Komprda, 2009)

### 1.3.1 Optimální pitný režim a voda v organismu

Doplňování tekutin do organismu je způsob pokrytí každodenní ztráty vody. Lidský organismus obsahuje více než 60% vody. Dospělý člověk by měl za běžných podmínek přijímat 2,5litru vody denně, z toho 1,5litru v nápojích. Jeden litr vody obvykle přijímáme v pevné stravě a k celkové bilanci je nutno připočítat ještě 300ml, které vznikají v rámci látkových procesů v organismu. Za pocit žízně může část našeho mezimozku hypotalamus. (Komprda, 2009)

Tekutiny potřebujeme na vyplavování zplodin z trávení, pro dobrou psychiku, pro přeměnu živin na energii, pro dobrou funkci ledvin, jater, zažívání a krevního oběhu. Nedostatek tekutin škodí zdraví. Při nadbytku solí a nedostatku vody v těle může dojít k zánětům močových cest a ledvin, vzniku kamenů ledvin a žlučníku, zhoršené činnosti trávení, zvyšuje se pocit hladu a snáze dochází k přejídání.

Důležité je pít průběžně, nečekat na pocit žízně. Tělo za hodinu vstřebá maximálně 1litr tekutin. Při nárazové konzumaci tekutiny velkého objemu se organismus zbytečně zatěžuje. Mít sklenici s vodou vždy připravenou na stole, je dobrý a nenásilný způsob, jak nezapomenout na pitný režim. Domněnka, že v zaměstnání stačí vypít několik šálků kávy a večer doplnit tekutiny, je mylná až nebezpečná. (Kunová, 2012)

#### 1.3.1.1 Kohoutková a minerální voda

Čistá voda by měla být základem pitného režimu. Voda z kohoutku je nejlevnější, nejekologičtější a nejdostupnější zdroj. Již v dnešní době v některých restauracích a kavárnách je nabízena obyčejná voda, tedy voda z kohoutku, ke každé objednávce. Je pravdou, že v různých částech republiky má rozdílné sensorické (chuťové) hodnocení, což může být někdy nevýhodou. Kohoutková voda je přirozeným zdrojem jódu, naproti tomu pramenité vody obsahují málo minerálních látek a v horských oblastech se mohou obyvatelé potýkat s onemocněním štítné žlázy, zvaném struma. Podmínkou k dobrému fungování organismu je rovnováha mezi minerálními látkami a vodou. Lidské tělo potřebuje z minerálních látek zejména draslík, vápník, zinek, chrom, selen, hořčík, fosfor, síru, železo a jód. Minerální vody obsahují větší množství minerálních látek a je třeba kontrolovat jejich složení, aby se jejich příznivý efekt pro organismus nezměnil v riziko. (Fořt, 2001)

#### 1.3.1.2 Slazené nápoje

Džusy patří mezi zdravé nápoje, ovšem opět je důležité kontrolovat jejich obsah ovocné složky, dobu spotřeby, obsah řepného cukru nebo množství aditiv, kterým je v častých případech paradoxně vitamín C. při redukčních programech je nutné dát si na džusy a ovocné nápoje pozor, jelikož má ovoce dvojnásobně vyšší obsah energie než zelenina a taktéž obsahuje více cukru. (Kunová, 2012)

Limonády spadají do chuťově atraktivních nápojů, výživově však nikoliv. Skládají se z oxidu uhličitého, cukru, kyseliny citronové, kyseliny fosforečné a vody. Jelikož limonádu většinou prodává její lákavá barva, přidávají se do limonád ještě všemožná barviva, jako například chinolinová žlutě, brilantní modř, azurobin a další. Limonády se sníženým obsahem cukru, takzvané light, jsou většinou slazené umělým sladidlem aspartamem, ale přemíry aditiv nás nezabaví. Pravidelná konzumace Coca-Coly u dětí je velmi nebezpečná, jelikož vzhledem k přítomnosti kyseliny fosforečné dochází k úniku vápníku z organismu a je to nápoj extrémně slazený s obsahem kofeinu, který by dětem vůbec neměl být podáván. (Fořt, 2001)

### 1.3.1.3 Káva a čaj

Názory na prospěšnost a škodlivost konzumace těchto dvou pochutin se v průběhu let značně mění, proto se jimi nebudu v práci zabývat, jelikož není relevantní doporučení či nedoporučení konzumace. Tyto nápoje mají specifickou hořkou chuť. U čaje je to způsobeno přítomností fenolových sloučenin, tzv. katechinů a u kávy je tomu díky přítomnosti kofeinu a způsobu pražení kávových zrn, kdy hořkost se stupněm pražení roste. Káva i čaj se používají k povzbuzení organismu. Kofein oddaluje únavu a zvyšuje činnost srdce, a tím i tepovou frekvenci, proto je vhodný například před aerobní činností. Konzumace kávy a čaje nikdy nezahrnujeme do doporučeného pitného režimu, jelikož mají diuretický účinek. (Velíšek, 2002)

## 1.3.2 Pestrá a vyvážená strava pro každý den

O významu pestré a zdravé výživy v životě současného člověka dnes již nikdo nepochybuje. Ve vyspělém světě jsou u vzdělanějších lidí patrné tendence ke zdravému životnímu stylu, zatímco lidé z nižších sociálních vrstev inklinují k výběru potravin na základě ceny a rychlosti. Nabídka na trhu potravin je velmi pestrá. V posledních letech bylo vypracováno mnoho typů různých výživových pyramid, některé jsou platné pro rozdílná etnika, jiné pro alternativní způsoby stravování. Potravinová pyramida není podrobným návodem, jak sestavit denní jídelníček, ale dává základní aktuální doporučení o skladbě výživy. (Kunová, 2012)

Tato práce bude používat Českou pyramidu zdravé výživy, která byla sestavena dle odborných výživových doporučení. Je komplexní, přitom jednoduchá a šitá na míru právě české populaci. Smyslem těchto doporučení je předcházet zdravotním rizikům, která ze současného výživového chování české veřejnosti vyplývají a zlepšit zdravotní stav obyvatelstva. Pyramida neřeší extrémy ve stravování, ale je pro průměrného českého člověka. Nejedná se také o striktní doporučení dávek. Nejčastěji a v největším množství by se měly jíst potraviny umístěné v základně pyramidy. Směrem k vrcholu pyramidy je lepší být ve výběru opatrnější a střídmejší. Na vrcholu jsou vyznačené potraviny, bez kterých je možno se obejít a měly by se v jídelníčku objevovat jen výjimečně. Z pyramidy lze také vybírat dle váhy. v případě potřeby hubnutí je vhodné vybírat si potraviny z levé části pyramidy a v menších porcích. v případě potřeby žít co nejzdravěji platí stejné pravidlo, avšak bez omezení množství. (Kunová, 2012)





Obr. 1: Česká výživová pyramida. Zdroj: [http://www.fzv.cz/wp-content/uploads/2014/01/FZV\\_pyramida.pdf](http://www.fzv.cz/wp-content/uploads/2014/01/FZV_pyramida.pdf)

Důležitým ukazatelem je biologická hodnota potravin, vyjadřující vzájemný poměr živin v potravinách. Rozdělují se na hlavní živiny, tedy kalorifery, což jsou bílkoviny, tuky a sacharidy a na živiny přídatné, tedy akcesorní, což jsou nerostné látky, voda, stopové prvky a vitamíny. Trojpoměr základních živin je dle zásad správné výživy vyjádřen hodnotami: sacharidy nad 56 %, bílkoviny 12 – 14 % a tuky 20 - 30 % z celkového příjmu potravin. Je jedním ze základních ukazatelů vyrovnanosti výživy. (Marádová, 2010)

Energetický nadbytek (pozitivní energetická bilance) je stavem, kdy je vyšší příjem energie, než je její výdej. Je příznačný zvýšeným ukládáním energie v podobě glykogenu a tukové hmoty v organismu a tím se zvyšuje tělesná hmotnost, přičemž výsledkem může být zmnožení tukové hmoty a riziko civilizačních onemocnění. Energetický nedostatek (negativní energetická bilance) je stavem, kdy je vyšší výdej energie, než je její příjem. Organismus se nachází ve stavu katabolismu a tělesná hmotnost se snižuje. (Komprda, 2010)

### 1.3.3 Strategie pro zdravé hubnutí

Udržování si optimální hmotnosti je kýženou cestou k pevnému zdraví. Hlediska boje proti nadváze či obezitě jsou nejen estetická, ale také zdravotní – větší množství tukové tkáně vede k poruchám metabolismu sacharidů a tuků a zvyšuje se tak pravděpodobnost vzniku řady nemocí, které již byly v této práci zmíněny. Redukce hmotnosti by měla být nejen cestou, kdy ztratíme přebytečné kilogramy, ale též změnou postoje ke svému životnímu stylu. Změna by měla být důsledná a zároveň příjemná. v případě opakovaných

krátkodobých diet či hladovění nastává takzvaný Jo-jo efekt a tělo se vrací zpět k nadváze. Když se jedinec rozhodne k redukci své váhy, mělo by to být na základě svého důkladného zamyšlení a ne pod tlakem zevnějšku. Důležitá je i silná motivace. Obecným základem příjemného a zdravého hubnutí je pravidelnost ve stravování, tedy 5x denně, každé z pěti jídel by mělo obsahovat zeleninu nebo ovoce a bílkoviny, vybírání si potravin obsahující sacharidy s nižším glykemickým indexem<sup>6</sup>, konzumování dostatečného množství vody, omezení příjmu sladkostí, slaných pochutin a alkoholu, zapojení pohybových aktivit do denní rutiny a dodržování výživových doporučení. (Blahušová, 2009)

## 1.4 Pohybem ke zdraví

### 1.4.1 Účelnost pohybových aktivit vedoucích ke zdraví

Dle Americké asociace pro sportovní medicínu (ACSM) se v současnosti doporučuje, aby se lidé věnovali nejméně 30 minut středně namáhavým aktivitám ((60 – 74% maximální srdeční frekvence) alespoň 5 dní v týdnu, nebo nejméně 20 minut velmi namáhavým pohybovým aktivitám (75 – 85% maximální srdeční frekvence) alespoň 3 dny v týdnu. Poznatky z různých studií vytvořily ucelená doporučení pro takové pohybové aktivity, které by umožnily dosažení a udržení zdravotních výhod. (Marcus, Forsyth, 2010)

Tyto poznatky přiměly zdravotnické organizace k vypracování oficiálních doporučení týkajících se pohybových aktivit podporujících zdraví. Příkladem středně namáhavých aktivit jsou například rychlá chůze, různé druhy aerobních cvičení nebo posilovací či strečinkové cviky ke zvýšení ohebnosti. K velmi namáhavým pohybovým aktivitám patří například běh, squash, badminton nebo plavání. Z hlediska úspěchu je velmi důležitá pravidelnost a délka provádění pohybových aktivit. Za 30 dní se tělo adaptuje na nastalou změnu v pohybových návycích a přijme je za své. Důležitým aspektem je též dávka pohybu, kterou si organismus zatížíme; měli bychom začít zvolna a postupně zátěž přidávat. Nejen, že se budeme zaručeně cítit lépe, ale i naše tělo bude zdravější a plné sil. Než začneme s pravidelným pohybem, měli bychom si ujasnit motivaci připravenosti ke změně. Položit si otázku, proč to dělám a co chci dokázat? Jelikož vstupujeme do stadia změny v našem životě, potřebujeme upravit své chování. Dostáváme se do stadia procesu behaviorální změny, která se dělí do dvou kategorií (Marcus, Forsyth, 2010):

- **Kognitivní procesy** (zahrnující postoje, vědomí a myšlení), ke kterým patří vědomí rizik, vědomí důsledků pro ostatní, pochopení benefitů, rozšiřování příležitostí podporujících zdraví a zvyšování znalostí.
- **Behaviorální procesy** (týkající se skutků), ke kterým patří zajištění sociální opory, sebeodměňování, vlastní závazky a odpovědnost, nahrazování jinými alternativami a vlastní upomínání.

---

<sup>6</sup> Glykemický index je bezrozměrná veličina, která udává rychlost využití glukózy tělem z určité potravy. Zvýšení hladiny cukru v krvi (glykémie) provokuje slinivku břišní k vyplavení hormonu inzulinu.

## 1.4.2 Benefity pohybové aktivity

Tělesný pohyb a sport jsou nezbytnou součástí zdravého životního stylu. Při výběru cvičení nebo sportovní aktivity je důležitý individuální přístup, zdravotní stav a preference jedince. Chůze je nejpřirozenějším pohybem vůbec. Tím pádem pěší turistika je rozšířenou a oblíbenou formou trávení volného času s přidanou hodnotou pobytu v přírodě bez rozdílu věku jedince. Za základní kinantropologické pojmy považujeme:

- Pohybovou aktivitu
- Pohybovou aktivnost
- Pohybovou nedostatečnost

Pohybové aktivity jsou výsledkem svalové práce provázené zvýšeným energetickým výdejem. Pohybová aktivnost je souhrn bazálních, zdraví podporujících a sportovních pohybových aktivit v určité časové jednotce. Pravidelný pohyb je považován za jeden z nejdůležitějších faktorů zdraví v každém věku. Pohybová nedostatečnost se vyznačuje nízkým bazálním objemem pohybových aktivit. Pohyb preventivně působíme na zdraví. Člověk by měl vykonávat zdravý pohyb ve vhodné míře, aby se nepřetěžoval. V současnosti je sport brán jako určitý benefit v prevenci proti zdravotním problémům. Benefity pohybové aktivity zažíváme především díky ovlivnění zdraví pohybovou aktivitou, která působí preventivně na zdravotní problémy. (Marcus, Bess, 2010)

K zdravotním benefitům pohybových aktivit patří například rozvoj kardiovaskulární a svalové zdatnosti, zvýšení podílu tělesné aktivní hmoty, zvýšení hustoty a odolnosti kostní tkáně, snížení rizika předčasné smrti, snížení rizika ischemické choroby srdeční a cévní mozkové příhody, redukce depresivity, pozitivní ovlivnění hladiny krevních lipidů, snížení rizika hypertenze, snížení rizika diabetes mellitus typu II, prevence nadváhy a redukce tělesného tuku a zlepšení kvality spánku. (Stackeová, 2013)

## 2 Kvalita života a zdravotní gramotnost

### 2.1 Zdraví versus štěstí

Již Adolf Heyduk ve své básni známého českého filmu Škola základ života přirovnával štěstí k mušce jenom zlaté. Ale co to opravdu štěstí je? v současné době se intenzivně studuje to, co má vliv na náš pocit štěstí. Základem pro šťastný život je zajisté žít smysluplně; tedy účelně, mít zdravý optimismus, být nezdolný, vitální, pěstovat pozitivní vzájemné vztahy s druhými lidmi, mít snahu uspět v tom, co dělám a být angažovaný do svých cílů. v případě, že všechny aspekty štěstí budou splněny, ale nebudeme se těšit dobrému zdraví a budou nás trápit neduhy, šťastni určitě nebudeme. Dle subjektivního pocitu zdraví se dají odvodit pocity štěstí jednotlivce. Náš život není zdaleka jednotvárný. Někdy se cítíme lépe, někdy hůře.

Do pozitivního stavu se můžeme dostat, když máme dobré vztahy s přáteli, radujeme se z dobrého jídla a pití, radujeme se z úspěšně realizovaných povinností nebo z kvalitně odvedené práce a pravidelného pohybu. Zdravotní stav jedince se tedy též podílí na pocitu štěstí. Nejedná se ani tak o stav objektivně diagnostikovaný, tj. údaj o zdraví podle údaje lékařského vyšetření, nýbrž spíše o subjektivní pocit zdraví, co zde hraje rozhodující roli v osobním hodnocení. Jednoduše když se necítíme v pohodě, trápí nás zdravotní problémy, jen těžko mávneme rukou a můžeme vykonávat činnosti, při kterých se cítíme šťastni. (Křivohlavý, 2013)

Vztah mezi zdravím a štěstím však nefunguje oběma směry stejně. Šťastní a spokojení mohou být i lidé handicapovaní nebo chronicky nemocní a to právě proto, že jejich osobní zhodnocení vlastního stavu a schopnost přizpůsobení se podmínkám je důležitější než objektivně posuzovaná závažnost jejich zdravotního problému.

### **Pozitivní psychologie podle Slezáčkové rozlišuje vztah štěstí a zdraví do tří stupňů:**

- **Subjektivní** (pocit dostatku energie, dobrého zdraví, optimismu, vitality a spokojenosti)
- **Biologický** (zdraví je stvrzeno biologickými ukazateli – hodnota krevního tlaku, hladina hormonu v krvi)
- **Funkcionální** (pracovní úspěšnost, volnočasové aktivity, kvalita mezilidských vztahů)

Lidé šťastnější jsou zřídka nemocní, a když už onemocní, stěžují si na daleko méně příznaků choroby, než lidé méně šťastní. Můžeme být zdravější, když zvýšíme míru svého kladného uvažování a přemýšlení. Pozitivní prožívání predikuje nižší úroveň stresových faktorů v krvi, skrze vyšší hladiny serotoninu a dopaminu zvyšuje imunitu a snižuje zánětlivé reakce. Lidé s vyšší mírou pozitivní emocionalita mají lepší kvalitu spánku, méně často trpí vysokým krevním tlakem, cukrovkou nebo mozkovou příhodou a je výzkumy potvrzeno, že žijí déle, než lidé negativně smýšlející. (Slezáčková, 2012)

S tímto úzce souvisí i optimistické a pesimistické nahlížení na svět. S takzvanými růžovými brýlemi se žije nejen lehčeji, ale i zdravěji. Tím není myšlena hraná víra nebo lehkomyšlnost, ale otevřený přátelský postoj k životu založený na důvěře. Tyto souvislosti jsou dnes již vědecky dokázány na poli psychosomatiky. Ti, kdo pohlíží na život pozitivně a optimisticky, trpí daleko méně často srdečně-cévními onemocněními a dožívají se vyššího věku. Každý z nás dennodenně čelí několika zkouškám a jde o to, jestli na tyto situace nahlížíme jako na výzvu nebo na nepřekonatelnou překážku. Naopak pesimisté častěji propadají stresovým stavům a na základě vyplavování stresových hormonů kortizolu a adrenalinu do krve častěji trpí srdečními chorobami a kornatěním tepen, právě v důsledku usazování krystalků cholesterolu ve stěnách tepen. (Bartens, 2010)

#### **2.1.1 Smysluplnost péče o zdraví**

Dle V.E. Frankla, rakouského neurologa a psychiatra, zakladatele existenciální analýzy a logoterapie (psychoterapeutická metoda hledající smysl života), můžeme rozlišit

druhy smysluplnosti na smysluplnost celého života a na smysluplnost v drobných a triviálních denních událostech. Frankl říká, že každý člověk v každém okamžiku stojí před požadavkem najít a pochopit smysluplnost toho, co dělá. Nalezení smyslu proč se hýbat a proč dodržovat zdravý životní styl, by mělo být cílem tohoto akčního výzkumu. (Křivohlavý, 2006)

### 2.1.2 Zážitky flow

Při sledování člověka, který směřuje k jasně vytyčenému cíli a již samotná činnost a cesta je cílem, je možné setkat se s jevem, kterému se říká „flow“<sup>7</sup> a na který upozornil maďarský psycholog Csikszentmihalyi. Jedná se o stav, kdy jsou lidé tak ponořeni do určité činnosti, že se jim nic jiného nezdá důležité. Je to velmi radostný prožitek a lidé při něm často zapomínají na všechny nepříjemné stránky svého života. Prakticky je náš mozek naplněn pozorností na plnění daného úkolu, že už nezbyvá místo na ostatní informace, které se k tomuto úkolu nevztahují. Tomuto zážitku odpovídají vnitřní stavy štěstí, zaujetí, radosti, rozhodnosti a vyrovnanosti a je důležitou součástí vnitřní motivace jedince. Jedná se o neustálé balancování a udržování rovnováhy a harmonie mezi výzvou situace a svými schopnostmi úkol splnit. Na jedné straně jsou to hodnoty, které ovlivňují naši volbu cílů a na straně druhé je to cíl, který dává všemu, co k jeho dosažení směřuje kladnou hodnotu. (Křivohlavý, 2013)

Když se člověk rozhodne pro určitý cíl, bere na sebe určitou odpovědnost za toto rozhodnutí. Musíme jednat vytrvale, konzistentně a nezdolně. v případě zdravého životního stylu se nám prolíná více faktorů dohromady, které musíme splnit, jelikož jeden bez druhého nefungují. Od racionální a pestré stravy, přes dostatečnou pohybovou aktivitu a optimistické nahlížení na svět. Souhrnná doporučení, která jsou výstupem této práce, mají mimo jiné za cíl vést k výše uvedenému jevu flow. (Křivohlavý, 2006)

Každý z nás by měl být zodpovědný za své zdraví. Předpokladem je ochota a schopnost nést následky tohoto rozhodování. Zdravotní gramotnost se bezprostředně váže na rozvoj osobnosti každého z nás. Je zajisté potřebné a užitečné zdokonalovat komplikované a povětšinou nákladné medicínské technologie, které jsou nyní k dispozici. Jejich dopad však nesplní očekávání, pokud nebudou provázeny zájmem občanů o zdraví, sdílenou odpovědností rostoucího počtu lidí za své zdraví a posilováním schopností rozhodovat se pro zdraví v běžném životě. Zdravotní gramotnost může pomoci lidem nacházet a využívat informace a posílit vliv na své vlastní zdraví. Zdravotní gramotnost je jedním z důležitých předpokladů cesty ke zdraví a napomáhá lidem udržovat si pevné zdraví. Vzhledem k tomu, že zdraví je významnou individuální i sociální hodnotou, stává se i zdravotní gramotnost podobnou hodnotou, kterou stojí za to si osvojit, praktikovat i rozvíjet. Rozvoj zdravotní gramotnosti zvyšuje celkovou úroveň zdravotního stavu populace. Zdravotní gramotnost je stupeň schopnosti jedince získávat, zpracovávat a rozumět základním zdravotním informacím a službám, které jsou potřebné k přijetí správného rozhodnutí. Za velmi významnou lze označit definici, která je uvedena

---

<sup>7</sup> Jev flow = plynutí, pohroužení se cele do určité činnosti, zaujetí.

v materiálech WHO, která říká, že zdravotní gramotností se rozumí kognitivní a sociální dovednost, determinující motivaci a schopnost jednotlivců získávat přístup ke zdravotním informacím, porozumět jim a využívat je k rozvoji a udržení dobrého zdraví jedince. (Zvírotský, 2010)

Dle Zvírotského v odborné literatuře nalezneme 3 typy zdravotní gramotnosti:

- První typ je **funkční zdravotní gramotnost**, která představuje bazální zacházení se zdravotnickými informacemi.
- Druhým typem je **interaktivní zdravotní gramotnost**, která předpokládá, že občané se budou aktivně zapojovat do ochrany a péče o své zdraví a jsou motivováni své zdraví chránit.
- Třetím typem je **kritická zdravotní gramotnost**, která představuje nejvyšší stupeň gramotnosti, jedinci jsou schopni sami posoudit zdravotní závažnost lidské činnosti v širším kontextu.

Kvalita života je klíčovým pojmem ve vědách o člověku. Kvalita života v posledních letech upíná svojí pozornost v oborech psychologie a medicíny, které pečují o pacienty v terminálním stádiu jejich nemoci. Zaobírá se tedy paliativní péčí, jejímž hlavním úkolem je poskytování úlevy od bolesti a zároveň respektováním lidské důstojnosti v tomto velmi obtížném životním období. U zdravých lidí může být mírou kvality života radost, u nemocných lidí spokojenost, u invalidních schopnost sebeobsluhy a u umírajících pocity smíření. (Zvírotský, 2010)

### 2.1.3 Cesty ke zdraví

Systematické podporování svého vlastního zdraví by mělo být přirozeností každého z nás. Otázkou je, proč člověk který má dobrou zdravotní gramotnost, rozumí zásadám zdravého životního stylu, zná důsledky svého chování v případě nedodržování těchto pravidel, a přesto vykazuje autodestruktivní rysy a nedbá těchto znalostí využívat v praxi. Zdravotní stav člověka determinují činitelé, které je možné rozdělit do čtyř základních skupin. Jsou to životní prostředí, zdravotní péče, styl života a vrozené předpoklady. Právě životní styl má na svědomí 60% možnost ovlivnění, tudíž ho máme pevně v rukou a měli bychom se mu věnovat. Žádný z uvedených faktorů na člověka nepůsobí izolovaně, nýbrž ve složité vzájemné interakci.

Spánek je základní biologickou potřebou člověka. Je velmi důležitý pro regeneraci a rekondici. Ve spánku nastává naprosté přeladění organismu, parasymptikus získává naprostou převahu nad sympatickým vegetativním nervstvem a nastává odpočinek a obnova sil. Optimální je dodržovat pravidelnou hodinu usínání i probouzení. Spát by měl člověk v čisté, vyvětrané místnosti o nižší pokojové teplotě. Délka spánku u člověka je individuální. Obecně se pro dospělé osoby uvádí 7–8 hodin, ale někteří jedinci mají potřebu spánku odlišnou. (Marádová, Středa, Zima, 2010)

Další cestou ke zdraví je dobré plánování svého času, tedy Time management. Svůj čas řídíme obvykle za účelem zvýšení efektivity využití času. Dospělý zdravý člověk tráví svůj čas převážně prací a poté odpočinkem. Výběr povolání má zásadní vliv na zdraví, jelikož může být zdrojem frustrace nebo naopak životní spokojenosti. Člověk by měl umět odpočívat a oddělovat své pracovní povinnosti od rodinných či osobních. Řada lidí nedokáže vhodným způsobem využít svůj volný čas, hovoříme dokonce o patologii volného času. Je dobré zapojovat do svého volného času relaxační cvičení, sportování nebo činnosti, které nám dělají potěšení. (Slezáčková, 2012)

#### **2.1.4 Stres v denním životě**

Když řekneme stres, řada z nás si představí negativní stránku věci, nahlížíme na něj jako na rizikový faktor k řadě onemocnění. Kdo může v dnešní uspěchané době s klidným svědomím říci, že není ve stresu? Každodenní život si jen těžko představíme bez časové tísně způsobené neustálým zrychlováním životního stylu a virtuální zdigitalizovanou komunikací, nejen na sociálních sítích. Současný životní styl klade značné nároky na naši výkonnost. Přílišná pracovní zaangažovanost, ale i problémy v osobních vztazích vyčerpávají přirozenou obranyschopnost a mohou vést k přetížení lidského organismu. v této souvislosti se často hovoří o stresu. Slovo stres pochází z angličtiny a znamená zátěž. Používá se pro označení reakce organismu na stresový podnět (stresor). Takovým podnětem jsou nejrůznější situace, a to jak ty nepříjemné, krizové, jako třeba nemoc, úmrtí v rodině, ztráta zaměstnání nebo rodinné neshody, tak kupodivu i ty, které obvykle považujeme za příjemné, jako je svatba, narození potomka nebo cestování. (Clegg, 2005)

Při stresové reakci se v těle děje mnoho pochodů. Za tyto děje jsou zvláště zodpovědné hormony řízené endokrinními žlázami. Hormony jsou životně důležité pro správné a zdravé fungování našeho organismu. Hormon kortizol (stresový hormon), který je vylučován kůrou nadledvinek v případě, když se ocitáme ve stresové situaci, nám zvyšuje celkovou pohotovost organismu a má výrazné účinky na náš metabolismus. Při chronickém stresu je hladina kortizolu neúměrně zvýšená a může zapříčinit zdravotní problémy. Mezi nejčastější onemocnění důsledkem působení stresu patří obezita, diabetes typu II nebo vysoký krevní tlak (hypertenze). Psychická pohoda a štěstí napomáhají k dobré regulaci hladiny tohoto hormonu v krvi. Hormonální hladina je tedy dalším ukazatelem míry ovlivnění a emocionálního naladění na své zdraví. A právě důsledkům stresu se lze bránit péčí o duševní a tělesné zdraví a dodržováním zásad zdravého životního stylu. (Slezáčková, 2012).

## **2.2 Základy psychosomatiky**

Psychosomatika je tím oborem, který může současnou medicínu vyvést z jejího snu o humanitě a provázet ji k humanitě skutečné. Pacientům může nabídnout nikoliv jen rychlé odstranění obtíží, ale také návrat od odpovědi k otázkám, od moci a nemoci k objevování všech lidských možností, kde na základech humanistické psychologie budou terapeuté s lidským přístupem na základě své osobní zkušenosti schopni pomoci. Vždy, když

onemocníme, nutí nás to k přehodnocení našeho stávajícího života, zabýváme se jeho vlastní podstatou. (Holub, 2011)

Pokud člověk onemocní, vnímá svoji nemoc nejen na úrovni svého fyzického těla, ale i ve své mysli. Přemýšlíme o tom, proč nemoc vznikla, jaká je její příčina. Tak jako fyzické tělo ovlivní mysl, tak i mysl ovlivní fyzické tělo. To je princip psychosomatických onemocnění. Nemoc má příčinu uvnitř nebo vně. v případě interní příčiny vzniká porucha ve vědomí, která se přenáší pomocí energetického systému na tělesnou úroveň, kde se nám projeví jako choroba. U vnější příčiny je napaden regulační mechanismus vnějšími vlivy z našeho okolí, tyto vlivy způsobí určitou intoxikaci organismu. Pokaždé se náš regulační mechanismus adaptuje. Tato adaptace je pozitivní stres, který nás stimuluje a žene vpřed. (Holub, 2011)

Jak praví Platon: „*Léčení jakékoliv jednotlivé součásti by nemělo probíhat bez ošetření celku. Neměli bychom se pokoušet léčit tělo bez duše a má-li být zdravé tělo i hlava, musí léčení začít duší. Neboť to je velký omyl naší doby při léčení lidského těla, že lékaři napřed oddělí duši od těla.*“ (Platón, 4. stol. před Kristem)

### **2.2.1 Vztah těla a mysli**

Psychika člověka je velmi křehká a snadno manipulovatelná. Tělo a mysl se nachází v neustálé interakci. Nelze oddělit jedno od druhého. v oblasti psychoregulačních účinků pohybové aktivity je podstatné, že správně vybraná a dávkovaná pohybová aktivita umožňuje jedinci vyrovnat se s negativními dopady stresu prostřednictvím fyziologických pochodů. Vliv pohybové aktivity na psychiku ovlivňuje mnoho faktorů. Záleží jednak na jedinci, který danou aktivitu provádí, a jednak na druhu, intenzitě a pravidelnosti vlastní pohybové aktivity. (Kalábová, 2011)

Proč se nám někdy chce jít běhat a jindy se snažíme najít výmluvy, proč nejít i přesto, že je naše tělesná schránka naprosto zdravá v obou případech? Je zapotřebí stanovit si cíle a motivovat se k pohybovým aktivitám. Pozitivní vliv může mít cvičení na zlepšování depresí, na snižování úrovně úzkosti, zvyšování kladného sebehodnocení a posilování psychiky v boji se stresem. U lidí, kteří se pravidelně věnují pohybovým aktivitám, se vyskytuje podstatně méně depresí než u jiných srovnatelných skupin. (Paulík, 2010)

Pohybovou aktivitu a s ní spojenou námahu není potřeba chápat jako obětování se, nýbrž jako investici do budoucna. Investici do svého zdraví a plnohodnotného života. Myšlení a postoje ovlivňují u duševně zdravých lidí podstatným způsobem jejich prožívání a chování. Cílem sportu je vytvoření pocitu důvěry ve vlastní kompetence posílením vlastního sebevědomí. Další mechanismus pozitivního působení pohybové aktivity se uskutečňuje přes uvědomění si vlastního těla, zvýšení vnímání sebe sama a sebe ve vztahu k okolí. Vhodně zvolená pravidelná pohybová aktivita pozitivně působí na psychiku člověka, cítíme se šťastni vyplavováním endorfinu a zároveň nám pohyb formuje postavu, tudíž si naši proměny všimá i naše okolí. Psychické změny jsou při různých typech aktivity zprostředkovány různými mechanismy, které nezávisí pouze



na typu pohybové aktivity, ale také na dalších faktorech ze strany jedince a vnějších podmínkách. Podle charakteru dané pohybové aktivity je možné určit jejich vliv na psychiku. Někdy máme náladu na pomalé relaxační cvičení, jako je Yoga, Chi-toning, jindy se potřebujeme vybit a volíme aerobní (vytrvalostní) dynamické formy cvičení typu Jumping, Zumba<sup>8</sup>, rychlou chůzi, běh, cyklistiku nebo plavání. (Kalábová, 2011)

### 2.2.2 Duševní hygiena

Duševní hygiena neboli psychohygiena je nauka o tom, jak si chránit a upevňovat duševní zdraví a pomáhá zvyšovat odolnost člověka vůči nejrůznějším škodlivým vlivům. Psychohygiena se snaží cílevědomě upravovat životní styl a životní podmínky tak, aby se nejen zabránilo dopadajícím nepříznivým vlivům na jedince, ale aby se zároveň v co největší míře uplatnily pozitivní vlivy posilující naši duševní kondici a duševní rovnováhu. Duševní hygiena má člověka naučit, jak předcházet psychickým obtížím a v případě nastalých problémů jedince učí jejich zvládnutí. Obecně se dá říci, že duševní hygiena zahrnuje prevenci, ochranu zdraví, snaží se najít příčiny nemoci a poukázat na jejich odstranění. Je určena všem lidem, kteří si chtějí vytvořit zásady pro kvalitní život, ale i jednoduše pro praktické chování. Podle Míčka duševní hygienu můžeme chápat ve dvou pojetích. Duševní zdraví je výsledek vědomého nebo nevědomého dodržování zásad duševní hygieny.

Podle Míčka (1984) chápeme pojetí duševního zdraví takto:

- **Užší pojetí** ztotožňuje duševní zdraví s nepřítomností příznaků duševní nemoci, nerovnováhy a poruch adaptace.
- **Širší pojetí** duševního zdraví nezdůrazňuje nepřítomnost poruch, ale naopak se snaží charakterizovat, popsat projevy optimálního duševního zdraví, což často splývá s popisem optimální životní adaptace.

Zvyšování svobody by mělo jít ruku v ruce s učením lidí svobodu zvládat. Je potřeba dávat nástroje pro účinné sebeřízení, trénování sebedisciplíny a rozhodování. Potřebujeme problémy operativně řešit, uspět a postupovat k cílům. Není kdy a není vlastně proč zdlohavě hledat hlubší, než bezprostřední příčiny. Nemáme čas na zohledňování našich osobnostních priorit, našich nejhlubších potřeb. Přes všechny moderní návody na život žít v přítomnosti, žijeme budoucností. Jeden indiánský kmen v Jižní Americe nemá ve své slovní zásobě vyjádření pro minulý a budoucí čas. Zkrátka žijí přítomností a možná proto jsou to jedni z nešťastnějších lidí.

V našich podmínkách demokratického státu máme možnost se svobodně rozhodovat o vyplnění svého volného času, máme prostor k realizaci svých tužeb, a pokud nám to zdravotní stav dovoluje, nejsme nijak limitováni. A přesto se zvyšuje procento obézních lidí, nemocných cukrovkou a jinými neduhy vztahujícími se k nezdravému životnímu stylu. Už

---

<sup>8</sup> Jumping, Zumba = aerobní formy cvičení za doprovodu hudby.

jen to, že si naplánujeme aktivní program a dodržíme, co jsme si předsevzali, je určitá forma psychohygieny. (Míček, 1984)

# PRAKTICKÁ ČÁST

---

## 3 Cíl a metodologie

Cílem praktické části je vytvoření souhrnných doporučení, jak je možné jednoduchými a nenásilnými kroky změnit životní styl a postoj u zdravých lidí ke zdravější alternativě. Snažím se zde ověřit svou hypotézu, že i malými změnami ve svém stávajícím životě se mohou dostavit pozitivní výsledky na poli zdravotním, estetickém a hlavně v psychice člověka. Praktická část zkoumá, pomocí dotazníkového šetření a pozorování účastníků akčního výzkumu, úspěšnost nastoleného režimu dle zásad zdravého životního stylu. Navazuje na reakce účastníků, na jejich nově zvolené metody. Klade důraz na jejich svobodné rozhodování a vzájemnou interakci vlivů úspěšnosti nebo neúspěšnosti zapojování jednotlivých segmentů ze zdravého životního stylu do běžného života. Vše se orientuje s důrazem na jejich well-being. Účastníkům jsou podávány informace o zásadách zdravého životního stylu, který posléze aplikují. Kvalitativní data byla získána z dotazníků a rozhovorů. Kvantitativní data byla získána ze dvou měření bioimpedanční vahou Tanita BC 601, která byla provedena na začátku a na konci kurzu. Na základě tohoto programu a jeho průběhu byla sestavena doporučení zdravého životního stylu.

### 3.1 Příprava akčního výzkumu

Akční výzkum, dotazníky a program jsem připravovala na základě doporučení k aktivnímu způsobu života a motivace k pohybovým aktivitám, dle metod pozitivní psychologie a psychologie zdraví. Program trval 6 týdnů, což je minimální doba pro získání a osvojení si nových návyků.

### 3.2 Průběh akčního výzkumu

Program se konal každou neděli od 15 hodin odpoledne v období leden - únor 2014, ve Wellness fitness klubu Ím fit na Vysočanské. Skládal se z pohybových aktivit, výživových doporučení, diskuzí na zdravotněná fitness témata a relaxování ve wellness zóně. Z důvodu podávání relevantních informací na téma správné výživy se mnou v programu spolupracovala výživová poradkyně.

#### 3.2.1 Dohled nad účastníky

V programu jsem kladla důraz na odpovědnost a svobodu rozhodování jednotlivých účastníků a snažila jsem se vyhnout direktivnímu přístupu. Nechtěla jsme spolu s výživovou poradkyní hrát roli „biče“, externího dohledu, kvůli kterému budou lidé dočasně měnit své návyky, jen aby nás potěšili. Účastníci měli ve svém rozhodnutí žít zdravěji být odpovědní sami sobě a svému zdraví. Domnívala jsem se, že takto navyklé způsoby zdravého životního stylu přetrvávají i po skončení programu, což se nepotvrdilo.

#### 3.2.2 Pohybové aktivity

Společné pohybové aktivity se konaly v aerobikovém sále fitness centra vybaveným zrcadlem, kde při jednotlivých cvičebních aktivitách jednotlivci mohli kontrolovat správnost

prováděných cviků. Cvičilo se především bodystyling a funkční kruhový trénink, aby se účastníci naučili novým cvikům a posléze si je osvojili a mohli je praktikovat a provádět doma.

Individuálně jednotlivci mohli využívat služby fitness centra s osobní trenérkou, která jim byla k dispozici a radila jim při správném posilování na strojích. Doporučeno měli všichni věnovat se pohybovým aktivitám alespoň 30 min denně, výběr dle svého uvážení.

Probíhaly taktéž přednášky na téma zapojení pohybových aktivit do denního života. Přednášky byly sestaveny tak, aby vzdělávaly a rozšiřovaly povědomí o pro-aktivním přístupu realizovatelném v běžném dni, například chůze po schodech místo použití výtahu, krátké vzdálenosti jít pěšky svižnou chůzí, místo používání dopravních prostředků, při čekání na autobus kontrolovat svůj dech a posilovat svaly pánevního dna atd.

### **3.2.3 Konzultace a vzdělávání**

Každé setkání bylo zahájeno a zakončeno krátkou přednáškou na vybraná témata z pohybových a výživových doporučení. Například: pravda a lži o vodě a pitném režimu, různé dietní postupy, strava a alternativní přístupy, Vánoce, alkohol a jiní nepřátelé hubnutí, poruchy příjmu potravy, jak je to s pevnou vůlí, typy na úspěch a důležitost motivace k pohybovým aktivitám a odměňování se, výživová pyramida a jak se v ní orientovat, zdravý životní styl a druhy cvičení. Zakončení každého setkání probíhalo v příjemném prostředí relaxační zóny, kde jednotlivci mohli využít bazén, saunu či páru k relaxaci.

Před každým cvičebním blokem jednotlivci odevzdávali své vypracované týdenní jídelníčky, které jsme po každém cvičebním bloku individuálně rozebírali s výživovou poradkyní. Konzultace probíhaly individuálně s každým účastníkem zvlášť, hodnotili jsme jejich překážky a pokroky, jejich motivaci. Důraz byl kladen na svobodné rozhodování a vlastní touha zapojení se do programu. Většina z účastněných dosáhla výborných výsledků.

### **3.3 Účastníci akčního výzkumu**

K šestitýdennímu akčnímu výzkumu jsem si vybrala skupinu 20 lidí, která byla pestrá jak věkově, genderově, tak i úrovní své zdatnosti. Cílem výzkumu bylo sestavit pestrá skupinu lidí a aplikovat na nich doporučení zdravého životního stylu s důrazem na pozitivní myšlení. Účastníky jsem si vybrala ze svých známých. Velmi rozdílné byly i motivy a cíle jedinců. Programu se účastnili tři muži ve věku 27 let, 59 let a 33 let a čtyři ženy ve věku 40 – 60 let a třináct žen ve věku 20 – 40 let.

### **3.4 Sběr dat pro vyhodnocení**

Sbírání dat proběhlo na první hodině, po čtvrtém týdnu a na konci programu. Obsahem dotazníků byly tyto otázky:

### **Vstupní dotazník**

1. Jaký je můj cíl účasti v akčním výzkumu?
2. Mám nějaká zdravotní či jiná omezení?
3. Cítím se zdravě a šťastně?
4. Jaká je moje historie s dodržováním diet, mnou nastavených režimů, snahy se sebou něco dělat? Podařilo se mi někdy v minulosti změnit své postoje a vydrželo mi to?
5. Co bych se chtěl/a dozvědět ohledně pohybových a stravovacích návyků?

### **Dotazník po čtyřech týdnech**

1. Jak se cítím po měsíci přemýšlení nad sebou a svým zdravým životem?
2. Je/není mi lépe po těle nebo na duši?
3. Co se mi (ne)změnilo? Postoje/pohledy/režim?
4. Co je pro mě nejtěžší dodržovat?

### **Dotazník po šesti týdnech**

1. Jak se nyní cítím po tělesné/duševní stránce oproti době před 6 týdny?
2. Cítím, že je pohyb důležitý, že mi ne/dělá dobře a proč?
3. Změnil se mi postoj ve vnímání sebe sama a jak?
4. Daří se mi každý den přemýšlet o tom, co a kdy jím a piji?
5. Dodržuji mnou nastavený režim?
6. Držím se zásad zdravého životního stylu?
7. Přemůže mne někdy lenost? i když bych mohl/a, nedonutím se cvičit / když si přeci jen zacvičím, jak se pak cítím?
8. Motivovala mě k pravidelnému navštěvování kurzu zvědavost, péče o zdraví, hubnutí, rozšíření si obzorů, dobrý pocit, jiné?
9. Jaké druhy sportovní činnosti bych chtěl/a do budoucna pravidelně zařadit do mého volného času?
10. Chci o své zdraví pečovat i nadále a jak?

11. Co je mi odměnou za absolvování kurzu?

## 4 Praktická doporučení

Tato sestava doporučení obsahuje možné drobné změny, které lze jednoduše zakomponovat do běžného života, za účelem zlepšení svého subjektivního pocitu zdraví a štěstí. Doporučení vznikla před a v průběhu šestitýdenního programu. Většina z nich byla dopředu připravena na základě pravidel zdravého životního stylu, aby mohla být v programu použita. Základní doporučení, co se týče pravidelnosti stravy, pohybu a výživové skladby jsme účastníkům prezentovaly na prvním setkání. Další doplňující doporučení jsme aplikovaly formou týdenních výzev, kdy byli účastníci programu vyzýváni například k vypití 2 litrů vody denně či k 30 minutovému každodennímu pohybu. Tyto výzvy jsme následující týden zhodnotili a reflektovali jsme jejich alternace v závislosti na zpětné vazbě účastníků. Jiná doporučení vznikly reakcí na konzultace a diskuzi. Doporučení jsou napsána v podobě bodového seznamu, aby byla jednoduše použitelná pro každého.

### 4.1 Pohybový režim

- Sepsat si cíle (proč se budu hýbat, co chci změnit a za jak dlouho)
- Každý den věnovat 30 min aktivnímu pohybu (vycházka se psem, pěšky na nákup)
- Najít si pohybové aktivity, které mě budou bavit a praktikovat je 2x v týdnu
- Zakončit každou pohybovou aktivitu posilováním problémových partií a strečinkem
- Nejt cvičit hladový
- Důležitější je pravidelnost a účelnost pohybu, než nárazová krátkodobá zátěž
- Cvičit se sparing partnerem, vytvořit si skupinu nadšenců
- V sedavém zaměstnání sedět místo židle na velkém míči (fitball), v případě únavy praktikovat pár protahovacích cviků s úsměvem
- Při pohybových aktivitách se soustředit pouze na to, co dělám
- Chodit svižně a s úsměvem (používat trekkingové hole, kochat se přírodou, nebem)
- Stanovit si postupné cíle, oproti nepřiměřeným a v nedohlednu
- Zapojit pohyb do běžného života (chodit po schodech místo používat výtah, pracovat s dechem ve volných chvílích, zatínat svaly např. pánevního dna při čekání na autobus)

### 4.2 Stravovací režim

- Zapisovat si, co a kdy jím a piji (preventivní charakter)
- Zapsat si svoji váhu a kontrolovat ji maximálně 1x týdně, ne každý den

- Nechodit hladový na nákup potravin
- Jíst pravidelně, 3x hlavní jídla a 2x svačina
- Vyhradit si čas na jídlo, nespěchat
- Jídlo konzumovat s chutí
- Dbát výživovým doporučením pestré a racionální výživy – skladba potravin
- Zapojit do každého jídla ovoce a zeleninu, které jíme současně s jídlem
- Nehladověť a mít z jídla radost
- Když už „potřebuji zhřešit“, stane se tak dopoledne
- Vymýšlet nové recepty ze zdravých potravin, jídlo nám musí chutnat
- Občasné dietní chyby neznamenaají konec všemu, nevyčítat si nic a pokračovat ve zdravé výživě
- Nebýt v dietním režimu, nastolit si nový a zdravý život

#### **4.3 Psychologie aktivního způsobu života**

- Zapsat si, co od sebe očekávám
- Připravit se na změnu chování – minimálně 30 dní dodržovat nastavený režim
- Stanovit si reálné cíle (krátkodobé i dlouhodobé cíle)
- Zaznamenávat si úspěchy, neúspěchy a jejich důvody
- Věřit si, že to dokážu, je to přeci jen na mě
- Důležité je začít a vydržet
- Začít se změnou nejlépe dnes, ne až od pondělí nebo od prvního v měsíci
- Při prvních příznacích únavy si odpočinout, ale nevzdat se
- Poradit se, když nerozumím souvislostem
- Podpořit se například v rodině, zapojit do programu i ostatní
- Vnímat překážky jako výzvy
- Pozitivně přemýšlet
- Za každý neúspěch poděkovat, zvednout se a pokračovat

- Být k sobě upřímný, nedokazovat nic ostatním
- Být odpovědný sám sobě
- V případě lenosti či jiné vyřešitelné překážky se vždy přemoci a vykonat danou aktivitu, odměna ve formě dobrého pocitu je dvakrát taková

#### **4.4 Formy odměňování se**

- Za každý, byť malý úspěch, se odměnit aktivitou, která mne baví
- Stanovit si dlouhodobější cíle a po jejich splnění se odměnit (odměnou může být pouhé přečtení knihy, vyhrazení si času pro sebe, procházka, odpočinek, atd.)
- Odměny ve formě materiálních nebo duchovních a zážitkových souvislostech

#### **4.5 Tělesné a psychické štěstí**

- Každý den si udělat alespoň chvíli pro sebe
- Každý den se usmívat
- Každý den poděkovat, že jsem na tomto světě
- Každý den jít vstříc novým výzvám
- Každý den se alespoň na 5 minut zastavit a odpočívat
- Jednou za měsíc vidět východ slunce a relaxovat u něj
- Každý den se naučit něco nového, objevujte krásy života
- Každý den si něčím udělat radost
- Každý den udělat dobrý skutek (pro radost, ne protože musím)
- Každý den být šťastný, život za to stojí

### **5 Analýza získaných dat akčního výzkumu**

Analýzou dat získaných pomocí akčního výzkumu byly vytvořeny kazuistiky respondentů. Využitím metod dotazníku, rozhovoru a pozorování, byl vytvořen o každém účastníkovi jeho stručný popis, jak si v programu vedl. Akční výzkum se sestává z dat jednotlivců. Dle dotazníků a konzultací jsem zhodnotila každého účastníka zvlášť a hledala odpovědi na to, co bylo jejich cílem, jestli byl jejich cíl naplněn, zda aplikovali praktická doporučení, jestli v podobném režimu budou chtít pokračovat a jak se cítí po šesti týdnech programu.



Následující tabulky obsahují hodnoty obvodu pasu, boků, stehna, paže. Hodnoty hmotnosti, tělesného tuku, vody, útrobního tuku, svalů, kostních minerálů a metabolického věku byly změřeny či vypočteny váhou Tanita BC601.

Ideální hodnoty tělesného tuku se u mužů pohybují mezi 10-25%, u žen 20-35%. Ideální hydratace organismu by se měla pohybovat u mužů mezi 50-65%, u žen 45-60%. Ideální hodnoty viscerálního, tedy útrobního tuku se pohybují v rozmezí 1-12%.

## 5.1 Zhodnocení účastníků

### Účastník č. 1

Pohlaví	Žena
Věk	56
Výška [cm]	174

	první den	po 6 týdnech
Hmotnost [kg]	73,2	70,3
Obvod pasu [cm]	94	90
Obvod boků [cm]	103	100
Obvod stehna [cm]	59	56
Obvod paže [cm]	29	28
Tělesný tuk [%]	35,8	35,1
Voda [%]	47,1	47,1
Útrobní tuk [1-59]	7	7
Svaly [kg]	44,6	43,5
Kostní minerály [kg]	2,4	2,3
Metabolický věk	54	50
BMI	24,2	23,6

Tato účastnice od programu očekávala redukci hmotnosti, edukaci v oblasti zdravého životního stylu, vyvrácení některých mýtů o výživě. Jelikož se tato osoba účastnila každého bloku cvičení i přednášek, v motivaci a odhodlání do cvičebních aktivit nebyl problém. Komplikací bylo doporučení snížení nebo absence pití alkoholu. Vzhledem ke společenskému hledisku této extrovertní osoby se jí nedařilo prakticky pouze abstinovat, ale byla ráda, za snížení dávek alkoholu. Redukce váhy i centimetrů v pase byla úspěšná, účastnice se cítí spokojeně. Chce pokračovat ve zdravém životním stylu i nadále.

### Účastník č. 2

Pohlaví	Žena
Věk	40
Výška [cm]	170

	první den	po 6 týdnech
Hmotnost [kg]	69,5	68,2
Obvod pasu [cm]	75	72
Obvod boků [cm]	94	92
Obvod stehna [cm]	66	65
Obvod paže [cm]	28	28
Tělesný tuk [%]	33,5	33,1
Voda [%]	49,1	49,6
Útrobní tuk [1-59]	5	5
Svaly [kg]	43,9	43,6
Kostní minerály [kg]	2,4	2,4
Metabolický věk	44	42
BMI	24,1	23,6

Tato účastnice od programu očekávala redukci hmotnosti, celkové ozdravení organismu a zmírnění příznaků únavy. Zajímala se o edukaci z oblasti zdravého životního stylu a pitného režimu. Jelikož se tato osoba účastnila, kromě jednoho bloku, každého bloku cvičení i přednášek, v motivaci a odhodlání do cvičebních aktivit nebyl problém. Problém má v nedodržování pravidelnosti ve stravě a nedostatku času na sebe. Zajímala se o možnosti zdravého stravování a přistupovala k programu zodpovědně. Redukce váhy i centimetrů měřených obvodů, účastnice se cítí spokojeně, s větší energií. Chce pokračovat ve zdravém životním stylu i nadále.

### Účastník č. 3

Pohlaví	Žena
Věk	27
Výška [cm]	165

	první den	po 6 týdnech
Hmotnost [kg]	70,5	71,2
Obvod pasu [cm]	83	85
Obvod boků [cm]	91	97
Obvod stehna [cm]	61	61
Obvod paže [cm]	30	31
Tělesný tuk [%]	30,5	30,1
Voda [%]	51,8	52,1

Útrobní tuk [1-59]	3	3
Svaly [kg]	46,5	47,3
Kostní minerály [kg]	2,5	2,5
Metabolický věk	33	32
BMI	25,9	26,1

Tato účastnice od programu očekávala taktéž redukci hmotnosti, což se nepovedlo. Důvodem byl nedostatek času pro sebe, příliš mnoho neodkladných pracovních a osobních povinností a nepřesné dodržování stravovacích a pohybových doporučení. Účastnice měla proaktivní přístup při osobním kontaktu, dohled potřebovala spíše prostřednictvím větší kontroly na dálku. Ze zdravotního hlediska a po redukci 20kg během krátkého časového horizontu v roce 2013 považují za úspěch, že se účastnice udržela na poměrně stejných hodnotách a nešla s váhou nahoru. Problém jí způsobovalo omezení konzumace sladkého pečiva. Jelikož se tato osoba účastnila, kromě dvou bloků, každého bloku cvičení i přednášek, v motivaci a odhodlání do cvičebních aktivit nebyl problém. Zajímala se o možnosti zdravého stravování a přistupovala k programu zodpovědně. Redukce váhy bohužel nebyla vzhledem k očekávání splněna. Chce pokračovat ve zdravém životním stylu i nadále, jelikož se cítí lépe.

#### **Účastník č. 4**

Pohlaví	Žena
Věk	52
Výška [cm]	165

	první den	po 6 týdnech
Hmotnost [kg]	77,9	76,4
Obvod pasu [cm]	98	96
Obvod boků [cm]	106	102
Obvod stehna [cm]	64	62
Obvod paže [cm]	30	30
Tělesný tuk [%]	45,9	45,1
Voda [%]	39,8	40,2
Útrobní tuk [1-59]	10	10
Svaly [kg]	40	39,8
Kostní minerály [kg]	2,2	2,1
Metabolický věk	67	66
BMI	28,6	28,2

Tato účastnice od programu očekávala být pohyblivější, redukovat hmotnost a cítit se radostněji, což se povedlo. Má problém s přemáháním vlastní lenosti a chtěla by lépe odolávat stresu, což se též prý povedlo. Účastnice měla velmi proaktivní přístup při osobním

kontaktu, dohled potřebovala spíše prostřednictvím větší kontroly na dálku. Jelikož se tato osoba účastnila každého bloku cvičení i přednášek a vykazovala velkou snahu, její výsledky tomu odpovídají. Jako největší výhodu vidí ve snížení bolestivosti zad a změně k pozitivnímu přístupu k sobě samé. Přistupovala k programu zodpovědně, přemýšlí o tom co a kdy jí. Zapojila do svého cvičebního režimu pravidelné lekce pilates a yogy. Cítí se spokojeně, plná energie a největší radost má z obléknutí kalhot konfekční velikosti, které již několik let neoblékla. Chce pokračovat ve zdravém životním stylu.

### Účastník č. 5

Pohlaví	Žena
Věk	37
Výška [cm]	169

	první den	po 6 týdnech
Hmotnost [kg]	69,7	68
Obvod pasu [cm]	82	81
Obvod boků [cm]	96	92
Obvod stehna [cm]	61	58
Obvod paže [cm]	29	29
Tělesný tuk [%]	30,6	27,3
Voda [%]	51,4	53,8
Útrobní tuk [1-59]	4	4
Svaly [kg]	45,9	46,5
Kostní minerály [kg]	2,5	2,5
Metabolický věk	36	29
BMI	24,4	24,1

Tato účastnice od programu očekávala rozšíření obzorů z hlediska výživy a druhů cvičení. Jelikož je aktivní sportovkyní, s pohybem a dodržováním doporučení neměla žádný problém. Musí si dávat pozor na konzumaci sladkého, pozitivum viděla hlavně v socializační složce programu. Sport ji baví a udržuje v dobré psychické kondici. Účastnice měla aktivní přístup, nechyběla na jediné lekci a vždy cvičila naplno a byla velmi aktivní v diskusi. Z jejího vystupování je patrné, že jí zdravý životní styl baví a není jí cizí. Problém jí způsobovalo omezení konzumace sladkého. Zajímala se o možnosti zdravého stravování a přistupovala k programu zodpovědně. Redukce váhy a objemů proběhla vzhledem k výborným vstupním hodnotám příznivě. Chce pokračovat ve zdravém životním stylu i nadále, je to její přirozenost.

### Účastník č. 6

Pohlaví	Žena
Věk	22
Výška [cm]	160

	první den	po 6 týdnech
Hmotnost [kg]	74,4	74
Obvod pasu [cm]	91	87
Obvod boků [cm]	105	100
Obvod stehna [cm]	65	63
Obvod paže [cm]	31	30
Tělesný tuk [%]	39,3	38,2
Voda [%]	45,5	44,4
Útrobní tuk [1-59]	5	5
Svaly [kg]	42,9	42,8
Kostní minerály [kg]	2,3	2,3
Metabolický věk	37	37
BMI	29,1	28,9

Tato účastnice od programu očekávala rozšíření obzorů z hlediska výživy a výživových doporučení. Problém vidí v jednostrannosti svých pohybových aktivit, doporučila jsem jí tedy pomalejší formy cvičení, jako je Poweryoga, Chi-toning atd. Málo spí a je v neustálém časovém presu. Musí si dávat pozor na konzumaci sladkého, pozitivum viděla hlavně v socializační složce programu. Sport ji baví a udržuje se v dobré psychické kondici. Nechyběla na jediné lekci a vždy cvičila naplno a byla velmi aktivní v diskuzi. Z jejího vystupování je patrné, že jí zdravý životní styl baví a není jí cizí. Problém jí způsobuje odpočívání, najít si čas na sebe a zklidnění. Zapomíná pít a je pro ni obtížné dodržovat jakýkoliv režim, z důvodu nedostatku času. Ráda by omezila konzumaci alkoholu. Zajímala se o možnosti zdravého stravování a přistupovala k programu zodpovědně. Připadá si frustrovaná a tlustá, doporučila jsem jí trpělivost a více odpočívání. Chce pokračovat ve zdravém životním stylu i nadále, motivační pro tuto účastnici bylo měření bioimpedanční váhou a hodnocení jídelníčků.

### Účastník č. 7

Pohlaví	Žena
Věk	32
Výška [cm]	170

	první den	po 6 týdnech
Hmotnost [kg]	63,6	63,9
Obvod pasu [cm]	83	79
Obvod boků [cm]	94	87
Obvod stehna [cm]	56	55
Obvod paže [cm]	27	27
Tělesný tuk [%]	30,5	28,8
Voda [%]	51,3	52,6
Útrobní tuk [1-59]	3	3
Svaly [kg]	41,9	43,2
Kostní minerály [kg]	2,3	2,3
Metabolický věk	33	30
BMI	22	22,1

Tato účastnice měla za cíl program zformovat tělo a redukovat hmotnost. S redukcí hmotnosti jsme moc neuspěli, ale markantně se snížily obvody jednotlivých partií. Cítila se unaveně a chtěla dodat energii, což se povedlo a cítí se báječně a plná sil. Diety, které dodržovala, byly vždy zdravotního charakteru. Problém jí dělá dodržování pravidelnosti a režimu s ohledem na dvě malé děti, o které se musí starat. Dodržovala zásady vyvážené výživy a snažila se zapojit pravidelný pohyb. Odměnou jí je, že si psychicky odpočinula od péče o děti a lépe se cítí v oblečení. Zdravý životní styl chce aplikovat i nadále.

### **Účastník č. 8**

Pohlaví	žena
Věk	26
Výška [cm]	176

	první den	po 6 týdnech
Hmotnost [kg]	119,7	118,1
Obvod pasu [cm]	127	119
Obvod boků [cm]	129	124
Obvod stehna [cm]	73	67
Obvod paže [cm]	37	35
Tělesný tuk [%]	45	44
Voda [%]	42	42,5
Útrobní tuk [1-59]	10	10
Svaly [kg]	62,5	63
Kostní minerály [kg]	3,3	3,3
Metabolický věk	41	41
BMI	38,6	38,1

Tato účastnice trpí obezitou II. stupně, proto k ní bylo přistupováno při jednotlivých lekcích individuálně, alternativními cviky, které tolik nezatěžují klouby. Problém její obezity je v hlavě, tedy snažili jsme se značně působit na její psychiku, což se povedlo. Klientka si začala sama sebe vážit a odměňuje se. Cílem bylo snížení kilogramů a nastavení nového, pozitivního pohledu na svět. Problém jí dělá taktéž dodržování pravidelnosti a režimu, ale je na ní vidět, že je rozhodnutá a chce, což se cení. Redukce centimetrů proběhla především v pase, což je výborný výsledek a znamená, že jsme se vydali správnou cestou. Zdravý životní styl chce aplikovat i nadále, motivují ji redukované centimetry jejích obvodů.

### Účastník č. 9

Pohlaví	žena
Věk	51
Výška [cm]	161

	první den	po 6 týdnech
Hmotnost [kg]	63,6	61,6
Obvod pasu [cm]	78	77
Obvod boků [cm]	91	91
Obvod stehna [cm]	57	56
Obvod paže [cm]	30	28
Tělesný tuk [%]	30,2	27,5
Voda [%]	51	52,9
Útrobní tuk [1-59]	6	5
Svaly [kg]	42,1	42,4
Kostní minerály [kg]	2,3	2,3
Metabolický věk	37	36
BMI	24,5	23,7

Tato účastnice měla za cíl programu zformovat tělo, ozdravit se a redukovat hmotnost. Cítí se spokojeně, nebolí ji záda, nemusí užívat prášky proti bolesti, což vnímá jako velké plus. Omezila bílou mouku a upravila stravovací režim, po kterém je jí lehce a cítí dostatek energie. Odměnou jí je, že se konečně odhodlala ke zdravému životnímu stylu, že se cítí lépe a může nosit oblíbenou konfekční velikost, díky zredukovaným kilogramům i centimetrům. Důležitá pro ni byla vnější motivace lektorky a pozitivní přístup. Zdravý životní styl chce aplikovat i nadále, jelikož jsou již po tak krátké době vidět výsledky.

### Účastník č. 10

Pohlaví	žena
Věk	23
Výška [cm]	176

	první den	po 6 týdnech
Hmotnost [kg]	70	70,6
Obvod pasu [cm]	82	80
Obvod boků [cm]	98	96
Obvod stehna [cm]	58	59
Obvod paže [cm]	30	30
Tělesný tuk [%]	31	28,5
Voda [%]	51,3	53,4
Útrobní tuk [1-59]	3	3
Svaly [kg]	45,7	47,9
Kostní minerály [kg]	2,4	2,6
Metabolický věk	32	26
BMI	26	26,2

Tato účastnice je zvyklá na zátěž. Od programu očekávala rozšíření obzorů z hlediska výživy a výživových doporučení. Problém vidí v jednostrannosti svých pohybových aktivit, doporučila jsem jí tedy pomalejší formy cvičení, jako je Poweryoga, Chi-toning atd. Málo spí a je v neustálém časovém presu. Musí si dávat pozor na konzumaci sladkého, pozitivum viděla hlavně v socializační složce programu. Sport ji baví a udržuje se v dobré psychické kondici. Nechyběla na jediné lekci a vždy cvičila naplno a byla velmi aktivní v diskuzi. Z jejího vystupování je patrné, že jí zdravý životní styl baví a není jí cizí. Problém jí způsobuje odpočívání, najít si čas na sebe a zklidnění. Zapomíná pít a je pro ni obtížné dodržovat jakýkoliv režim, z důvodu nedostatku času. Ráda by omezila konzumaci alkoholu. Zajímala se o možnosti zdravého stravování a přistupovala k programu zodpovědně. Připadá si frustrovaná a tlustá, doporučila jsem jí trpělivost a více odpočívání. Chce pokračovat ve zdravém životním stylu i nadále, motivační pro tuto účastnici bylo měření bioimpedanční váhou a hodnocení jídelníčků.

### Účastník č. 11

Pohlaví	žena
Věk	31
Výška [cm]	164



	první den	po 6 týdnech
Hmotnost [kg]	54,1	54,0
Obvod pasu [cm]	75	75
Obvod boků [cm]	83	83
Obvod stehna [cm]	51	51
Obvod paže [cm]	23	23
Tělesný tuk [%]	25,3	25,2
Voda [%]	54,7	54,8
Útrobní tuk [1-59]	2	2
Svaly [kg]	38,4	39,3
Kostní minerály [kg]	2,1	2,1
Metabolický věk	19	18
BMI	20,1	20,1

Tato účastnice měla za cíl programu zesílit stehna, přibrat na svalech a dozvědět se o zdravých formách cvičení. Vše se jí povedlo, díky cvičení odolává lépe stresu a i přes velké pracovní vytížení si nachází každý den alespoň chvilku na sebe. Klientka se cítila unaveně a chtěla dodat energii, což se povedlo a cítí se báječně a plná sil. Dodržovala zásady vyvážené výživy, zapojila do stravy více bílkovin v podobě luštěnin a zapojovala pravidelný pohyb. Odměnou jí je pocit, že vše zvládne, lépe odolává stresu a dosáhla svého cíle - nabrání svalové hmoty. Zdravý životní styl chce aplikovat i nadále, účastnila se každé lekce a měla velmi aktivní a zdravý přístup.

### Účastník č. 12

Pohlaví	žena
Věk	29
Výška [cm]	178

	první den	po 6 týdnech
Hmotnost [kg]	61	62,2
Obvod pasu [cm]	69	72
Obvod boků [cm]	81	85
Obvod stehna [cm]	52	54
Obvod paže [cm]	25	26
Tělesný tuk [%]	23	23,8
Voda [%]	57	57,3
Útrobní tuk [1-59]	1	1
Svaly [kg]	44,6	45,2
Kostní minerály [kg]	2,4	2,4
Metabolický věk	17	18
BMI	19,3	19,6

Tato účastnice měla za cíl zlepšit si fungování svého trávení, ozdravit se a zvýšit si svojí fyzickou kondici. Zajímal se o vyváženou stravu a problém jí dělal vytvoření si režimu a zapojení pravidelnosti do svého života. Preferuje individuální sportovní činnosti, kterými jsou tanec, badminton, jóga. Ráda by si prosadila cvičení v rámci jiných povinností, vyhovoval jí aktivní způsob kurzu a důraz na vlastní zodpovědnost. Z důvodu její náročné práce je za každou vyhrazenou půlhodinu času věnování sama sobě vděčná a má z ní o to větší radost. Na kurzu jí nevyhovovalo, že program byl především zaměřený na hubnutí a ona hubnout nechtěla. Problém jí činilo nepití alkoholu. Zdravý životní styl chce aplikovat i nadále, jelikož jsou již po tak krátké době vidět výsledky.

### Účastník č. 13

Pohlaví	Žena
Věk	28
Výška [cm]	172

	první den	po 6 týdnech
Hmotnost [kg]	57,7	58,5
Obvod pasu [cm]	76	78
Obvod boků [cm]	88	89
Obvod stehna [cm]	53	53
Obvod paže [cm]	23	23
Tělesný tuk [%]	23,4	23,9
Voda [%]	56,5	56,1
Útrobní tuk [1-59]	1	1
Svaly [kg]	42	43
Kostní minerály [kg]	2,3	2,3
Metabolický věk	16	17
BMI	19,5	19,8

Tato účastnice měla za cíl programu zformovat tělo, přibrat svalovou hmotu, ozdravit se a zlepšit si svojí zdatnost. Realizovala se v ranních cvičeních, dává přednost sportům, jako jsou jumping, squash, longboard. Cítí větší dávku energie po cvičení a ráda se vyváženě stravuje. Problém jí činí nepití alkoholu na společenských akcích. Odměnou jí je, že se konečně rozhodla ke zdravému životnímu stylu, zvýšilo se jí zdravé sebevědomí a cítí se lépe. Vyhovoval jí častý kontakt a kontrola. Zdravý životní styl chce aplikovat i nadále, našla si režim a čas na sebe, což původně nebylo z jejích slov realizovatelné.

### Účastník č. 14

Pohlaví	Žena
Věk	31
Výška [cm]	170

	první den	po 6 týdnech
Hmotnost [kg]	70	73
Obvod pasu [cm]	74	75
Obvod boků [cm]	85	84
Obvod stehna [cm]	58	57
Obvod paže [cm]	27	27
Tělesný tuk [%]	28	29,6
Voda [%]	59,4	58,2
Útrobní tuk [1-59]	2	2
Svaly [kg]	45,8	44,1
Kostní minerály [kg]	2,6	2,6
Metabolický věk	28	27
BMI	23,6	24,2

Tato účastnice měla za cíl redukovat svoji hmotnost, naučit se zdravým pohybovým a stravovacím návykům. Bohužel se jí to nepovedlo, účastnila se pouze 2 bloků programu a to z důvodu lenosti. Při urgencích k účasti měla řadu výmluv, které posléze přiznala, že nebyly adekvátní. Má psychické problémy v rodině a to nejspíš způsobilo nesoustředěnost a nezúčastněnost do tohoto programu. Pokračuje ve svých minulých návycích a nezměnila postoj ke zdravému životnímu stylu. Bohužel nesplnila svá, ani má očekávání.

### Účastník č. 15

Pohlaví	žena
Věk	34
Výška [cm]	173

	první den	po 6 týdnech
Hmotnost [kg]	92,2	90
Obvod pasu [cm]	103	96
Obvod boků [cm]	117	114
Obvod stehna [cm]	66	67
Obvod paže [cm]	35	33
Tělesný tuk [%]	44,5	42,1
Voda [%]	41,7	43
Útrobní tuk [1-59]	8	8

Svaly [kg]	48,6	49,9
Kostní minerály [kg]	2,6	2,7
Metabolický věk	49	49
BMI	30,8	30,4

Tato účastnice měla za cíl program zredukovat svojí hmotnost. K programu přistupovala velmi zodpovědně, účastnila se každého bloku a jejími četnými dotazy byl vidět její velký zájem do problematiky. Měla rodinné problémy, ale díky cvičení na ně zapoměla a nyní se cítí spokojeně a šťastně. Má za sebou řadu redukčních diet a většinou zhubla, ale nepodařilo se jí shozené kilogramy udržet. Důležitá pro ni byla vnější motivace lektorky a pozitivní přístup. Vypracované jídelníčky nosila spořádaně každou lekci. Pohybový režim jí nedělal problém, preferuje cvičení v kolektivu před individuálním sportem. Někdy hřešila stravou, když si dopřávala sladkosti ke kávě, ale uvědomuje si to a pracuje si na tom. Zdravý životní styl chce aplikovat i nadále.

### Účastník č. 16

Pohlaví	žena
Věk	24
Výška [cm]	168

	první den	po 6 týdnech
Hmotnost [kg]	81,8	82,2
Obvod pasu [cm]	89	90
Obvod boků [cm]	107	106
Obvod stehna [cm]	66	65
Obvod paže [cm]	30	30
Tělesný tuk [%]	40,1	41,2
Voda [%]	45	46
Útrobní tuk [1-59]	6	6
Svaly [kg]	46,5	47,2
Kostní minerály [kg]	2,5	2,5
Metabolický věk	39	38
BMI	31,5	31,9

Tato účastnice měla za cíl upravit si stravovací návyky a zredukovat svojí hmotnost a posílit svaly. v průběhu kurzu otěhotněla, tudíž se její priority značně změnily. Z hubnutí na zdravý přístup k tělu. Cítí, že je smysluplné věnovat se sama sobě, poctivě si připravovala svačiny a pokrmy do práce. Účastnila se 4 bloků, poté jí byly lékařem doporučeny pomalejší formy cvičení. Vždy byla aktivní při diskuzi po přednáškách a snažila se zapojit svými zkušenostmi s hubnutím, jelikož má za sebou řadu diet a pokusů o hubnutí. Zdravý životní

styl jí vyhovoval, spatřuje v něm smysluplnou hodnotu a chce se péči o své zdraví věnovat i nadále.

### **Účastník č. 17**

Pohlaví	muž
Věk	27
Výška [cm]	186

	první den	po 6 týdnech
Hmotnost [kg]	79,6	79,1
Obvod pasu [cm]	85	85
Obvod boků [cm]	91	91
Obvod stehna [cm]	54	54
Obvod paže [cm]	30	29
Tělesný tuk [%]	16,7	16,4
Voda [%]	58,8	58,6
Útrobní tuk [1-59]	3	3
Svaly [kg]	63,5	63,8
Kostní minerály [kg]	3,3	3,3
Metabolický věk	21	22
BMI	23	22,9

Tento účastník měl za cíl upravit svůj stravovací režim, zdravotně se vzdělat a rozšířit si obzory v druzích cvičení a pohybových aktivit. Je aktivním sportovcem, hraje závodně futsal, posiluje a chodí běhat. Největším problémem pro něj bylo dodržování stravovacích doporučení, omezení alkoholu a skloubení stravovacího a sportovního režimu s pracovním. Po absolvování kurzu cítil více energie. Preferuje kolektivní sporty a kurzu se zúčastnil kvůli své přítelkyni, aby jí byl oporou. Líbila se mu atmosféra cvičení a obohatil se o škálu cvičení, které praktikuje doma. Vyhovovala mu svoboda a důraz na vlastní zodpovědnost. Zdravý životní styl chce aplikovat do svého života i nadále.

### **Účastník č. 18**

Pohlaví	muž
Věk	59
Výška [cm]	179

	první den	po 6 týdnech
Hmotnost [kg]	97,7	95,9
Obvod pasu [cm]	114	110

Obvod boků [cm]	108	105
Obvod stehna [cm]	58	55
Obvod paže [cm]	30	28
Tělesný tuk [%]	28,3	27,5
Voda [%]	51,2	50
Útrobní tuk [1-59]	15	14
Svaly [kg]	66	65,2
Kostní minerály [kg]	3,5	3,4
Metabolický věk	66	66
BMI	30,5	29,9

Tento účastník zahájil kurz ze zájmu a kvůli zlepšení své kondice, chtěl zhubnout. Jeho naměřené hodnoty tomuto odpovídaly, což ho motivovalo k dalším výsledkům. Je velmi pracovně vytížen, přesto zaktivnil a zefektivnil čas, který pro sebe má. Chtěl se dozvědět konkrétnější informace o skladbě jídla, o zdravém pohybu a důležitosti těchto složek. Cítí se svěže a pln energie. Problém mu dělá dodržování objemu stravy, je zvyklý na velké porce. Odpovědný je radši trenérovi než sám sobě, tudíž potřebuje tvrdé vedení. Chce i nadále pečovat o své zdraví zdravou stravou a pohybem.

### Účastník č. 19

Pohlaví	žena
Věk	29
Výška [cm]	174

	první den	po 6 týdnech
Hmotnost [kg]	74	71,6
Obvod pasu [cm]	83	80
Obvod boků [cm]	98	96
Obvod stehna [cm]	58	57
Obvod paže [cm]	30	29
Tělesný tuk [%]	31	28,5
Voda [%]	52,3	53,8
Útrobní tuk [1-59]	3	3
Svaly [kg]	47,7	49,9
Kostní minerály [kg]	2,4	2,6
Metabolický věk	33	26
BMI	25,4	24,9

Tato účastnice měla za cíl programu zredukovat svojí hmotnost a hlavně ji udržet. K programu přistupovala velmi zodpovědně, jevila hluboký zájem a bylo na ní vidět, že je jí tato problematika blízká. Účastnila se každého bloku. Cítí se plná energie, spokojeně a šťastně. Má za sebou řadu redukčních diet, pokaždé s jo-jo efektem. Důležitá pro ni byla

odpovědnost lektorce a pozitivní přístup. Vypracované jídelníčky nosila spořádaně každou lekci. Pohybový režim jí nedělal problém, jelikož je aktivní sportovkyně. Preferuje cvičení v kolektivu před individuálním sportem, i když chodí běhat. Problematické je také dodržování nastaveného režimu a zapojení ho do pracovního koloběhu. Zdravý životní styl je pro ni výzva a chce ho aplikovat i nadále.

### **Účastník č. 20**

Pohlaví	muž
Věk	33
Výška [cm]	182

	první den	po 6 týdnech
Hmotnost [kg]	99,7	98,1
Obvod pasu [cm]	116	114
Obvod boků [cm]	104	105
Obvod stehna [cm]	56	55
Obvod paže [cm]	34	33
Tělesný tuk [%]	27,3	26,5
Voda [%]	51,2	50,4
Útrobní tuk [1-59]	14	14
Svaly [kg]	62	63,2
Kostní minerály [kg]	3,5	3,4
Metabolický věk	61	60
BMI	29,7	29,1

Tento účastník zahájil kurz ze zájmu o tuto problematiku, byl zvědavý na dámský kolektiv. Je velmi pracovně vytížen a nemá na sebe čas. Stravuje se po restauracích a doporučený pohyb nepraktikoval příliš často. Účast na kurzu spíše odchodil, než že by byl aktivním spolupracujícím jedincem. Chtěl se dozvědět konkrétní informace o skladbě jídla, o zdravém pohybu, což se povedlo, ale velmi zřídka kdy tyto informace reflektoval. Problém mu dělá dodržování pravidelnosti ve stravování, odvykání kouření a omezení alkoholu. Omlouvá si svůj neúspěch nedostatkem času, ale hlavní problém byl v jeho přístupu a žádné odpovědnosti k sobě samému. Dokud nenastanou zdravotní problémy nebo jiná omezení, tak si myslím, že tento jedinec nepochopí smysluplnost v prevenci péče o zdraví. Nadále chce setrvat ve svém režimu, který je ovlivněn jeho rychlým způsobem života.

## **6 Shrnutí analýzy**

Šestitýdenní akční výzkum měl prokázat mou hypotézu, že i malými změnami ve stávajícím životním stylu lze dosáhnout pozitivních výsledků na poli zdravotním, estetickém a hlavně v psychice člověka. Na prokázání této hypotézy se tento program ukázal být příliš krátkým a náš nedirektivní dohled nefungoval dle očekávání. Z výsledků však vyplývá, že účastníkům bylo lépe, i když doporučení nedodržovali v jejich plné míře.

Nedirektivní přístup se u většiny příliš neosvědčil. Z jídelníčků a konzultací vyplývá, že bez onoho pomyslného „varovného ukazováčku“ účastníci snadno sklouznou zpět do svých zažitých návyků. Naopak se nám potvrdilo, že když se lidé zodpovídají jen sami sobě, tak upřednostňují jiné věci před svým zdravím, jako například práci a nacházejí si různé omluvy a výmluvy, proč například nemají čas pravidelně cvičit. Z většiny dotazníků vyplývá, že by ocenili větší externí dohled a jen malé procento ocenilo minimalistický dohled a důraz na vlastní zodpovědnost.

Společné pohybové aktivity byly úspěšné a většina účastníků pravidelně do fitness centra docházela a cvičila tak každou neděli dvě hodiny. Ačkoliv měli klienti možnost využít individuální trénink pod dohledem osobní trenérky před začátkem každého cvičebního bloku, tuto nabídku využívali jen minimálně. Hlavními důvody tohoto nezájmu byly především nedostatek vyhraněného času, velké množství pracovních povinností a neochota obětovat a přizpůsobovat svůj zajatý režim novému.

Konzultace jídelníčků probíhaly po cvičebních blocích. Někteří účastníci se aktivně zapojovali a dotazovali, jiní jen naslouchali, jelikož měli obdobné problémy většinou s přílišným dochucováním a hřešením. I přes tyto konzultace ne všichni účastníci aplikovali rady do dalších týdnů. Z konzultací bylo zřetelné, že vědí, kde dělají největší chyby ve stravování, přesto se jich stále dopouštěli a nebyli je dlouhodobě schopni odbourat.

V tomto programu nebylo hlavním cílem radikálně redukovat hmotnost. Z kvantitativních výsledků je zřejmé, že k tomuto skutečně nedošlo. Program byl zacílen na drobné změny v postoji ke zdravému životnímu stylu. Přestože přístup účastníků nebyl vždy aktivní a stoprocentní, když už se účastníci rozhodli dané doporučení přijmout, cítili se lépe. Kromě dvou účastníků všichni potvrdili, že jim nový zdravější režim vyhovuje a že by v něm rádi pokračovali. Z analýzy jednotlivých účastníků je patrné, že jim tento program dal nový pohled na problematiku zdravého životního stylu.



## 7 Závěr

V bakalářské práci jsem se zabývala zdravým životním stylem a problematikou jeho aplikace do běžného života. Na danou tematiku jsem se dívala z pohledu kvality života, pocitů štěstí a smysluplnosti péče o zdraví.

Cílem práce bylo vytvoření stručných doporučení, jak lze jednoduchými a nenásilnými kroky dosáhnout zdravějšího a šťastnějšího života. Tato doporučení byla použita v praxi, v průběhu akčního výzkumu, který měl původně dokázat hypotézu této práce, že malými změnami je možné dosáhnout velkých výsledků. Očekávané výsledky se po absolvování kurzu dostavily, většina z účastníků se cítila lépe a šťastněji. Účastníci neměli tendence sami od sebe si návyky zažívat, tedy externí dohled byl nutností. Přestože jsme se tématy zdravého životního stylu v přednáškách a konzultacích dopodrobna zabývali.

Potvrzuje se zde to, že nestačí mít pouze znalosti o zdravém životním stylu, ale že je mnohem důležitější jejich aplikace do života. Což mnohdy bývá právě to nejtěžší. Změnit postoj nahlížení na zdraví a zdravý životní styl je otázkou dlouhodobé práce na sobě samém a pramení od každého zevnitř. Psychické rozpoložení je v tomto odvětví mocným ukazatelem úspěchu či neúspěchu. Šestitýdenní kurz byl pouze ochutnávkou a nabídnul, jak málo stačí ke štěstí. Program byl zacílen na zdravé lidi, kteří plně nevyužívali svůj zdravotní potenciál. Jako největší problém se ukázala neschopnost účastníků dodržet dohled nad sebou samým, tudíž se dá říci, že vlastní zodpovědnost starat se o své zdraví ještě není v našich podmínkách dostatečně zakódována. Jedním z řešení by bylo účastnit se programu v delším časovém horizontu, aby si lidé osvojili navrhované návyky a přijaly je za své.

## 8 Použité zdroje

1. BARTENS, Werner. *Tělesné štěstí: dobré pocity uzdravují*. Praha: Eminent, 2010, 273 s. ISBN 978-80-7281-293-6.
2. BLAHUŠOVÁ, Eva. *Posilujeme pro zdraví i pro krásu*. Vyd. 1. Velké Bílovice: TeMi CZ, 2009, 98 s. ISBN 978-808-7156-353.
3. BLAHUŠOVÁ, Eva. *Wellness: jak si udržet zdraví a pohodu*. Vyd. 1. Velké Bílovice: TeMi CZ, 2009, 149 s. ISBN 978-808-7156-339.
4. *Braňte se jídlem: nejlepší lékárnou je vaše kuchyně a nejlepším lékem zdravá strava*. Vyd. 1. Praha: Reader's Digest Výběr, 2007, 352 s. ISBN 978-80-86880-55-6.
5. BSTAN-'DZIN-RGYA-MTSHO,. *Etika pro nové milénium*. Vyd. 1. Překlad Helena Iši Nevřelová. Praha: Pragma, 1999, 199 s. ISBN 80-7205-788-X.
6. ČELEDOVÁ, Libuše a Rostislav ČEVELA. *Výchova ke zdraví: vybrané kapitoly*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010, 126 s. ISBN 978-802-4732-138.
7. CLEGG, Brian. *Stress management*. Vyd. 1. Překlad Jana Kalová. Brno: CP Books, 2005, iv, 111 s. ISBN 80-251-0617-9.
8. DAHLKE, Rüdiger. *Program pro zdraví: správné dýchání, pohyb, výživa a relaxace*. Vyd. 1. Překlad Eva Špačková. v Praze: Ikar, 2006, 181 s. ISBN 80-249-0732-1.
9. DIAMOND, Harvey a Marilyn DIAMOND. *Fit pro život II: Jak žít zdravě*. Praha: Pragma, 1994, 265 s. ISBN 80-852-1342-7.
10. DIEHL, Hans a Aileen LUDINGTON. *Síla zdraví*. Vyd. 1. Překlad Peter Pribiš. Praha: Advent-Orion, 2006, 349 s. Zdraví pro třetí tisíciletí. ISBN 80-717-2183-2.
11. *Duchovní odkaz Jana Amose Komenského*. Praha: Mezinárodní škola Zlatého Růžového Kříže, 2002, 78 s. ISBN 80-238-9299-1.
12. FOŘT, Petr. *Obezitě odzvoněno*. Vyd. 1. v Praze: Ikar, 2001, 220 s. ISBN 80-720-2930-4.
13. FREMUTH, František. *Život na hraně*. 1.vydání. Praha: HTF Praha spol. s. r. o., 2011, 181 s. ISBN 978-80-260-0677-0.
14. GEESING, Hermann. *Trénink imunity: posilněte obranyschopnost svého organismu*. České vyd. 1. Praha: Ottovo nakladatelství, 2008, 160 s. ISBN 978-80-7360-499-8.
15. GRUHL, Monika a Hugo KÖRBÄCHER. *Psychická odolnost v každodenním životě*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2013, 141 s. ISBN 978-80-262-0345-2.

16. HELUS, Zdeněk. *Sociální psychologie pro pedagogy*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2007, 280 s. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-1168-3.
17. HOGENOVÁ, Anna. *Jak pečujeme o svou duši?*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2008, 257 s. ISBN 978-80-7290-349-8.
18. HOLUB, Miroslav. *Zdraví a nemoc: základní pohled na psychosomatiku*. Vyd. 1. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2011, 92 s. ISBN 978-80-7372-751-2.
19. HOUGHAM, Paul. *Atlas duše, těla a ducha: [jedinečný pohled na sounáležitost hmotných i nehmotných systémů lidského těla]*. v Praze: Metafora, 2008, 224 s. ISBN 978-80-7359-120-5.
20. JARKOVSKÁ, Helena. *Posilování: kondiční kruhový trénink : [200 cviků v 28 programech - s vlastní vahou, s lehkým náčiním]*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009, 144 s. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-3056-1.
21. KALÁBOVÁ, Helena. *Fenomenologie zdraví a nemoci*. Vyd. 1. Liberec: Technická univerzita, 2011, 109 s. ISBN 978-80-7372-725-3.
22. KOMENSKÝ, Jan Amos. *Cesta světla*. Blansko: ALMI, 2009, 294 s. ISBN 978-80-904344-2-4.
23. KOMPRDA, Tomáš. *Výživou ke zdraví*. Vyd. 1. Velké Bílovice: TeMi CZ, 2009, 110 s. ISBN 978-808-7156-41-4.
24. KRAUS, Blahoslav. *Základy sociální pedagogiky*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2008, 215 s. ISBN 978-807-3673-833.
25. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Pozitivní psychologie*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2010, 195 s. Psychologie (Portál). ISBN 978-80-7367-726-8.
26. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie pocitů štěstí: současný stav poznání*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2013, 131 s. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-4436-0.
27. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie smysluplnosti existence: otázky na vrcholu života*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2006, 204 s. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1370-5.
28. KUNOVÁ, Václava. *Zdravá výživa*. 2., přeprac. vyd. Praha: Grada, 2011, 140 s. Zdraví. ISBN 978-80-247-3433-0.
29. *Léčivá moc vitaminů, bylin a minerálních látek*. Vyd. 1. Překlad Jiří Kanta, Jarmila Kantová. Praha: Reader's Digest Výběr, 2001, 416 s. ISBN 80-861-9624-0.
30. LEWIS, Sally. *Opět ve formě: ozdravný 10týdenní program po narození dítěte*. 1. české vyd. Praha: Svojtka, 2005, 128 s. ISBN 80-735-2312-4.

31. MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009, 291 s. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-2715-8.
32. MACHOVÁ, Jitka a Jana HAMANOVÁ. *Reprodukční zdraví v dospívání*. Vyd. 1. Praha: H, 2002, 197 s. ISBN 80-860-2294-3.
33. MARÁDOVÁ, Eva, Leoš STŘEDA a Tomáš ZIMA. *Vybrané kapitoly o zdraví*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2010, 111 s. ISBN 978-807-2904-808.
34. MARÁDOVÁ, Eva. *Výživa a hygiena ve stravovacích službách*. Praha: Vysoká škola hotelová, 2010, 199 s. ISBN 978-80-87411-02-5.
35. MARÁDOVÁ, Eva. *Zdravý životní styl I: pro 6.-9. ročník základní školy a odpovídající ročníky víceletého gymnázia*. 2. vyd. Praha: Fortuna, 2000, 143 s. Rodinná výchova. ISBN 80-716-8712-X.
36. MARCUS, Bess H a LeighAnn H FORSYTH. *Psychologie aktivního způsobu života: motivace lidí k pohybovým aktivitám*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2010, 223 s. ISBN 978-80-7367-654-4.
37. MERKUNOVÁ, Alena a Miroslav OREL. *Anatomie a fyziologie člověka: pro humanitní obory*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2008, 302 s. Psyché (Grada). ISBN 978-802-4715-216.
38. MÍČEK, Libor. *Duševní hygiena*. Vyd. 1. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984, 207 s. ISBN 80-85385-26-0.
39. MILLARD, Anne-Marie a Sally BROWN. *Kickbox: krásná postava a skvělá forma nejrychleji na světě*. Vyd. 1. Překlad Martina Rejhová. Praha: Ivo Železný, 2003, 223 s. Knížky dostupné každému. ISBN 80-237-3753-8.
40. MUCHOVÁ, Marta a Karla TOMÁNKOVÁ. *Cvičení s měkkým míčem*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010, 157 s. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-3115-5.
41. MYSLIVEČEK, Jaromír a Stanislav TROJAN. *Fyziologie do kapsy*. 1. vyd. Praha: Triton, 2004, 466 s. ISBN 80-725-4497-7.
42. OSWALD, Yvonne. *Každé slovo má sílu: změňte svůj jazyk a nastartujte svůj život*. Vyd. 1. Praha: Beta, 2011, 205 s. ISBN 978-807-3064-471.
43. PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2010, 240 s. Psyché (Grada). ISBN 978-802-4729-596.
44. PŘÍVRATSKÝ, Vladimír. *Kapitoly z biologie dítěte: [skripta pro posluchače pedagog. fak. Univerzity Karlovy]*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1991, 114 s. ISBN 80-706-6374-X.

45. RÖHR, Heinz-Peter. *Nedostatečný pocit vlastní hodnoty: sebedestruktivní vnitřní programy a jejich překonávání*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2013, 174 s. Spektrum (Portál). ISBN 978-80-262-0354-4.
46. RUIZ, Miguel. *Čtyři dohody: kniha moudrosti starých Tolteků : [praktický průvodce osobní svobodou]*. Překlad Viktor Faktor. Hodkovičky: Pragma, c2001, 134 s. ISBN 80-720-5826-6.
47. SLEZÁČKOVÁ, Alena. *Průvodce pozitivní psychologií: nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2012, 304 s. ISBN 978-802-4735-078.
48. SOUDKOVÁ, Miluše. *Psychologie pomáhá každodennímu životu*. 1. vyd. Brno: Doplněk, 2004, 164 s. ISBN 80-7239-164-X.
49. STACKEOVÁ, Daniela. *Fitness manuál pro ženy: cvičení ve fitness centru*. 1. vyd. Praha: Grada, 2013, 131 s. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-4437-7.
50. VELÍŠEK, Jan. *Chemie potravin 1*. 2. upr. vyd. Tábor: OSSIS, 2002, 331 s. ISBN 80-86659-00-3.
51. VELÍŠEK, Jan. *Chemie potravin 2*. 2. upr. vyd. Tábor: OSSIS, 2002, 288 s. ISBN 80-86659-01-1.
52. VELÍŠEK, Jan. *Chemie potravin 3*. 2. upr. vyd. Tábor: OSSIS, 2002, 368 s. ISBN 80-86659-02-X
53. ZVÍROTSKÝ, Michal. *Úvod do zdravotní gramotnosti pro pedagogy: učební text pro studenty pedagogických oborů*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2009, 80 s. ISBN 978-80-7290-431-0.

## 9 Přílohy

### Příloha 1: Zásady optimalizace výživy a výživová doporučení pro obyvatele ČR

*„Společnost pro výživu předložila inovovaná výživová doporučení pro obyvatelstvo České republiky zpracována na základě výsledků vlastních dlouhodobých výzkumů konfrontovaných s údaji příslušných expertů WHO a FAO. v nutričních parametrech by mělo být dosaženo následujících změn:*

- *Upravit příjem celkové energetické dávky u jednotlivých populačních skupin v souvislosti s pohybovým režimem tak, aby bylo dosaženo rovnováhy mezi jejím příjmem a výdejem pro udržení optimální tělesné hmotnosti v rozmezí BMI 20 -25.*
- *Snížit příjem tuku u dospělé populace tak, aby celkový podíl tuku v energetickém příjmu nepřekročil 30 % optimální energetické hodnoty (tzn. u lehce pracujících dospělých cca 70 g na den, u vyššího energetického výdeje 35 %.*
- *Snížit příjem cholesterolu na maximálně 300 mg za den.*
- *Snížit spotřebu jednoduchých cukrů na maximálně 10 % celkové energetické dávky (tzn. u dospělých lehce pracujících cca 60 g na den) při zvýšení podílu polysacharidů.*
- *Snížit spotřebu kuchyňské soli (NaCl) na 5 až 7 g za den, preferovat používání soli obohacené jódem.*
- *Zvýšit příjem kyseliny askorbové (vitamínu C) na 100mg denně.*
- *Zvýšit příjem vlákniny na 30 g za den.*
- *Zvýšit příjem dalších ochranných látek, jak minerálních, tak vitamínové povahy a dalších přírodních nutrietů, které by zajistily odpovídající antioxidační aktivitu a další ochranné mechanismy a procesy v organismu (zejména zinku, selenu, vápníku, jódu, chrómu, karotenů, vitamínu E, ochranných látek obsažených v zelenině a podobně).*

*Ve spotřebě potravin by mělo dojít k následujícím změnám:*

- *Snížit příjem živočišných tuků a zvýšit podíl rostlinných olejů v celkové dávce tuku, z nich pak zejména olej olivový a řepkový, pokud možno bez tepelné úpravy, pro zajištění optimálního složení mastných kyselin přijímaného tuku.*
- *Zvýšit spotřebu zeleniny a ovoce včetně ořechů se zřetelem k přívodu ochranných látek významných k prevenci nádorových a kardiovaskulárních onemocnění, ale též ve vztahu ke snižování přívodu energie a zvýšení obsahu vlákniny ve stravě. Denní příjem zeleniny a ovoce by měl dosahovat 600 g, včetně zeleniny tepelně upravené. Poměr zeleniny a ovoce by měl být cca 2:1.*
- *Výrazně zvýšit spotřebu ryb a rybích výrobků, zejména mořských, se zřetelem k významnému postavení této potravinové komodity v intervenčních nutričních opatřeních v prevenci kardiovaskulárních chorob a chorob z nedostatku jódu.*
- *Zvýšit příjem luštěnin jako bohatého zdroje kvalitních rostlinných bílkovin s nízkým obsahem tuku, nízkým glykemickým indexem a vysokým obsahem ochranných látek.*
- *Zvýšit spotřebu výrobků z obilovin a vyšším podílem složek celého zrna z důvodu snížení příjmu energie a zvýšení příjmu ochranných látek.*

- Snížit spotřebu živočišných potravin s vysokým podílem tuku (například vepřový bok, plnotučné mléko a mléčné výrobky s vysokým obsahem tuku, uzeniny, lahůdkářské výrobky, některé cukrářské výrobky, trvanlivé a jemné pečivo apod.).
- Snížit spotřebu vajec na cca 200 kusů ročně, tj. nejvýše 4 kusy týdně.
- Zajistit správný pitný režim, zejména u dětí a starých osob, tzn. denní příjem minimálně 1,5 – 2 litry vhodných druhů nápojů (při zvýšené fyzické námaze nebo zvýšené teplotě okolí přiměřeně více), přednostně neslazených cukrem, nejlépe s přirozenou ovocnou složkou.
- Alkoholické nápoje je nutno konzumovat umírněně, aby denní příjem alkoholu nepřekročil u mužů 30 g (přibližně 300 ml vína nebo 0,8 l piva nebo 70 ml lihoviny), u žen (přibližně 200 ml vína nebo 0,5 l piva nebo 50 ml lihoviny).

Základním požadavkem je dosažení všech parametrů zdravotní nezávadnosti potravin a pokrmů při zachování principů bezpečnosti potravin. Při tvorbě jídelníčku je třeba věnovat pozornost jak výběru potravin, tak jejich úpravě.

Je nutno dodržovat správný stravovací režim: jíst pravidelně – tři hlavní denní jídla s maximálním energetickým obsahem pro snídani 20 %, oběd 35 % a večeři 30 % a dopolední a odpolední svačinu s maximálně 5 až 10 energetickými procenty a pauzou přibližně 3 hodiny mezi jednotlivými denními jídly.“ (Marádová, Středa, Zima, 2010, str. 26-28)

## Příloha 2: Dotazníky

### Účastník 1

#### **Vstupní dotazník**

1. Jaký je můj cíl účasti v akčním výzkumu?  
Zhubnout na alespoň 68kg, menší břicho.
2. Mám nějaká omezení?  
Ne.
3. Cítím se zdravě a šťastně?  
Ano.
4. Jaká je moje historie s dodržováním diet, mnou nastavených režimů, snahy se sebou něco dělat? Podařilo se mi někdy v minulosti změnit své postoje a vydrželo mi to?  
Držela jsem čistící javorovou dietu 5 dní, rozhodla jsem si imunitu. Dříve jsem diety neřešila.
1. Co bych se chtěla dozvědět ohledně pohybových a stravovacích návyků?  
Čím konkrétně nastartovat ráno – jídlo.

#### **Dotazník po čtyřech týdnech**

1. Jak se cítím po měsíci přemýšlení nad sebou a svým zdravým životem?  
Je to skvělé.
2. Je/není mi lépe po těle nebo na duši?  
Je mi výborně. Zhubla jsem pár kilo a daleko lépe se mi pohybuje.
3. Co se mi (ne)změnilo? Postoje/pohledy/režim?  
Snažím se víc pít a zařadila jsem daleko více zeleniny do jídelníčku. A piji už jen černou kávu.

4. Co je pro mě nejtěžší dodržovat?  
Půl hodiny cviční denně a nepít alkohol.

### **Dotazník po šesti týdnech**

1. Jak se nyní cítím po tělesné/duševní stránce oproti době před 6 týdny?  
Je mi lehce, piji jen občas, ale ne každý den. Nebolí mne záda a dávám si pozor, co jím.
2. Cítím, že je pohyb důležitý, že mi dělá dobře a proč?  
Ano, dělá mi dobře a budu v něm i nadále pokračovat.
3. Změnil se mi postoj ve vnímání sebe sama a jak?  
Ano, častěji se odměňuji a cítím se šťastnější.
4. Daří se mi každý den přemýšlet o tom, co a kdy jím a piji?  
Každý den o tom přemýšlím, ne vždy to dodržuji.
5. Dodržuji mnou nastavený režim?  
Při oslavách nebo akcích se mi to nedaří, jinak pohyb ano.
6. Držím se zásad zdravého životního stylu?  
Snažím se.
7. Přemůže mne někdy lenost? i když bych mohl/a, nedonutím se cvičit / když si přeci jen zacvičím, jak se pak cítím?  
S pohybem problém nemám, spíš to jídlo a alkohol.
8. Motivovala mě k pravidelnému navštěvování kurzu zvědavost, péče o zdraví, hubnutí, rozšíření si obzorů, dobrý pocit, jiné?  
Zvědavost, hubnutí, nastartování si režimu.
9. Jaké druhy sportovní činnosti bych chtěl/a do budoucna pravidelně zařadit do mého volného času?  
Volejbal, kolo, relaxační cvičení.
10. Chci o své zdraví pečovat i nadále a jak?  
100%, stravováním, pohybem a pozitivním přístupem k životu.
11. Co je mi odměnou za absolvování kurzu?  
Centimetry přes břicho a pocit větší lehkosti.

### *Účastník 2*

### **Vstupní dotazník**

1. Jaký je můj cíl účasti v akčním výzkumu?  
Vypadat a cítit se fajn.
2. Mám nějaká omezení?  
Ne.
3. Cítím se zdravě a šťastně?  
Těžko říct takhle z hlavy – nejspíš ano.
4. Jaká je moje historie s dodržováním diet, mnou nastavených režimů, snahy se sebou něco dělat? Podařilo se mi někdy v minulosti změnit své postoje a vydrželo mi to?  
Nic moc, dlouho nevydržím pravidelně jíst.
5. Co bych se chtěl/a dozvědět ohledně pohybových a stravovacích návyků?  
Vše, nemám konkrétní přání.

### **Dotazník po čtyřech týdnech**

1. Jak se cítím po měsíci přemýšlení nad sebou a svým zdravým životem?  
Dobře, mám více energie.
2. Je/není mi lépe po těle nebo na duši?



Je mi lépe na těle i duši. Cítím se líp a hezky.

3. Co se mi (ne)změnilo? Postoje/pohledy/režim?

Změnil se mi postoj k pití vody, snažím se hodně pít.

4. Co je pro mě nejtěžší dodržovat?

Jídlo 5x denně. Nezvládám to každý den.

### **Dotazník po šesti týdnech**

1. Jak se nyní cítím po tělesné/duševní stránce oproti době před 6 týdny?

Cítím se lépe, mám více energie a nejsem tak unavená.

2. Cítím, že je pohyb důležitý, že mi dělá dobře a proč?

Určitě je, dělá mi dobře na páteř a celkově fyzicky se cítím lépe.

3. Změnil se mi postoj ve vnímání sebe sama a jak?

Více se sama sobě věnuji.

4. Daří se mi každý den přemýšlet o tom, co a kdy jím a piji?

Ano.

5. Dodržuji mnou nastavený režim?

Úplně nedodržuji, nestíhám jíst 5x denně.

6. Držím se zásad zdravého životního stylu?

Ano.

7. Přemůže mne někdy lenost? i když bych mohl/a, nedonutím se cvičit / když si přeci jen zacvičím, jak se pak cítím?

Cítím se lépe a dělá mi dobře, že jsem se přemluvila.

8. Motivovala mě k pravidelnému navštěvování kurzu zvědavost, péče o zdraví, hubnutí, rozšíření si obzorů, dobrý pocit, jiné?

Péče o zdraví, rozšíření si obzorů a hlavně hubnutí!

9. Jaké druhy sportovní činnosti bych chtěl/a do budoucna pravidelně zařadit do mého volného času?

Chodím pravidelně 5x týdně a budu tak chodit stále.

10. Chci o své zdraví pečovat i nadále a jak?

Zdravě jíst, cvičit a věnovat se sama sobě.

11. Co je mi odměnou za absolvování kurzu?

Lepší pocit ze sebe samé.

### *Účastník 3*

### **Vstupní dotazník**

1. Jaký je můj cíl účasti v akčním výzkumu?

Cítit se dobře, zhubnout 3kg (-2cm)

2. Jsem rozhodnutá/rozhodnutý věnovat čas sobě?

Ano.

3. Mám nějaká omezení?

Ne, jen natažený sval ve stehně, ale většinou to nevadí.

4. Cítím se zdravě a šťastně?

Ano.

5. Jaká je moje historie s dodržováním diet, mnou nastavených režimů, snahy se sebou něco dělat? Podařilo se mi někdy v minulosti změnit své postoje a vydrželo mi to?

... od ledna 2013 na 5-6 měsíců – zhubla 20kg

6. Co bych se chtěl/a dozvědět ohledně pohybových a stravovacích návyků?

Jak zdravě cvičit a jíst, aby se váha udržela snížena.

### **Dotazník po čtyřech týdnech**

1. Jak se cítím po měsíci přemýšlení nad sebou a svým zdravým životem?  
Je mi dobře, když nad tím přemýšlím a vše si naplánuji. Ale do praxe mé přemýšlení moc nejde.
2. Je/není mi lépe po těle nebo na duši?  
Vzhledem k tomu, že jsem 100% nedodržela program, tak se lépe necítím, kvůli výčtkám.
3. Co se mi (ne)změnilo? Postoje/pohledy/režim?  
Už vím, že je důležitý spánek a nebrat to vše moc vážně. Když se nestihne cvičit, tak to nic neznamená.
4. Co je pro mě nejtěžší dodržovat?  
Spánek 7 hodin, nejíst cukry.

### **Dotazník po šesti týdnech**

1. Jak se nyní cítím po tělesné/duševní stránce oproti době před 6 týdny?  
Cítím se lépe, i když můj start byl pomalý, pak jsem z toho naprosto zvolnila, ale teď jsem se dostala k formě, která mi vyhovuje a chci si ji držet a vidět výsledky. Snažím se také se pravidelně hýbat, ale ne na úkor spánku a stresu z nestíhání (mám toho hodně).
2. Cítím, že je pohyb důležitý, že mi dělá dobře a proč?  
Ano, ale snažím se ho nedávat před spánek jako předtím. Cítím se dobře, protože vím, že dělám něco pro sebe, že je lepší být fit a fat než naopak. Mám ráda fyzické výzvy a díky průběžnému cvičení je snazší je zvládat.
3. Změnil se mi postoj ve vnímání sebe sama a jak?  
Snažím se odvrátit od obrazu tloušťky v zrcadle, v obraz někoho, kdo na sobě pracuje a snaží se být zdravý.
4. Daří se mi každý den přemýšlet o tom, co a kdy jím a piji?  
Ano, snažím se si den předem rozmyslet, co a kdy budu jíst. Pokud jdu třeba večer do restaurace, tak si buď vyberu předem, anebo pokud vím, že budu „prásit“, tak se snažím omezit to jídlo na minimum.
5. Dodržuji mnou nastavený režim?  
V tuto chvíli ano.  
Ráno vstanu a dám si sklenici vody a většinou slanou snídaní – žitný chléb, sýr, šunka, zelenina, tvaroh/cottage, 1x za týden ovesnou kaši s ovocem  
Svačina: ovoce, čaj, celaskon  
Oběd: snažím se vařit si své, a pokud to nejde, tak se snažím vybrat ok varianty  
Svačina: kafičko, ovoce, jogurt  
Večeře: lehká, salát/ maso a zelenina/ polévka  
Cvičení, tak abych mohla dodržet 7 hodin spánku
6. Držím se zásad zdravého životního stylu?  
Snažím se více hýbat v běžném provozu – schody, autobus apod., zapojuji více ovoce a zeleniny. Ale vím, že prohrěšky jsou u mě nutné – alespoň jejich potenciál.
7. Přemůže mne někdy lenost? i když bych mohl/a, nedonutím se cvičit / když si přeci jen zacvičím, jak se pak cítím?  
Ano, většinou po ránu, když mám vstávat na jogu. v 90% pak přeci jen jdu a cítím se výborně.
8. Motivovala mě k pravidelnému navštěvování kurzu zvědavost, péče o zdraví, hubnutí, rozšíření si obzorů, dobrý pocit, jiné?  
Rozšiřování si obzorů, příležitost k cvičení a motivace

9. Jaké druhy sportovní činnosti bych chtěl/a do budoucna pravidelně zařadit do mého volného času?

Ted: tanec, joga, běh, občas video fitness – posilování, squash

Do budoucna: více turistiky, vyzkoušet poledance a TRX

10. Chci o své zdraví pečovat i nadále a jak?

Ano, ještě jsem se nedostala na svoji váhu a míry, a pak bych si to chtěla udržet. A se zdravím to samé, lepší prevence než léky.

11. Co je mi odměnou za absolvování kurzu?

Že jsem se zase dostala na dobrou a zdravou cestu.

#### *Účastník 4*

#### **Vstupní dotazník**

1. Jaký je můj cíl účasti v akčním výzkumu?

Být pohyblivější, zhubnout a mít z toho radost.

2. Mám nějaká omezení?

Ne, pokud není omezením lenost.

3. Cítím se zdravě a šťastně?

Momentálně ano.

4. Jaká je moje historie s dodržováním diet, mnou nastavených režimů, snahy se sebou něco dělat? Podařilo se mi někdy v minulosti změnit své postoje a vydrželo mi to?

Celoživotně se snažím dodržovat zdravou výživu a hubnout.

5. Co bych se chtěl/a dozvědět ohledně pohybových a stravovacích návyků?

Jak zdravě cvičit a doplnit si informace o výživě.

#### **Dotazník po čtyřech týdnech**

1. Jak se cítím po měsíci přemýšlení nad sebou a svým zdravým životem?

Cítím se dobře, lehčí a pohyblivější.

2. Je/není mi lépe po těle nebo na duši?

Je mi lépe, asi i líp odolávám stresu.

3. Co se mi (ne)změnilo? Postoje/pohledy/režim?

Snažím se nejíst sladkosti a přemýšlím víc o tom, co jím.

4. Co je pro mě nejtěžší dodržovat?

Každodenní pohyb.

#### **Dotazník po šesti týdnech**

1. Jak se nyní cítím po tělesné/duševní stránce oproti době před 6 týdny?

Cítím se o mnoho lépe, dělá mi radost, že hubnu.

2. Cítím, že je pohyb důležitý, že mi dělá dobře a proč?

Když cvičím, tak mě nebolí záda a nemusím jíst prášky.

3. Změnil se mi postoj ve vnímání sebe sama a jak?

Víc přemýšlím, co jím a věnuji víc času sobě = cvičím.

4. Daří se mi každý den přemýšlet o tom, co a kdy jím a piji?

Daří se, vypustila jsem bílou mouku a hodně piji.

5. Dodržuji mnou nastavený režim?

Ráno cvičím jógu, lehce snídám, hodně piji vodu, jím hodně ovoce a zeleniny, večere jsou lehké.

6. Držím se zásad zdravého životního stylu?

Ano.

7. Přemůže mne někdy lenost? i když bych mohl/a, nedonutím se cvičit / když si přeci jen zacvičím, jak se pak cítím?

Většinou lenosti nepodlehnu a pak mám ze sebe opravdu velkou radost.

8. Motivovala mě k pravidelnému navštěvování kurzu zvědavost, péče o zdraví, hubnutí, rozšíření si obzorů, dobrý pocit, jiné?

Vše uvedené + ráda vidím ostatní účastníky.

9. Jaké druhy sportovní činnosti bych chtěl/a do budoucna pravidelně zařadit do mého volného času?

Lekce jógy, Pilates.

10. Chci o své zdraví pečovat i nadále a jak?

Vytrvat v současném systému – lehké jídlo a pohyb.

11. Co je mi odměnou za absolvování kurzu?

Prima pocit, že jsem dokázala konečně začít dělat něco jinak.

Zase můžu nosit oblíbené kalhoty, do kterých jsem se několik let nevešla.

Zjištění, že na tom ve svém věku nejsem tak špatně.

*Účastník 5*

### **Vstupní dotazník**

1. Jaký je můj cíl účasti v akčním výzkumu?

Alespoň minimální úbytek cm v pase.

2. Mám nějaká omezení?

Ne.

3. Cítím se zdravě a šťastně?

Zdraví ano 100%, štěstí 80%.

4. Jaká je moje historie s dodržováním diet, mnou nastavených režimů, snahy se sebou něco dělat? Podařilo se mi někdy v minulosti změnit své postoje a vydrželo mi to?

Nepokoušela jsem se nastavovat si režim. Raději; abych ho nemusela porušovat.

5. Co bych se chtěl/a dozvědět ohledně pohybových a stravovacích návyků?

Jaké jsou vhodné cviky na zhubnutí pasu, boků a vnitřní strany stehen.

### **Dotazník po čtyřech týdnech**

1. Jak se cítím po měsíci přemýšlení nad sebou a svým zdravým životem?

Cítím se spokojeně, protože jsem se dozvěděla, že můj životní styl včetně stravování není zas tak hrozný.

2. Je/není mi lépe po těle nebo na duši?

Není mi lépe, ale rozhodně mi není hůře.

3. Co se mi (ne)změnilo? Postoje/pohledy/režim?

Zjistila jsem, že to jde i bez každodenních sladkostí. Dají se nahradit ovocem.

4. Co je pro mě nejtěžší dodržovat?

Nejíst sladkosti.

### **Dotazník po šesti týdnech**

1. Jak se nyní cítím po tělesné/duševní stránce oproti době před 6 týdny?

Lépe, protože jsem to zvládla.

2. Cítím, že je pohyb důležitý, že mi dělá dobře a proč?

Ano, dělá mi dobře, zlepšuje mi náladu a udržuje mě v psychické kondici.

3. Změnil se mi postoj ve vnímání sebe sama a jak?

Ne.

4. Daří se mi každý den přemýšlet o tom, co a kdy jím a piji?

Ano, hlavně o tom, co nejím.

5. Dodržuji mnou nastavený režim?

Snažím se: pravidelně jíst ovoce a zeleninu a nejíst sladkosti.

6. Držím se zásad zdravého životního stylu?

Snažím se.

7. Přemůže mne někdy lenost? i když bych mohl/a, nedonutím se cvičit / když si přeci jen zacvičím, jak se pak cítím?

Přemůže, ale když pak přece jen jdu, je to bezva.

8. Motivovala mě k pravidelnému navštěvování kurzu zvědavost, péče o zdraví, hubnutí, rozšíření si obzorů, dobrý pocit, jiné?

Zvědavost, rozšíření obzorů.

9. Jaké druhy sportovní činnosti bych chtěl/a do budoucna pravidelně zařadit do mého volného času?

Spinning, step aerobic, kolo.

10. Chci o své zdraví pečovat i nadále a jak?

Pravidelně cvičit a sportovat, omezit sladkosti.

11. Co je mi odměnou za absolvování kurzu?

Lépe obléknu kalhoty přes stehna.

*Účastník 6*

### **Vstupní dotazník**

1. Jaký je můj cíl účasti v akčním výzkumu?

Ubrat pár kil, změnit stravovací návyky.

2. Mám nějaká omezení?

Ne.

3. Cítím se zdravě a šťastně?

Zdravě ano, šťastně ne.

4. Jaká je moje historie s dodržováním diet, mnou nastavených režimů, snahy se sebou něco dělat? Podařilo se mi někdy v minulosti změnit své postoje a vydrželo mi to?

Podařilo, ale nevydrželo to dlouhodobě. Za sebou mám všechno možné, např. Naturhouse.

5. Co bych se chtěl/a dozvědět ohledně pohybových a stravovacích návyků?

Jak se zbavit chuti na sladké, čím nahradit čokoládu.

### **Dotazník po čtyřech týdnech**

1. Jak se cítím po měsíci přemýšlení nad sebou a svým zdravým životem?

Cítím se lépe, ale nedaří se mi změnit vše, co bych si přála.

2. Je/není mi lépe po těle nebo na duši?

Je mi lépe po těle i po duši. Cítím se trochu sebevědoměji.

3. Co se mi (ne)změnilo? Postoje/pohledy/režim?

Snažím se více věnovat sama sobě, hlídat si pitný režim, pravidelnost jídla a cvičení. Co se nezměnilo, je moje slabá vůle u sladkého.

4. Co je pro mě nejtěžší dodržovat?

Jídlo – pravidelnost, chutě na sladké, jídlo pozdě večer.

### **Dotazník po šesti týdnech**

1. Jak se nyní cítím po tělesné/duševní stránce oproti době před 6 týdny?

Cítím se lépe, i když výsledky tomu moc neodpovídají. Jsem odhodlána pokračovat.

2. Cítím, že je pohyb důležitý, že mi dělá dobře a proč?

Určitě mi dělá dobře, baví mě. i psychicky se cítím lépe, když si dám trošku „do těla“.

3. Změnil se mi postoj ve vnímání sebe sama a jak?

Obávám se, že ne. Stále si připadám tlustá, frustrovaná tím, že se mi nedaří to, co bych chtěla.

4. Daří se mi každý den přemýšlet o tom, co a kdy jím a piji?

Přemýšlím nad tím neustále. Horší je to s pitím – na to zapomínám – nepiju, nemám žízeň.

5. Dodržuji mnou nastavený režim?

Režim (jakýkoliv) mi dělá trochu problém. Hlavně kvůli nedostatku času (práce/škola). Snažím se dodržovat 3 hlavní jídla denně a sport každý druhý den.

6. Držím se zásad zdravého životního stylu?

Snažím se. Hlavně co se týče zeleniny, ovoce. Omezení alkoholu, sport.

7. Přemůže mne někdy lenost? i když bych mohl/a, nedonutím se cvičit / když si přeci jen zacvičím, jak se pak cítím?

Občas přemůže, pak si vyčítám, že jsem měla jít. Když jdu, jsem ráda, nakonec mě to baví.

8. Motivovala mě k pravidelnému navštěvování kurzu zvědavost, péče o zdraví, hubnutí, rozšíření si obzorů, dobrý pocit, jiné?

Hlavně hubnutí, ale také dobrý pocit z toho, že něco dělám. Také to, že bych se mohla dozvědět něco nového o zdravém životním stylu, složení těla – měření.

9. Jaké druhy sportovní činnosti bych chtěl/a do budoucna pravidelně zařadit do mého volného času?

Hooping, kolečkové brusle, plavání.

10. Chci o své zdraví pečovat i nadále a jak?

Ano. Snažím se nastolit nějaký režim, který budu schopná dodržovat. Chci se zbavit hřešení, co se týče sladkostí.

11. Co je mi odměnou za absolvování kurzu?

Nevím. Vzhledem k výsledku asi nic.

*Účastník 7*

### **Vstupní dotazník**

1. Jaký je můj cíl účasti v akčním výzkumu?

Zformovat si tělo a shodit 4kg.

2. Mám nějaká omezení?

Ne.

3. Cítím se zdravě a šťastně?

Cítím se zdravě i šťastně. Jen unaveně.

4. Jaká je moje historie s dodržováním diet, mnou nastavených režimů, snahy se sebou něco dělat? Podařilo se mi někdy v minulosti změnit své postoje a vydrželo mi to?

Jediné dodržované diety byly zdravotní. Většinou jsem se vrátila k normálnímu stravování, když problém pominul.

5. Co bych se chtěl/a dozvědět ohledně pohybových a stravovacích návyků?

Jak se vybičovat k pravidelnosti.

### **Dotazník po čtyřech týdnech**

1. Jak se cítím po měsíci přemýšlení nad sebou a svým zdravým životem?

Báječně.

2. Je/není mi lépe po těle nebo na duši?

Je mi lépe. Dávám si pozor, abych nejedla nevhodná jídla a je mi líp.

3. Co se mi (ne)změnilo? Postoje/pohledy/režim?

Snažím se víc pít a víc se hýbat, to je změna k lepšímu.

4. Co je pro mě nejtěžší dodržovat?

Pohyb. Po 2 týdnech nemoci se mi do něj moc nechce.

### **Dotazník po šesti týdnech**

1. Jak se nyní cítím po tělesné/duševní stránce oproti době před 6 týdny?

Zhubla jsem a cítím se lehčí. Mám tím pádem motivaci pokračovat.

2. Cítím, že je pohyb důležitý, že mi dělá dobře a proč?

Funguje to, důležitý bezpochyby je, hlavně mě drží v režimu.

3. Změnil se mi postoj ve vnímání sebe sama a jak?

Ano, odměňuji se a odpočívám.

4. Daří se mi každý den přemýšlet o tom, co a kdy jím a piji?

Pořád, radši si nedám nic nezdravého, jelikož si to nechci zapisovat.

5. Dodržuji mnou nastavený režim?

Většinou ano.

6. Držím se zásad zdravého životního stylu?

Určitě, dělá mi dobře, tak ho držím.

7. Přemůže mne někdy lenost? i když bych mohl/a, nedonutím se cvičit / když si přeci jen zacvičím, jak se pak cítím?

Přemůže, ale když se donutím, vždy cítím malé vítězství.

8. Motivovala mě k pravidelnému navštěvování kurzu zvědavost, péče o zdraví, hubnutí, rozšíření si obzorů, dobrý pocit, jiné?

Hlavně hubnutí a informace o stravě. Jsem spokojená s informacemi, co se nám dostaly.

9. Jaké druhy sportovní činnosti bych chtěl/a do budoucna pravidelně zařadit do mého volného času?

Chůze, běhání, fitness.

10. Chci o své zdraví pečovat i nadále a jak?

Jistě! Je to smysluplné.

11. Co je mi odměnou za absolvování kurzu?

Menší velikost oblečení a dobrý pocit.

### *Účastník 8*

### **Vstupní dotazník**

1. Jaký je můj cíl účasti v akčním výzkumu?

Za 6 týdnů chci mít zažitě nové stravovací návyky a chci celkově jít jiným, zdravějším směrem.

2. Mám nějaká omezení?

Jediné omezení jsem já sama a to se musí zlomit.

3. Cítím se zdravě a šťastně?

Ne, ne.

4. Jaká je moje historie s dodržováním diet, mnou nastavených režimů, snahy se sebou něco dělat? Podařilo se mi někdy v minulosti změnit své postoje a vydrželo mi to?

Historie byla dlouhá a rozmanitá, ale nic z toho krom kil navíc mi nevydrželo.

5. Co bych se chtěl/a dozvědět ohledně pohybových a stravovacích návyků?

Co doplnit ve stravě, abych neměla chuť na hodně slané/sladké.

### **Dotazník po čtyřech týdnech**

1. Jak se cítím po měsíci přemýšlení nad sebou a svým zdravým životem?  
Je mi lépe, víc si sama sebe vážím.

2. Je/není mi lépe po těle nebo na duši?  
Ano, musím vydržet.

3. Co se mi (ne)změnilo? Postoje/pohledy/režim?  
Důležité pro mě byli individuální konzultace, začala jsem se odměňovat.

4. Co je pro mě nejtěžší dodržovat?  
Jídlo.

### **Dotazník po šesti týdnech**

1. Jak se nyní cítím po tělesné/duševní stránce oproti době před 6 týdny?  
Zhubla jsem, i když kily to není poznat, je mi lépe, cítím se lehčí a hezčí.

2. Cítím, že je pohyb důležitý, že mi dělá dobře a proč?  
Je velmi důležitý, baví mě se hýbat.

3. Změnil se mi postoj ve vnímání sebe sama a jak?  
Ano, mám se víc ráda, čtu si a věnuju víc času sama sobě.

4. Daří se mi každý den přemýšlet o tom, co a kdy jím a piji?  
Každý den o tom přemýšlím, ale ne vždy to dodržím.

5. Dodržuji mnou nastavený režim?  
Snažím se.

6. Držím se zásad zdravého životního stylu?  
Ano, minimálně na to myslím.

7. Přemůže mne někdy lenost? i když bych mohl/a, nedonutím se cvičit / když si přeci jen zacvičím, jak se pak cítím?

Přemůže, ale častokráte přemůžu já ji.

8. Motivovala mě k pravidelnému navštěvování kurzu zvědavost, péče o zdraví, hubnutí, rozšíření si obzorů, dobrý pocit, jiné?

Hubnutí a nové informace.

9. Jaké druhy sportovní činnosti bych chtěl/a do budoucna pravidelně zařadit do mého volného času?

Beachvolejbal, In-line, chůze.

10. Chci o své zdraví pečovat i nadále a jak?  
Ano, pohybem a jídlem.

11. Co je mi odměnou za absolvování kurzu?  
Získání zdravého režimu, sebehodnocení a pozitivní přístup.

### *Účastník 9*

### **Vstupní dotazník**

1. Jaký je můj cíl účasti v akčním výzkumu?  
Zformovat postavu, zpevnit břicho a bolavá záda. Kila dolů a jíst rozumně.

2. Mám nějaká omezení?  
Vysoký tlak a cholesterol, bolest v bedrech.

3. Cítím se zdravě a šťastně?  
Jde to, ale věřím, že pohyb mi přinese radost.

4. Jaká je moje historie s dodržováním diet, mnou nastavených režimů, snahy se sebou něco dělat? Podařilo se mi někdy v minulosti změnit své postoje a vydrželo mi to?



Když dostanu impulz, zatnu a vydržím 3-5 měsíců včetně cvičení. Jako mladá (do 20 let) jsem i hladověla – už nikdy.

5. Co bych se chtěl/a dozvědět ohledně pohybových a stravovacích návyků?  
Potřebuji poradit potravinu/nápoj před spaním na zklidnění a usnutí.

### **Dotazník po čtyřech týdnech**

1. Jak se cítím po měsíci přemýšlení nad sebou a svým zdravým životem?  
Je mi nádherně. Myslím si na jídlo a sportuji každý den.

2. Je/není mi lépe po těle nebo na duši?

Ano, to jsem přesně potřebovala.

3. Co se mi (ne)změnilo? Postoje/pohledy/režim?

Snažím se si věnovat víc času, odpočívat více.

4. Co je pro mě nejtěžší dodržovat?

5. Spánek.

### **Dotazník po šesti týdnech**

1. Jak se nyní cítím po tělesné/duševní stránce oproti době před 6 týdny?  
Je mi skvěle, nebolí mě záda a cítím více energie, spí se mi lépe.

2. Cítím, že je pohyb důležitý, že mi dělá dobře a proč?

Ano, baví mě to a dodává mi endorfiny.

3. Změnil se mi postoj ve vnímání sebe sama a jak?

Jsem si jistější, vidím, že když se chce, všechno jde.

4. Daří se mi každý den přemýšlet o tom, co a kdy jím a piji?

Ano a dokonce mě to i začalo bavit.

5. Dodržuji mnou nastavený režim?

Když není moc práce, tak ano.

6. Držím se zásad zdravého životního stylu?

Ano, je mi po tom lépe.

7. Přemůže mne někdy lenost? i když bych mohl/a, nedonutím se cvičit / když si přeci jen zacvičím, jak se pak cítím?

Snažím se vždy donutit a je mi pak bláze.

8. Motivovala mě k pravidelnému navštěvování kurzu zvědavost, péče o zdraví, hubnutí, rozšíření si obzorů, dobrý pocit, jiné?

Zvědavost, nové informace, noví přátelé.

9. Jaké druhy sportovní činnosti bych chtěl/a do budoucna pravidelně zařadit do mého volného času?

Fitness, běh, plavání.

10. Chci o své zdraví pečovat i nadále a jak?

Ano, má to smysl.

11. Co je mi odměnou za absolvování kurzu?

Zjištění, že jsem na tom ve svém věku docela dobře. Mám radost.

*Účastník 10*

### **Vstupní dotazník**

1. Jaký je můj cíl účasti v akčním výzkumu?

Kila dolů a zjistit, co dělám špatně.

2. Mám nějaká omezení?

Časová omezení.

3. Cítím se zdravě a šťastně?

Cítím se zdravá, ale nejsem šťastná.

4. Jaká je moje historie s dodržováním diet, mnou nastavených režimů, snahy se sebou něco dělat? Podařilo se mi někdy v minulosti změnit své postoje a vydrželo mi to?

Diety jsem nikdy nedržela. Přes 2 roky chodím do fitness centra.

5. Co bych se chtěl/a dozvědět ohledně pohybových a stravovacích návyků?

Jak skloubit sport a stravu, když cvičím až večer. Jak zhubnout a nenabírat svalovou hmotu.

### **Dotazník po čtyřech týdnech**

1. Jak se cítím po měsíci přemýšlení nad sebou a svým zdravým životem?

Víc myslím sama na sebe: spánek, méně alkoholu, zdravá a pestrá strava

2. Je/není mi lépe po těle nebo na duši?

Tělesně se cítím naprosto skvěle díky každodennímu cvičení. Psychicky nic moc, starosti v práci, doma, s kluky. Pomáhá mi cvičení nebo posezení s přáteli.

3. Co se mi (ne)změnilo? Postoje/pohledy/režim?

Jím pravidelně, více ovoce a zeleniny. Musím ještě zapracovat na spánku.

4. Co je pro mě nejtěžší dodržovat?

Spánek.

### **Dotazník po šesti týdnech**

1. Jak se nyní cítím po tělesné/duševní stránce oproti době před 6 týdny?

Cítím více energie, psychická pohoda, ale kila nejdu dolů.

2. Cítím, že je pohyb důležitý, že mi dělá dobře a proč?

Jsme závislá pohybu.

3. Změnil se mi postoj ve vnímání sebe sama a jak?

Více odpočívám a vážím si sama sebe víc.

4. Daří se mi každý den přemýšlet o tom, co a kdy jím a piji?

Přemýšlím, ale ne vždy se mi to povede dodržet.

5. Dodržuji mnou nastavený režim?

Kromě spánku z pracovních důvodů ano.

6. Držím se zásad zdravého životního stylu?

Ano, vždy.

7. Přemůže mne někdy lenost? i když bych mohl/a, nedonutím se cvičit / když si přeci jen zacvičím, jak se pak cítím?

Jdu vždycky, sport je pro mne drogou, potřebuji ho.

8. Motivovala mě k pravidelnému navštěvování kurzu zvědavost, péče o zdraví, hubnutí, rozšíření si obzorů, dobrý pocit, jiné?

Jednoznačně hubnutí a informace o zdravé výživě, co a kdy jíst.

9. Jaké druhy sportovní činnosti bych chtěl/a do budoucna pravidelně zařadit do mého volného času?

Veškeré fitness lekce, relax lekce a plavání.

10. Chci o své zdraví pečovat i nadále a jak?

Ano, žiji zdravě.

11. Co je mi odměnou za absolvování kurzu?

Nakoupím si hadříky.

*Účastník 11*

### **Vstupní dotazník**

1. Jaký je můj cíl účasti v akčním výzkumu?

Nabrat svalovou hmotu, přibrat, cítit se lépe, fit.

2. Mám nějaká omezení?

Bolestivé pravé rameno. Omezené časové možnosti.

3. Cítím se zdravě a šťastně?

K úplnému štěstí mi chybí lepší zdraví a více energie.

4. Jaká je moje historie s dodržováním diet, mnou nastavených režimů, snahy se sebou něco dělat? Podařilo se mi někdy v minulosti změnit své postoje a vydrželo mi to?

Diety jsem nevydržela.

5. Co bych se chtěl/a dozvědět ohledně pohybových a stravovacích návyků?

Jak dodržovat stravovací režim.

### **Dotazník po čtyřech týdnech**

1. Jak se cítím po měsíci přemýšlení nad sebou a svým zdravým životem?

Výborně, nebolí mě rameno a mám víc síly v nohách.

2. Je/není mi lépe po těle nebo na duši?

Je mi skvěle, chci pokračovat, jen to skloubit s prací.

3. Co se mi (ne)změnilo? Postoje/pohledy/režim?

Mám ze sebe radost, když si večer lehám a mám splněno.

4. Co je pro mě nejtěžší dodržovat?

Spánek a odpočinek, mám namáhavou a stresující práci.

### **Dotazník po šesti týdnech**

1. Jak se nyní cítím po tělesné/duševní stránce oproti době před 6 týdny?

Celkově lepší nálada.

2. Cítím, že je pohyb důležitý, že mi dělá dobře a proč?

Ano, uvolnění endorfinů, lepší nálada, lépe na duši.

3. Změnil se mi postoj ve vnímání sebe sama a jak?

Ano, minimalizuji stres (který mi způsobuje ekzém), sport mi ho pomáhá minimalizovat (ne odstranit).

4. Daří se mi každý den přemýšlet o tom, co a kdy jím a piji?

Celkem ano (vyjma stresových období). Když jdu nakoupit, dívám se, kolik potravin obsahují bílkovin, cukru, atd.

5. Dodržuji mnou nastavený režim?

Celkem se to daří, přestala jsem sladit kávu a čaj. Snídaně, svačina v pořádku. Oběd 2x týdně nestíhám (jím u PC). Večeře pozdě, ale snažím se o hodně bílkovin.

6. Držím se zásad zdravého životního stylu?

Částečně. Občas nevhodná strava. Jinak chodím v práci po schodech pěšky, volejbal, procházky, přestávám kouřit.

7. Přemůže mne někdy lenost? i když bych mohl/a, nedonutím se cvičit / když si přeci jen zacvičím, jak se pak cítím?

Ano, přemůže, ale o víkendu to většinou doženu. Pocit je skvělý.

8. Motivovala mě k pravidelnému navštěvování kurzu zvědavost, péče o zdraví, hubnutí, rozšíření si obzorů, dobrý pocit, jiné?

Zvědavost, dobrý pocit, načerpání energie.

9. Jaké druhy sportovní činnosti bych chtěl/a do budoucna pravidelně zařadit do mého volného času?

Kolo, fitness centrum, badminton, volejbal

10. Chci o své zdraví pečovat i nadále a jak?

Ano, hlídat si, co jím, zařadit luštěniny. Občas ale mám potřebu nevhodné stravy

11. Co je mi odměnou za absolvování kurzu?

Lepší nálada. Pocit, že když chci, jde to.

*Účastník 12*

### **Vstupní dotazník**

1. Jaký je můj cíl účasti v akčním výzkumu?  
Lepší zažívání, pevnější tělo, udělat alespoň jeden shyb.
2. Mám nějaká omezení?  
Prokrastinace. Bolest levého zápěstí a pravého kotníku po úraze.
3. Cítím se zdravě a šťastně?  
Už jsem hodně blízko.
4. Jaká je moje historie s dodržováním diet, mnou nastavených režimů, snahy se sebou něco dělat? Podařilo se mi někdy v minulosti změnit své postoje a vydrželo mi to?  
Nepodařilo, ale neměla jsem potřebu. Pouze diety kvůli zažívání.
5. Co bych se chtěl/a dozvědět ohledně pohybových a stravovacích návyků?  
Jak jíst, abych si tím neubližovala ve smyslu zažívání a celkové kondice.

### **Dotazník po čtyřech týdnech**

1. Jak se cítím po měsíci přemýšlení nad sebou a svým zdravým životem?  
Určitě lépe, jsem více spokojená sama se sebou a více mi chutná.
2. Je/není mi lépe po těle nebo na duši?  
Je. Lépe po duši i po těle. Nevím, jak lépe popsat.
3. Co se mi (ne)změnilo? Postoje/pohledy/režim?  
Neměnila se mi mizerná disciplína ve spoustě věcech (alkohol, sladkosti). Změnila se moje snaha myslet na vyváženost jídla a pohybu. Snažím se víc spát, odpočívat, lépe jíst.
4. Co je pro mě nejtěžší dodržovat?  
Nepít alkohol.

### **Dotazník po šesti týdnech**

1. Jak se nyní cítím po tělesné/duševní stránce oproti době před 6 týdny?  
Víc mi chutná, lépe trávím, snažím se jíst pravidelně.
2. Cítím, že je pohyb důležitý, že mi dělá dobře a proč?  
Ano, hlavně co se týče „psychična, fyzično“ je třesinka na dortu.
3. Změnil se mi postoj ve vnímání sebe sama a jak?  
Necítím to tak, jen se mám asi trochu radši.
4. Daří se mi každý den přemýšlet o tom, co a kdy jím a piji?  
Většinou ano, s pitím méně.
5. Dodržuji mnou nastavený režim?  
Ano, pravidelná jídla, pravidelné dávky ovoce a zeleniny, žádná mastná a smažená jídla.
6. Držím se zásad zdravého životního stylu?  
Snažím se, kromě omezení cukru, bez těch to nejde.
7. Přemůže mne někdy lenost? i když bych mohl/a, nedonutím se cvičit / když si přeci jen zacvičím, jak se pak cítím?  
Lenost nikoli, ale někdy nejdu cvičit, abych stíhala ostatní věci.
8. Motivovala mě k pravidelnému navštěvování kurzu zvědavost, péče o zdraví, hubnutí, rozšíření si obzorů, dobrý pocit, jiné?  
Dobrý pocit, péče o zdraví a asi i trocha té zvědavosti.
9. Jaké druhy sportovní činnosti bych chtěl/a do budoucna pravidelně zařadit do mého volného času?

Ty, co již provozuji: badminton, jóga, kolečkové brusle, kolo, plavání. Chtěla bych přidat nějakou tanečně-pohybovou aktivitu.

10. Chci o své zdraví pečovat i nadále a jak?

Ano, dále upravovat jídelníček. Pravidelnější cvičení – prosadit ho v rámci jiných povinností.

11. Co je mi odměnou za absolvování kurzu?

Lepší pocit sama ze sebe.

### *Účastník 13*

#### **Vstupní dotazník**

1. Jaký je můj cíl účasti v akčním výzkumu?

Začít se opět hýbat. Nastartovat závislost na pohybu.

2. Mám nějaká omezení?

Skolióza.

3. Cítím se zdravě a šťastně?

Ano, ano.

4. Jaká je moje historie s dodržováním diet, mnou nastavených režimů, snahy se sebou něco dělat? Podařilo se mi někdy v minulosti změnit své postoje a vydrželo mi to?

Jedenkrát jsem se rozhodla pravidelně cvičit a sportovat. Vydrželo mi to relativně dlouho a teď mám snahu se opět nastartovat. Diety žádné.

5. Co bych se chtěl/a dozvědět ohledně pohybových a stravovacích návyků?

Jaká je ideální skladba jídla během dne. Snídaně sladká/slaná; jak dlouho před aktivitou jíst/pít.

#### **Dotazník po čtyřech týdnech**

1. Jak se cítím po měsíci přemýšlení nad sebou a svým zdravým životem?

Mám ze sebe radost, že jsem znovu nastartovala sportovní režim.

2. Je/není mi lépe po těle nebo na duši?

Ano, baví mne to a mám více energie.

3. Co se mi (ne)změnilo? Postoje/pohledy/režim?

Mám radost a znovu jsem si připomněla, jak mě pohyb baví.

4. Co je pro mě nejtěžší dodržovat?

Nepít alkohol.

#### **Dotazník po šesti týdnech**

1. Jak se nyní cítím po tělesné/duševní stránce oproti době před 6 týdny?

Lépe. Ráno se mi lépe vstává, přes den si připadám produktivnější, mám více energie.

2. Cítím, že je pohyb důležitý, že mi dělá dobře a proč?

Určitě ano; ráno když si zacvičím, jsem „jiný člověk“. Na cvičení po ránu jsem si zvykla a dělá mi radost, že pozoruji pokrok.

3. Změnil se mi postoj ve vnímání sebe sama a jak?

Mám lepší držení těla, i když se na to nesoustředím, cítím se být hezčí a jsem se sebou více spokojená.

4. Daří se mi každý den přemýšlet o tom, co a kdy jím a piji?

Daří se mi na to myslet, ale už méně to dodržovat. Určitou pravidelnost ale mám.

5. Dodržuji mnou nastavený režim?

Částečně. Ranní cvičení dodržuji, ale když jsem hodně unavená z práce, odpustím si ho. Přes den mám režim daný a dodržuji ho.

6. Držím se zásad zdravého životního stylu?  
Rozhodně ano.
7. Přemůže mne někdy lenost? i když bych mohl/a, nedonutím se cvičit / když si přeci jen zacvičím, jak se pak cítím?  
Přemůže. Někdy se nedonutím a radši si přispím. Když se donutím, je to rozhodně lepší a cítím se celkově nabitější.
8. Motivovala mě k pravidelnému navštěvování kurzu zvědavost, péče o zdraví, hubnutí, rozšíření si obzorů, dobrý pocit, jiné?  
Zvědavost, touha po pravidelném pohybu a nastartování vlastního pravidelného aktivního vyžití.
9. Jaké druhy sportovní činnosti bych chtěl/a do budoucna pravidelně zařadit do mého volného času?  
Jógu, posilování (mírné), běhání, longboard, jumping, spinning/kolo.
10. Chci o své zdraví pečovat i nadále a jak?  
Ano, pravidelným pohybem a kvalitním stravováním.
11. Co je mi odměnou za absolvování kurzu?  
Dobrý pocit, větší sebevědomí úleva z toho, že jsem se do toho pustila.

#### *Účastník 14*

#### **Vstupní dotazník**

6. Jaký je můj cíl účasti v akčním výzkumu?  
Za 6 týdnů => modelka. Alespoň trochu shodil zadek.
7. Mám nějaká omezení?  
Bolest v levém lokti.
8. Cítím se zdravě a šťastně?  
Zdravě ano, šťastně ano, pokud zrovna nemyslím na matku.
9. Jaká je moje historie s dodržováním diet, mnou nastavených režimů, snahy se sebou něco dělat? Podařilo se mi někdy v minulosti změnit své postoje a vydrželo mi to?  
Držela jsem různé, ale krátce, hodně jsem nabrala za poslední 2 roky.
10. Co bych se chtěl/a dozvědět ohledně pohybových a stravovacích návyků?  
Jak nepřibrat a žít zdravě.

#### **Dotazník po čtyřech týdnech**

5. Jak se cítím po měsíci přemýšlení nad sebou a svým zdravým životem?  
Mám toho moc v práci a rodinné problémy, nezbývá na to čas.
6. Je/není mi lépe po těle nebo na duši?  
Ani ne.
7. Co se mi (ne)změnilo? Postoje/pohledy/režim?  
Je to těžší, než jsem si myslela.
8. Co je pro mě nejtěžší dodržovat?  
Všechno.

#### **Dotazník po šesti týdnech**

12. Jak se nyní cítím po tělesné/duševní stránce oproti době před 6 týdny?  
Vzdala jsem to, nemám na to nyní sílu. Řeším jiné věci.
13. Cítím, že je pohyb důležitý, že mi dělá dobře a proč?  
Určitě je, ale nestíhám ho.
14. Změnil se mi postoj ve vnímání sebe sama a jak?

Musím se srovnat a pak můžu s něčím začít.

15. Daří se mi každý den přemýšlet o tom, co a kdy jím a piji?  
Spíš ne, když mám stres, jím jak nezavřená, nemám na to sílu.

16. Dodržuji mnou nastavený režim?  
Ne.

17. Držím se zásad zdravého životního stylu?  
Ne. Někdy vyjedu na koloběžce.

18. Přemůže mne někdy lenost? i když bych mohl/a, nedonutím se cvičit / když si přeci jen zacvičím, jak se pak cítím?  
Nemám čas z rodinných důvodů.

19. Motivovala mě k pravidelnému navštěvování kurzu zvědavost, péče o zdraví, hubnutí, rozšíření si obzorů, dobrý pocit, jiné?  
Hubnutí a zvědavost.

20. Jaké druhy sportovní činnosti bych chtěl/a do budoucna pravidelně zařadit do mého volného času?  
Koloběžka, chození.

21. Chci o své zdraví pečovat i nadále a jak?  
Až budu mít čas.

22. Co je mi odměnou za absolvování kurzu?  
Nic.

*Účastník 15*

### **Vstupní dotazník**

1. Jaký je můj cíl účasti v akčním výzkumu?  
Pět kilo dolů a být opět závislá na sportu.

2. Mám nějaká omezení?  
Artróza kolen. Nedoléčené natržené vazy v kotníku.

3. Cítím se zdravě a šťastně?  
Zdravotně ano, šťastně ne (rodinné problémy).

4. Jaká je moje historie s dodržováním diet, mnou nastavených režimů, snahy se sebou něco dělat? Podařilo se mi někdy v minulosti změnit své postoje a vydrželo mi to?

Mančingová – super pocit, sportovní výkony.

Mléková dieta – 6kg dole a pořád si je držím.

Dieta pod lékařským dohledem – počítání kJ stravy, po 3 letech se to zastavilo, váha nešla dolů.

5. Co bych se chtěl/a dozvědět ohledně pohybových a stravovacích návyků?  
Jak se donutit vydržet nastartovaná. Lepší stravovací režim. Vědět, co si dát, když přijdu večer domů s vlčím hladem.

### **Dotazník po čtyřech týdnech**

1. Jak se cítím po měsíci přemýšlení nad sebou a svým zdravým životem?  
Super, nenafouklá s dobrým pocitem, lehčí, méně zatěžuji klouby – nebolí.

2. Je/není mi lépe po těle nebo na duši?  
Super – lehčí, pozitivnější, úprava vyprazdňování – celoživotní problém.

3. Co se mi (ne)změnilo? Postoje/pohledy/režim?  
Vysadila jsem některé přílohy, snažím se jídlo vychutnávat, kombinovat s ovocem a zeleninou.

4. Co je pro mě nejtěžší dodržovat?

Vynechat sladké po obědě ke kávě.

### **Dotazník po šesti týdnech**

1. Jak se nyní cítím po tělesné/duševní stránce oproti době před 6 týdny?  
Mnohem lépe, pozitivněji, lehčeji. Pozitivní změnu vidí i mé okolí.
2. Cítím, že je pohyb důležitý, že mi dělá dobře a proč?  
Ano, moc - endorfíny miluji. Jen často zapomínám, jak skvělý je to požitek a že stačí tak málo (třeba vystoupit o 3 zastávky dřív a dojít pěšky).
3. Změnil se mi postoj ve vnímání sebe sama a jak?  
Ano, snažím se myslet, co mému tělu prospěje a neuškodí.
4. Daří se mi každý den přemýšlet o tom, co a kdy jím a piji?  
Moc ne. Jsem kuchař, co koukne do lednice a podle toho uvaří. v týdnu vybírám z nabízeného jídelníčku. O pití hodně přemýšlím a snažím se dodržovat.
5. Dodržuji mnou nastavený režim?  
Snažím se do jídelníčku zařazovat ovoce a zeleninu; pitný režim.
6. Držím se zásad zdravého životního stylu?  
Ano, zařazuji více bílkovin.
7. Přemůže mne někdy lenost? i když bych mohl/a, nedonutím se cvičit / když si přeci jen zacvičím, jak se pak cítím?  
Dost často, ale zatím vítězí dobrý pocit z odvedené práce - sportu
8. Motivovala mě k pravidelnému navštěvování kurzu zvědavost, péče o zdraví, hubnutí, rozšíření si obzorů, dobrý pocit, jiné?  
Výborný pocit, péče o zdraví, hubnutí. Dodržování režimu.
9. Jaké druhy sportovní činnosti bych chtěl/a do budoucna pravidelně zařadit do mého volného času?  
Koloběžku, chůzi.
10. Chci o své zdraví pečovat i nadále a jak?  
Ano, častějším sportováním.
11. Co je mi odměnou za absolvování kurzu?  
Dobrý pocit, lepší nálada.

*Účastník 16*

### **Vstupní dotazník**

1. Jaký je můj cíl účasti v akčním výzkumu?  
Zhubnout, posílit zádové svalstvo.
2. Mám nějaká omezení?  
Ne.
3. Cítím se zdravě a šťastně?  
Zdravě ne, šťastně ano.
4. Jaká je moje historie s dodržováním diet, mnou nastavených režimů, snahy se sebou něco dělat? Podařilo se mi někdy v minulosti změnit své postoje a vydrželo mi to?  
Už jsem několikrát držela diety, snížila jsem váhu, chci žít zdravě.
5. Co bych se chtěl/a dozvědět ohledně pohybových a stravovacích návyků?  
Jak zdravě jíst a optimálně se hýbat.

### **Dotazník po čtyřech týdnech**

1. Jak se cítím po měsíci přemýšlení nad sebou a svým zdravým životem?  
Celkem dobře, už si pomalu zvykám na nový režim.



2. Je/není mi lépe po těle nebo na duši?  
Je mi lépe. Cítím, že to má smysl a mám dobrá pocit, že dělám něco pro sebe i svého přítele.
3. Co se mi (ne)změnilo? Postoje/pohledy/režim?  
Změnil se mi režim stravování (častěji, menší porce). Moc se nezměnil přístup k pohybu během dne (chůze do schodů, apod.). Ale mám lepší postoj ke cvičení v posilovně.
4. Co je pro mě nejtěžší dodržovat?  
Běžný pohyb během dne.

### **Dotazník po šesti týdnech**

1. Jak se nyní cítím po tělesné/duševní stránce oproti době před 6 týdny?  
Cítím se skvěle, jsem nyní zodpovědná někomu třetímu:), chci jíst zdravě.
2. Cítím, že je pohyb důležitý, že mi dělá dobře a proč?  
Ano, vždy je dobré se hýbat.
3. Změnil se mi postoj ve vnímání sebe sama a jak?  
Hlídám si zdravotní vědu.
4. Daří se mi každý den přemýšlet o tom, co a kdy jím a piji?  
Ano, stravuji se po menších porcích častěji, piji hodně.
5. Dodržuji mnou nastavený režim?  
Ano.
6. Držím se zásad zdravého životního stylu?  
Snažím se.
7. Přemůže mne někdy lenost? i když bych mohl/a, nedonutím se cvičit / když si přeci jen zacvičím, jak se pak cítím?  
Odpočívám a konzultuji režim individuálně.
8. Motivovala mě k pravidelnému navštěvování kurzu zvědavost, péče o zdraví, hubnutí, rozšíření si obzorů, dobrý pocit, jiné?  
Původně hubnutí, nyní v těhotenství spíše zdraví.
9. Jaké druhy sportovní činnosti bych chtěl/a do budoucna pravidelně zařadit do mého volného času?  
Chůze, fitball.
10. Chci o své zdraví pečovat i nadále a jak?  
Rozhodně ano, dělá mi to dobře.
11. Co je mi odměnou za absolvování kurzu?  
Zdravé miminko.

*Účastník 17*

### **Vstupní dotazník**

1. Jaký je můj cíl účasti v akčním výzkumu?  
Cítit se svěže.
2. Mám nějaká omezení?  
Ne.
3. Cítím se zdravě a šťastně?  
85% zdraví, 100% štěstí.
4. Jaká je moje historie s dodržováním diet, mnou nastavených režimů, snahy se sebou něco dělat? Podařilo se mi někdy v minulosti změnit své postoje a vydrželo mi to?  
Diety žádné. v mládí vrcholový sport (5-6x týdně trénink). To jsem občas své postoje měnil a vydrželo mi to, ale po skončení kvůli jiným aktivitám ústup.
5. Co bych se chtěl/a dozvědět ohledně pohybových a stravovacích návyků?

Skloubit sport a zdravou stravu s pracovním režimem – kdy nejlépe sportovat, kdy a jakou si dát svačinku.

### **Dotazník po čtyřech týdnech**

1. Jak se cítím po měsíci přemýšlení nad sebou a svým zdravým životem?

Mám hodně energie, držím si stravu a alkohol.

2. Je/není mi lépe po těle nebo na duši?

Je mi fajn.

3. Co se mi (ne)změnilo? Postoje/pohledy/režim?

Víc si hlídám spánek, relax, alkohol, jsem rád, že jsem zase začal.

4. Co je pro mě nejtěžší dodržovat?

Alkohol a pitný režim.

### **Dotazník po šesti týdnech**

1. Jak se nyní cítím po tělesné/duševní stránce oproti době před 6 týdny?

Tělesně lépe, více svěží, a tudíž se cítím po většinu času lépe i duševně.

2. Cítím, že je pohyb důležitý, že mi dělá dobře a proč?

Určitě, po každém pohybu (zvláště, když překonám občasný odpor před cvičením) se cítím jak vyměněný a mám skvělý pocit.

3. Změnil se mi postoj ve vnímání sebe sama a jak?

Mírně. Občas se nad sebou a svým konáním zamyslím, ale ne nijak pravidelně.

4. Daří se mi každý den přemýšlet o tom, co a kdy jím a piji?

Z 95% ano, téměř každé jídlo i pití předem promyslím/změním/vyhodnotím.

5. Dodržuji mnou nastavený režim?

Ve 4. týdnu jsem na základě domácího úkolu začal ráno sportovat. To se mi podařilo dodržet daný týden, poté bohužel už moc ne.

6. Držím se zásad zdravého životního stylu?

Víc o tom od začátku kurzu přemýšlím a žiji zdravěji.

7. Přemůže mne někdy lenost? i když bych mohl/a, nedonutím se cvičit / když si přeci jen zacvičím, jak se pak cítím?

Bohužel občas ano, viz otázka 2. Ráno, když se večer předtím rozhodnu, se mi většinou daří přemoci lenost; večer se většinou nepřesvědčím. Pocit je potom po sportu ale skvělý.

8. Motivovala mě k pravidelnému navštěvování kurzu zvědavost, péče o zdraví, hubnutí, rozšíření si obzorů, dobrý pocit, jiné?

Jiné: odpovědnost vůči partnerce, která mě naverbovala.

9. Jaké druhy sportovní činnosti bych chtěl/a do budoucna pravidelně zařadit do mého volného času?

Teď: futsal, běh, občas posilování, kole, trekking.

Budoucnost: Zejména zpravidelnit a zvýšit frekvenci stávajícího a přidat ježdění na longboardu.

10. Chci o své zdraví pečovat i nadále a jak?

Ano. Hlavně jídlo chci udržet ve zdravé rovině.

11. Co je mi odměnou za absolvování kurzu?

Jsem rád, že jsem přes počáteční nejistotu kurz absolvoval, bavil mě, ukázal mi několik zajímavých postřehů do budoucna a to mi jako odměna asi stačí. i když potřebuji nové kalhoty, tak si je dám za odměnu za kurz.

### **Vstupní dotazník**

1. Jaký je můj cíl účasti v akčním výzkumu?  
Zlepšit svoji kondici, zhubnout.
2. Mám nějaká omezení?  
Ne.
3. Cítím se zdravě a šťastně?  
Ano.
4. Jaká je moje historie s dodržováním diet, mnou nastavených režimů, snahy se sebou něco dělat? Podařilo se mi někdy v minulosti změnit své postoje a vydrželo mi to?  
Historii nemám, toto je první.
5. Co bych se chtěl/a dozvědět ohledně pohybových a stravovacích návyků?  
Konkrétnější informace o skladbě jídla a zdravém pohybu.

### **Dotazník po čtyřech týdnech**

1. Jak se cítím po měsíci přemýšlení nad sebou a svým zdravým životem?  
Výborně.
2. Je/není mi lépe po těle nebo na duši?  
Je mi božsky.
3. Co se mi (ne)změnilo? Postoje/pohledy/režim?  
Za prioritní považuji cvičení, kontrolu zdravotního provedení cviku před hlasitou hudbou.
4. Co je pro mě nejtěžší dodržovat?  
Nepřejídat se.

### **Dotazník po šesti týdnech**

1. Jak se nyní cítím po tělesné/duševní stránce oproti době před 6 týdny?  
Lépe.
2. Cítím, že je pohyb důležitý, že mi dělá dobře a proč?  
Ano, je důležitý, dělá mi dobře, proč nevím.
3. Změnil se mi postoj ve vnímání sebe sama a jak?  
Ano, snažím se korigovat množství jídla.
4. Daří se mi každý den přemýšlet o tom, co a kdy jím a piji?  
Moc ne.
5. Dodržuji mnou nastavený režim?  
Snažím se. Definované porce jídla.
6. Držím se zásad zdravého životního stylu?  
Snažím se.
7. Přemůže mne někdy lenost? i když bych mohl/a, nedonutím se cvičit / když si přeci jen zacvičím, jak se pak cítím?  
Přemůže. Po pohybu je mi lépe.
8. Motivovala mě k pravidelnému navštěvování kurzu zvědavost, péče o zdraví, hubnutí, rozšíření si obzorů, dobrý pocit, jiné?  
Zvědavost, hubnutí, dobrý pocit.
9. Jaké druhy sportovní činnosti bych chtěl/a do budoucna pravidelně zařadit do mého volného času?  
Je mi to jedno. Hlavně bych vítal pravidelnost a tvrdé vedení.
10. Chci o své zdraví pečovat i nadále a jak?  
Ano, pohybem.

11. Co je mi odměnou za absolvování kurzu?  
Méně centimetrů v pase.

*Účastník 19*

### **Vstupní dotazník**

6. Jaký je můj cíl účasti v akčním výzkumu?  
Zhubnout, dozvědět se nové informace.

7. Mám nějaká omezení?  
Nemám, možná snad málo času.

8. Cítím se zdravě a šťastně?  
Ano a ano.

9. Jaká je moje historie s dodržováním diet, mnou nastavených režimů, snahy se sebou něco dělat? Podařilo se mi někdy v minulosti změnit své postoje a vydrželo mi to?  
Celý život hubnu a hlídám si váhu.

10. Co bych se chtěl/a dozvědět ohledně pohybových a stravovacích návyků?  
Kdy a jak zdravě cvičit a co jíst, abych neměla vlčí hlad.

### **Dotazník po čtyřech týdnech**

5. Jak se cítím po měsíci přemýšlení nad sebou a svým zdravým životem?  
Víc myslím sama na sebe: spánek, méně alkoholu, zdravá a pestrá strava

6. Je/není mi lépe po těle nebo na duši?  
Tělesně se cítím naprosto skvěle díky každodennímu cvičení.

7. Co se mi (ne)změnilo? Postoje/pohledy/režim?  
Dbám na spánek a celkový režim. Jsem zodpovědná sama sobě, i když bič je potřeba.

8. Co je pro mě nejtěžší dodržovat?  
Spánek a odpočinek.

### **Dotazník po šesti týdnech**

12. Jak se nyní cítím po tělesné/duševní stránce oproti době před 6 týdny?  
Mám hodně energie, začínám být šťastná.

13. Cítím, že je pohyb důležitý, že mi dělá dobře a proč?  
Ano, velmi. Dělá pěkná těla.

14. Změnil se mi postoj ve vnímání sebe sama a jak?  
Mám ze sebe radost, začínám vidět změny na těle, jsou mi menší kalhoty.

15. Daří se mi každý den přemýšlet o tom, co a kdy jím a piji?  
Přemýšlím nad tím, většinou ano.

16. Dodržuji mnou nastavený režim?  
Snažím se.

17. Držím se zásad zdravého životního stylu?  
Ano, vždy.

18. Přemůže mne někdy lenost? i když bych mohl/a, nedonutím se cvičit / když si přeci jen zacvičím, jak se pak cítím?

Vždy, když se přinutím, je mi lépe. Ale snažím se spát a odpočívat, tak to nelámu přes koleno.

19. Motivovala mě k pravidelnému navštěvování kurzu zvědavost, péče o zdraví, hubnutí, rozšíření si obzorů, dobrý pocit, jiné?

Hubnutí, zdraví, nové informace.

20. Jaké druhy sportovní činnosti bych chtěl/a do budoucna pravidelně zařadit do mého volného času?  
Cokoliv, baví mne vše nové.
21. Chci o své zdraví pečovat i nadále a jak?  
Ano, je to skvělé.
22. Co je mi odměnou za absolvování kurzu?  
Nakoupím si oblečení a boty na cvičení.

*Účastník 20*

### **Vstupní dotazník**

11. Jaký je můj cíl účasti v akčním výzkumu?  
Potřebuji režim a jsem zvědav.
12. Mám nějaká omezení?  
Ne.
13. Cítím se zdravě a šťastně?  
Ano.
14. Jaká je moje historie s dodržováním diet, mnou nastavených režimů, snahy se sebou něco dělat? Podařilo se mi někdy v minulosti změnit své postoje a vydrželo mi to?  
Žádná.
15. Co bych se chtěl/a dozvědět ohledně pohybových a stravovacích návyků?  
Jak zdravě žít.

### **Dotazník po čtyřech týdnech**

9. Jak se cítím po měsíci přemýšlení nad sebou a svým zdravým životem?  
Je mi dobře. Omezují alkohol.
10. Je/není mi lépe po těle nebo na duši?  
Lépe.
11. Co se mi (ne)změnilo? Postoje/pohledy/režim?  
Rozumím své ženě, která drží dokola diety.
12. Co je pro mě nejtěžší dodržovat?  
Alkohol a jídlo.

### **Dotazník po šesti týdnech**

23. Jak se nyní cítím po tělesné/duševní stránce oproti době před 6 týdny?  
Má to smysl, pokračuji dál.
24. Cítím, že je pohyb důležitý, že mi dělá dobře a proč?  
Ano.
25. Změnil se mi postoj ve vnímání sebe sama a jak?  
Ano, přemýšlím o tom, co a kdy jím nebo piji.
26. Daří se mi každý den přemýšlet o tom, co a kdy jím a piji?  
Ano, ne vždy se zadaří.
27. Dodržuji mnou nastavený režim?  
Většinou ano.
28. Držím se zásad zdravého životního stylu?  
Jak se to vezme.
29. Přemůže mne někdy lenost? i když bych mohl/a, nedonutím se cvičit / když si přeci jen zacvičím, jak se pak cítím?  
Vždy.

30. Motivovala mě k pravidelnému navštěvování kurzu zvědavost, péče o zdraví, hubnutí, rozšíření si obzorů, dobrý pocit, jiné?

Zájem a zvědavost.

31. Jaké druhy sportovní činnosti bych chtěl/a do budoucna pravidelně zařadit do mého volného času?

Gaučink a ležink.

32. Chci o své zdraví pečovat i nadále a jak?

Ano.

33. Co je mi odměnou za absolvování kurzu?

Dokončení kurzu ve zdraví.