

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

KATEDRA PSYCHOLOGIE

VLIV ZAŘAZENÍ PRVKŮ ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU NA SUBJEKTIVNÍ PROŽÍVÁNÍ
JEDINCE

Karolína Steinbachová

Specializace v pedagogice: Psychologie se zaměřením na vzdělávání

Vedoucí práce: Mgr. Vladimíra Lovasová, Ph.D.

Plzeň, 2015

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně, s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni, 15. 4. 2015

Děkuji Mgr. Vladimíře Lovasové, Ph.D., za odborné vedení a cenné rady, které mi při zpracování práce poskytla. Dále bych chtěla poděkovat rodině a příteli za psychickou podporu.

OBSAH

ÚVOD.....	7
1 NEUROFYZIOLOGIE EMOCÍ	8
1.1 STRUKTURA MOZKU SE ZAMĚŘENÍM NA EMOCE.....	8
1.2 NEUROFYZIOLOGIE EMOCÍ	10
1.2.1 Druhy emocí	11
2 NEUROFYZIOLOGIE PŘÍJMU POTRAVY	13
2.1 TRÁVENÍ A VSTŘEBÁVÁNÍ PŘÍJMU POTRAVY.....	13
2.2 CHUŤ	15
3 ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL	17
3.1 KVALITNÍ ODPOČINEK A OPTIMISMUS	17
3.2 KOUŘENÍ, UŽÍVÁNÍ NÁVYKOVÝCH LÁTEK A ALKOHOLU	18
3.3 POHYB.....	18
3.4 STRAVA.....	19
3.4.1 Aminokyseliny.....	21
3.4.2 Sacharidy	21
3.4.3 Tuky	22
3.4.4 Ostatní potraviny	22
4 PŘECHOD KE ZDRAVÉMU ŽIVOTNÍMU STYLU	26
JAK ZAČÍT? NEBÁT SE ZMĚN	26
4.1 HLAVNÍ PŘEKÁŽKY VE ZMĚNĚ NUTRIČNÍCH ZVYKLOSTÍ	27
5 CO TEDY JÍST	30
5.1 „ZDRAVÁ VÝŽIVA“	30
5.2 POHYB? PROBLÉM?	31
5.3 VÝBĚR POHYBU.....	31
5.3.1 H.E.A.T. Program.....	31
Proč zvolit právě H. E. A. T. program?.....	31
H. E. A. T. Program a psychika?	32
5.3.2 Aerobní fitness aktivity.....	32
5.3.3 Běh.....	33
5.3.4 Nejdůležitější role endorfinů	34
6 TEORETICKÁ VÝCHODISKA.....	36
7 PRAKTICKÁ ČÁST	38
7.1 CÍL A ORGANIZACE PRAKTICKÉ ČÁSTI	38
7.2 POPIS VZORKU RESPONDENTŮ.....	38
7.3 METODIKA MĚŘENÍ	40
7.4 VYHODNOCENÍ VÝSLEDKŮ.....	42
8 VÝSLEDKY ŠETŘENÍ CELKOVÉ ZMĚNY EMOCIONÁLNÍHO VZTAHU	45
8.1 P= PSYCHICKÁ POHODA.....	45
8.2 A= AKTIVITA, ČINORODOST.....	46
8.3 O= IMPULSIVNOST	47
8.4 N= NEPOKOJ, ROZLADA.....	48
8.5 D= DEPRESE.....	49
8.6 U= ÚZKOST	50
8.7 S= SKLÍČENOST	51

9	INDIVIDUÁLNÍ ANALÝZA VÝSLEDKŮ RESPONDENTŮ	52
10	SHRnutí VÝSLEDKŮ PRAKTICKÉ ČÁSTI	54
	ZÁVĚR	55
	RESUMÉ.....	56
	SEZNAM LITERATURY	57
	SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ A DIAGRAMŮ	60

Úvod

Dnešní uspěchaná doba vede k tomu, že lidé nemají dostatek času i pro ty nejdůležitější potřeby, jako je jídlo, spánek, odpočinek, o sportu ani nemluvě. Narůstá civilizačních onemocnění, která jsou důsledkem právě ne příliš kvalitního životního stylu. Chtěla bych nastínit propojení psychiky se zdravým životním stylem a ukázat jak důležité je věnovat se sobě samému a svému tělu, protože to vše se odráží v lidském chování a jednání. Pracuji jako fitness trenér a dobře vím, že propojit běžné povinnosti, studium, osobní život, práci a zdravý životní styl není příliš jednoduché, ale správnou organizací denního režimu se dá zvládnout vše. Mým cílem je pomoci lidem zlepšit a zkvalitnit jejich život, ať už v oblasti psychiky, zdravého životního stylu, nebo sportu. V bakalářské práci bych chtěla ukázat, že po změně stravovacího režimu můžeme i po krátkém časovém úseku zaznamenat změny v naší emocionalitě. Ráda bych nastudovala potřebnou literaturu k tématu, využila svých dosavadních zkušeností a sestavila stravovací plán na 14 dní pro skupinu respondentů různého věku a pohlaví, kteří by byli ochotni se výzkumu podrobit. Ráda bych zjistila, zda je možné zaznamenat změny v lidském prožívání už po krátké době změny stravování. Jako výzkumná metoda bude použita kvantitativní i kvalitativní analýza. Bude použit dotazník SUPSO zaměřený na subjektivní prožívání a cílem bude zjištění osobních prožitků před držením diety a následně po jejím ukončení. Ať už se bude jednat o duševní rovnováhu, libé i nelibé pocity, to všechno nás posune dál.

1 NEUROFYZIOLOGIE EMOCÍ

1.1 STRUKTURA MOZKU SE ZAMĚŘENÍM NA EMOCE

Mozek může být popsán různými způsoby. Rita L. Atkinson uvádí popis, který vymyslel kanadský vědecký pracovník Paul McLean. McLeanův popis je založen na strukturách mozku a mozek rozdělil na tři koncentrické vrstvy.

- „*Jádro, regulující primitivní chování*“
- *Limbecký systém, kontrolující emoce*
- *Velký mozek (cerebrum), regulující vyšší intelektuální procesy“*

Jádro

Jádro mozku, někdy také nazýváno mozkový kmen, řídí neúmyslné chování (kašlání, kýčání), ale také řídí „primitivní“ chování ovládané vůlí (dýchání, zvracení, jezení, pití). Jádro mozku zahrnuje oblasti od zadního mozku až k mozku přednímu. Mozkový kmen se skládá ze všech struktur zadního a středního mozku, ale také ze dvou struktur mozku předního, konkrétně hypotalamu a talamu (ATKINSON, r. 2003, s. 42).

Vzhledem k popisu neurofyziologie emocí se zaměříme zejména na popis limbického systému.

Langmaier (r. 2009, s. 278-279) nepovažuje limbický systém jen za jednu oblast mozku, nýbrž o vzájemně propojenou skupinu mozkových center. Limbický systém je složen z části mozkové kůry (orbitofrontální oblast, gyrus cinguli, hipokampus, parahipokrální gyrus, gyrus pyriformis) a některé podkorové oblasti (septum, amygdala, hypotalamus). Jednotlivé oddíly limbického systému jsou propojeny krátkými i dlouhými nervovými drahami. Limbický systém tvoří funkční celek, ale každé části jsou přiděleny určité funkce. Hipokampus byl původně součástí čichového analyzátoru, kde se tvořila důležitá rozhodnutí o chování jedince. Postupem času se v hipokampu začala tvořit úloha, která rozpoznává „důležitost“ všech signálů a řízení reakcí na nové podněty. Hipokampus má také velký význam pro paměť. Další důležitou částí se nazývá amygdala. Pro amygdalu je typický vznik emočních reakcí, zvláště těch reakcí, které jsou spojeny se sexuální aktivitou. Poslední část, kterou je třeba zmínit, se nazývá hypotalamus. Hypotalamus řídí základní tělesné funkce, a také jejich vztah k emocím. Tvoří se zde také pocity libosti,

nelibosti, odporu. Libosti při naplnění určitého motivačního úsilí, např. uspokojení žízně (LANGMEIER, r. 2009, s. 278-279).

- Hipokampus

Rita L. Atkinson (r. 2003, s. 45) považuje hipokampus za velmi důležitý a jeho chirurgické odstranění, nebo náhodné poškození může být velkým problémem pro vstřípení si nových údajů jako trvalých vzpomínek. Zajímavá je informace, že tento poznatek nemá vliv na vybavování si starých vzpomínek. Zajímavá je informace, že tento poznatek nemá vliv na vybavování si starých vzpomínek. Když se pacient po takovéto operaci zotaví, nebude mít potíže poznat staré přátele, vybavit si staré zážitky a pokračovat v dovednostech osvojených dříve. Velmi špatně si bude vzpomínat, pokud si vůbec vzpomene, na události, které prožil v období jednoho roku před operací a bude neschopen zapamatovat si to, co se událo po operaci. Jako příklad můžeme uvést, že si nebude moci zapamatovat nového člověka, se kterým strávil v ten samý den několik hodin.

- Amygdala

Amygdala se podílí na tvorbě emocí. Kromě emocí je součástí systému, který pomáhá při zrakovém rozpoznávání těch nejzákladnějších citových výrazů v lidské tváři. F. Koukolík uvádí příklad pacientky, trpící velmi vzácným onemocněním, které v mozku poškozuje obě amygdaly. Tato pacientka dobře rozlišuje neznámé tváře. Když jí byly předváděny tváře se základními citovými výrazy (štěstí, strach, překvapení, vztek, znechucení, smutek), špatně rozlišovala výraz strachu, vzteku a znechucení. Avšak nejhůře na tom bylo rozlišení výrazu strachu (KOUKOLÍK, r. 1997, s. 141-142).

- Hypotalamus

Co se týče emocí, hraje důležitou roli zejména v jejich prožívání a reagování na stresující situace. Pocity příjemné vzbuzuje mírná elektrická stimulace určitých oblastí v hypotalamu. Pocity nepříjemné nebo bolestivé vzbuzuje stimulace oblastí přilehlých (ATKINSON, r. 2003, s. 45).

Činnost limbického systému se může představit jako zařízení, které vyrovnává odchylky vnitřního prostředí organismu ve vztahu k okolnímu prostředí. Limbický systém tedy udržuje rovnováhu. Pojem rovnováha znamená soubor nejrůznějších dynamických rovnováh. František Koukolík to přirovnává k udržování stálého ohně v kamnech. Pokud chceme mít stále teplo, musíme přidávat uhlí a počítat s tím, že současně s teplem vzniká

popel a kouř. Limbický systém je na tom podobně. Limbický systém obvykle ohlašuje odchylky od rovnováhy nepříjemným pocitem. Například pocitem již zmiňované žízně, hladu, strachu. Naopak pocitem blaha oznamuje odměnu. Schéma činnosti limbického systému může vypadat jako trojúhelník. První stranou trojúhelníku jsou smyslové soustavy, ty zajišťují informace vnitřního a vnějšího světa a jejich proměny. Tyto proměny jsou buď příjemné, nebo nepříjemné. Druhá strana je propojení limbického systému s čelními mozkovými laloky. Čelní laloky mají určit, jak s informacemi naložit, jestli vyvineme nějakou činnost nebo nikoliv. Třetí stranou trojúhelníku je propojení limbického systému s vnitřními orgány. K tomu napomáhají nervová vlákna a žlázy s vnitřní sekrecí (KOUKOLÍK, r. 1997, s. 138-139).

1.2 NEUROFYZIOLOGIE EMOCÍ

Rita L. Atkinson ve své kapitole Organizace nervového systému uvádí příklad vztahující se k limbickému systému a jeho řízení emočního chování. Opice, které mají poškozenou určitou oblast limbického systému, reagují zuřivě na sebemenší podněty a z toho se může usoudit, že poškozená oblast inhibovala emoční ladění. Opice s poškozením v jiné části limbického systému se nechovají agresivně, nejsou nepřátelské a to ani v případě, že jsou napadeny. Jednoduše řečeno ignorují útočníka (ATKINSON, r. 2003, s. 45).

Emoce a chování

Emoce, neboli city jsou prožitky subjektivního vztahu jedince k informacím, které přijímá z vnějšího nebo vnitřního prostředí pomocí smyslových orgánů. Emoce mohou být psychické, ale i fyzické. Psychické emoce zahrnují tyto složky:

1. Afektivní (vlastní citové prožitky)
2. Kognitivní (vědomí daného pocitu a jeho příčiny)
3. Konativní (nutkání k určitému vzorci chování)

Vzhledem ke konativní složce emocí, můžeme mluvit o chování dvojího druhu. Jde o chování apetitivní (přibližovací) a chování aversivní (únikové). Apetitivním chováním je myšleno vyhledávání určitého objektu, který v jedinci budí pocit libosti. Aversivním chováním se myslí opak apetitivního, neboli vyhýbání se objektu, který v jedinci budí pocit nelibosti. Petr Králíček ve své publikaci uvádí příklad, kdy jedinec slyší hluk, rozpozná jej

jako explozi bomby (=kognice), pocítí strach (afekt) a má tendenci vyhledat úkryt (=konace).

Fyzikální stránkou emocí je myšlena změna činnosti útroh a kosterního svalstva. Králíček uvádí příklad na ohrožené kočce. Ohrožená kočka ohýbá hřbet, nadýmá se, prská, syčí, odhaluje zuby a čelisti a chňapá směrem k hrozícímu objektu. Přitom se zvyšuje srdeční frekvence, zvyšuje se krevní tlak a zrychluje dech (KRÁLÍČEK, r. 2002, s. 202-203).

František Koukolík (r. 1997, s. 146-148) zmiňuje také agresi, jež je součástí normálního chování, které umožňuje organismům přežít v přirozeném prostředí. Byly popsány dva druhy agresivního chování u zvířat, které se nazývají afektivní a predatorní agrese. V mnohém se tyto dva druhy liší. S afektivní agresí jsou spjaté citové projevy, například vydávání zvuků, a ty probíhají u zvířat jednoho druhu. Zvířata tzv. hrají soutěž o pohlavní partnery, nebo tak trestají mláďata. Predatorní, neboli dravčí, agrese vypadá chladněji. Probíhá mezi zvířaty různých druhů a můžeme se s ní setkat u lovcích dravců. Pokusy na zvířatech, které byly prováděny, ale i klinické zkušenosti s lidmi ukazují, že agrese může být spuštěna, nebo naopak utlumena ovlivněním mnoha míst v mozku. Zejména ovlivněním mozkové kůry, nebo například čelních laloků, ale i mnoha částí, které jsou orientovány v limbickém systému.

1.2.1 DRUHY EMOCÍ

Existuje řada teorií emocí. Někteří autoři shledávají emoce jako psychosomatickou odezvu na určité vnější podněty. Jiní jsou přesvědčeni, že velká část citových prožitků je výsledkem vnitřního duševního dění. A. Plháková zmiňuje ve své publikaci evoluční teorii Roberta Plutchika, který zdůrazňuje, že i přes velký rozvoj mozkových hemisfér musí člověk řešit spoustu problémů, které jsou spojeny s přežitím. Dle Plutchika existuje osm primárních emocí, a ty jsou odezvou na životně důležité a opakující se situace. Vzhledem k tomu, že se vyvinuly v procesu evoluce, existuje u nich následující sekvence: Podnětová událost-poznatek-cit-chování-efekt. Jako osm citů označuje (strach, hněv, radost, smutek, přijetí, odpor, očekávání, překvapení). I přesto, že Plháková považuje Plutchikovu teorii za velmi promyšlenou a elegantní, přirovnává ji spíše k evoluční pohádce. Pro zvířata je tato teorie složitá, pro lidi naopak jednoduchá. Pochybnosti může vyvolat příklad, že percepce možného partnera evokuje radost, přitom citová odezva může být naprosto opačná. Naopak v této teorii můžeme najít i mnoho dobrých důvodů pro existenci emocí.

Příkladem může být zmiňovaný hněv, který člověka připravuje k boji, nebo strach, který je přípravou na útěk.

Může být zmíněna také evoluční teorie autorky Nicy Frijdaové, která navazuje na R.Plutchika. S Plutchikem se ztotožňuje v tvrzení, že emoce jsou adaptivní a to ve směru, že je lidé využívají v řešení svých problémů ve vztahu k okolnímu světu. Jedinec danou situaci nejdříve mapuje, pozoruje a až poté nastává tzv. Akční tendence. Ta vzniká, když jedinec zaznamená hrozbu nebo onen problém. Na vzniku emocí se podílí individuální posouzení prostředí. Dle Frijdaové existuje jen minimální rozdíl mezi akčními tendencemi a emocemi, a tak zakončuje svoji teorii tvrzením: „Citové prožitky by mohly být uvědomění si akčních tendencí“. Proti evolučním teoriím stojí skutečnost, že silné emoce často narušují jak koordinaci chování, tak i celkovou duševní pohodu. Toto tvrzení se tak dostává do rozporu s jejich již zmiňovanou adaptivní funkcí. Intenzita a kvalita citového prožívání výrazně souvisí se strukturou osobnosti daného jedince.

Alena Plháková rozděluje lidské emoce na dva druhy. Emoce primární a komplexní. Komplexní emoce mohou být označovány také jako vyšší, nebo sociální city. Primární city jsou vrozené a vznikají jako reakce na určité situace. Komplexní city jsou specificky lidské a vznikají v rámci vztahů k sobě samému nebo k druhým lidem.

Primární city (strach, úzkost, hněv, radost, smutek, odpor, překvapení)

Komplexní city (pocit bezpečí, důvěra, naděje, žárlivost, závist, pocit vin aj.) (PLHÁKOVÁ, r. 2011, s. 405-411).

2 NEUROFYZIOLOGIE PŘÍJMU POTRAVY

2.1 TRÁVENÍ A VSTŘEBÁVÁNÍ PŘÍJMU POTRAVY

Látky, které přijímáme do trávicího traktu ústy, jsou nazývány potrava. Potrava, ale i nápoje, obsahují jak organické, tak anorganické složky. Tělo využívá organické látky jako stavební součásti nebo využívá jejich chemicky vázanou energii. Tyto látky jsou označovány jako živiny - cukry, tuky a bílkoviny. Složité organické látky musí být rozloženy procesem trávení na jednoduché stavební jednotky - aminokyseliny, jednoduché cukry, mastné kyseliny, apod. Teprve takto rozložené látky se mohou vstřebat do vnitřního prostředí organismu. Velké množství anorganických látek se v trávicím traktu jen rozpouští a disociuje, jde zejména o tyto látky: Na, K, Ca, Cl, Fe apod. Některé pro vstřebání vyžadují specifický mechanismus. Vstřebávání látek označujeme jako absorpci.

Řízení funkcí trávicího traktu

Nervové mechanismy řídí činnosti žláz trávicího traktu. Nervový systém prostřednictvím sympatiku a parasympatiku zvyšuje tvorbu trávicích šťáv na základě nepodmíněných reflexů, kterými jsou chuť a čich. Na stěny trávicího traktu jen málo působí činnost mozkové kůry, většina pohybů je řízena prostřednictvím autonomního nervstva z vyšších oblastí CNS (LANGMAIER, r. 2009, s. 137-152).

Hlavní úloha CNS při regulaci příjmu potravy je v integraci podnětů, které přicházejí do mozku z receptorů, z periferie těla aferentními drahami, ale i z různých orgánů přes vegetativní nervový systém. Připojuje se k tomu také sekreční činnost hormonálního systému. Příjem potravy řídí systém mechanismů uložených v hypothalamu. V hypothalamu jsou centra, která řídí činnost vegetativního nervového systému a je úzce spjat s limbickým systémem. V hypothalamu jsou uložena dvě významná centra: Centrum sytosti a centrum hladu. Centrum sytosti je uloženo ve ventromediálním hypothalamu (VMH), centrum hladu v laterálním hypothalamu (LH). Byly zaznamenány pokusy na zvířatech se zjištěním, že jakmile dojde ke zničení VMH jader, vyřadí se tak činnost centra sytosti, zvíře není schopno ukončit příjem potravy a po několika týdnech se dostane do stavu obezity. Opakem je tomu zničení LH, kdy se vyřadí centrum hladu a zvíře přestane přijímat potravu, vodu a může umírat vyhladověním (FRAŇKOVÁ, r. 2003, s. 113-114).

Příjem vody je řízen z center uložených v předním hypothalamu. Aktivování těchto center vede ke zvyšování příjmu vody. Tato centra aktivují zvýšení osmotického tlaku extracelulární tekutiny a pokles objemu extracelulární tekutiny (LANGMAIER, r. 2009).

Nervové podněty ze žaludku

Žaludek se po požití potravy rozšiřuje, a to je určeno objemem jídla. Jakmile se žaludek naplní, měl by se příjem potravy zastavit a nastat pocit sytosti. Do nervových center vysílá žaludek signály o nasycení prostřednictvím bloudivého nervu (nervus vagus) a útrobními nervy. Bylo prokázáno, že zvířata s poruchou vagu přepřelňují svůj žaludek potravou. Naopak u hladových stahů žaludku, což signalizuje jeho vyprázdnění, vzniká subjektivní pocit hladu. Stahy žaludečních stěn byly prokázány pomocí pokusné balonkové sondy a zjistilo se, že i přesto, že jsou důležitou součástí aferentní signalizace, která vede k tomu, abychom začali jíst, nejsou však pro přijímání jídla nezbytné. Někteří autoři se domnívají, že signály ze žaludku kontrolují příjem potravy, jen když dostává živočich známé jídlo. Pokud dostane potravu neznámého složení, nedokáže přívod potravy správně regulovat. Aferentní signalizace začne adekvátně fungovat až po několika dnech. K tématu o impulzech ze žaludku se vrátil významný americký psychiatr a obezitolog A. Stunkard a přišel s tvrzením, že sytost je podmíněným reflexem a specifickou formou učení. Pocit sytosti jedince je podmíněným podnětem, ten je spojen s nepodmíněným podnětem, kterým je naplnění žaludku. Tato hypotéza byla ověřena i na pokusech, kdy bylo jedinci podáno jídlo s nízkou energetickou hodnotou, avšak ve velkém objemu. Jedinci nastal pocit sytosti, a tak byl tento poznatek využit při redukčních dietách, a také některé komerční prostředky vytvořené pro hubnutí byly vytvořeny právě na tomto principu.

Úloha útrobních hormonů

Signály o sytosti a složení potravy jsou vysílány prostřednictvím hormonů, ty jsou vylučovány na různých místech zažívacího traktu a přicházejí do centrálních regulačních struktur. Mezi ony hormony patří inzulin, glukagon, gastrin, cholecystokinin a další. Po jídle vždy stoupne hladina cukru v krvi a nastupuje pocit sytosti. Po určité době od ukončení požívání jídla hladina opět klesá a nastupuje hlad. U zdravého člověka hladina glukózy kolísá velmi málo. Na řízení glykémie se podílí zejména dva pankreatické hormony: Inzulin a glukagon. Je třeba zmínit zejména inzulin. Pokud je hladina inzulinu

v krvi vysoká, nenastupuje hlad, ale pokud hladina inzulínu klesne, hlad stoupá (FRAŇKOVÁ, r. 2003, s. 107-110).

2.2 CHUŤ

Čichové a chuťové receptory savců se vyvinuly z chemoreceptorů jednodušších vodních živočichů. Chuť umožňuje rozeznávat chemické složení potravy, poznávat její důležité složky, ale také odmítnout nevhodné látky. Chuťové a čichové vjemy jsou spojeny s asociativním učením, které je úzce spjato s individuální zkušeností jedince s vhodnými či nevhodnými druhy potravy. Čichová signalizace má velký informační význam u některých živočichů, který je spojený s motivační a emoční složkou chování (LANGMAIER, r. 2009, s. 243). Člověk je schopen v potravě a nápojích rozlišit velké množství rozmanitých chutí. Ochutnavači vín se nechali slyšet, že mohou rozeznat více než sto rozdílných chutí ve víně. Německý psycholog Hans Henning objevil velkou bohatost chuťových vjemů, která vzniká kombinací čtyř základních chuťových kvalit- sladké, slané, kyselé a hořké. Receptorovým orgánem jsou chuťové pohárky, uložené ve sliznici jazyka (KRÁLÍČEK, r. 2002, s. 87).

Aferentními vlákny z chuťových pohárků, jsou výběžky nervových buněk a hlavového nervu, které jsou zakončeny v chuťových centrech mozku kmene. Část z nich proniká do talamu a mozkové kůry. Další část směřuje do jader retikulární formace mozku kmene, a také do limbického systému. Limbický systém, jak už bylo řečeno, je spjat s emoční aktivitou, a tak řídí emoční doprovod při přijímání potravy, ovlivňuje motivační úsilí, jako je vyhledávání či přijímání vhodné potravy (LANGMAIER, r. 2009, s. 243-244).

Chuť jako komplexní psychologický proces

Z psychologického hlediska Fraňková považuje chuť jako výsledek komplexních sensorických i kognitivních procesů. Uplatňují se zde zejména:

- **„Energetická a nutriční hodnota** (objem jídla, kaloráž) a sytost. *Větší chuť na jídlo máme po delším hladovění. Po nasycení klesá především chuť na objemnější pokrm s vyšší energetickou hodnotou. (tuky)*
- **Učení a kognitivní faktory.** *Aktuální chuťový prožitek může být ovlivněn jak pozitivními, tak negativními individuálními zkušenostmi, ale také znalostmi jedince.*

- **Emoční faktory.** *Chuť k jídlu nabudí obvykle pozitivní emoce a naopak tomu je u nepříjemných prožitků, ty chuť k jídlu blokují.*
- **Sociální faktory.** *Je známo, že v dobré společnosti jídlo lépe chutná“ (FRAŇKOVÁ, r. 2003, s. 105).*

3 ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

Úvod do této kapitoly členíme do několika částí. Vzhledem k záměru práce, se zaměřím především na stravování, ostatní části pouze okrajově přiblížím.

Světová zdravotnická organizace - World health organization (WHO) definuje zdravý životní styl, jako zdravý způsob života, vedoucí k minimalizaci onemocnění. Pod tímto pojmem lze najít vše, co je prevencí proti nemoci, co vede k duševnímu, ale i fyzickému zdraví.

Zdraví, WHO definuje jako stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, a ne jen pouhá nepřítomnost nemoci či slabosti (WHO 1948), (KŘIVOHLAVÝ, r. 2009).

Zdravý životní styl zahrnuje jak vyváženou a pestrou stravu, pohybovou aktivitu, kvalitní spánek a odpočinek, optimismus a dobrou náladu, tak i vyvarování se kouření, užívání škodlivých látek a nadměrného pití alkoholu.

3.1 KVALITNÍ ODPOČINEK A OPTIMISMUS

Jaro Křivohlavý považuje optimismus, pozitivní emoce a radost, jako ukazatele a kritéria toho, co působí pozitivně. Označuje radost jako „klasický příklad“ kladné emoce a říká, že patří do skupiny emocí, kam se řadí také láska, potěšení, spokojenost, zájem, klid, ale i odpočinek. Tato skupina emocí dle Křivohlavého stojí v protikladu proti emocím negativním. Dnes někteří psychologové (Diener, Sandvik, Pavot) ale tvrdí, že neexistuje nadvláda pozitivních emocí nad negativními, ale vyzdvihují jejich vyrovnanost. To je podstatné pro to, aby člověku bylo dobře, pro pocit celkové pohody (well-being), který je u zdravého životního stylu člověka nejdůležitější (KŘIVOHLAVÝ, r. 2004, s. 66-67).

Tohle Křivohlavého mínění potvrzuje i koučka zdravého životního stylu Lenka Černá, která uvádí jako základní klíč k úspěchu motivaci, a také pozitivní myšlení. Říká, že začít se musí hned a to s představami. Cílem úspěchu je samu sebe přesvědčit, že to člověk dělá pro sebe samotného. Jde samozřejmě především o jeho zdraví a pocity, nikoliv o pocity ostatních. Člověk by se měl umět radovat z maličkostí. Pokud stále čeká a pozitivní pocity se nedostavují, pak je někde problém. Obvykle zmiňovaný problém nastává ve vztahu k sobě samému. Jestliže nenajde motivaci udělat něco pro svoje tělo, i přesto, že se necítí dobře, nemá se rád a měl by to řešit (PROTIVANSKÁ, r. 2013, s. 72).

3.2 KOUŘENÍ, UŽÍVÁNÍ NÁVYKOVÝCH LÁTEK A ALKOHOLU

Zdeněk Mlčák říká, že kouření poskytuje člověku úlevu od vyčerpání, potlačuje chuť k jídlu, zmírňuje rozčilení a navozuje pocity dobré nálady. Cigaretový kouř obsahuje látku zvanou nikotin, která dočasně zvyšuje koncentraci, úroveň paměťových procesů, odstraňuje nepříjemné pocity, zejména strach a úzkost, ale i napětí. Tyto dočasné pozitivní vlivy dlouhodobého kouření mají řadu negativních důsledků. Kouření je hlavním činitelem při vzniku kardiovaskulárních onemocnění (onemocnění srdce a cév) a vážných onemocnění dýchacích cest a plic. Dále má kouření negativní vliv na imunitní aktivitu a i pasivní kouření (pobyt v zakouřených prostorech) působí záporně. Dále Mlčák uvádí, že alkohol, či jiné škodlivé látky, drogy, negativně ovlivňují prožívání, chování člověka, můžou vyvolat závislost a zahrnují velmi široké spektrum velmi obtížně řešitelných zdravotních, sociálních, psychických, ale i ekonomických problémů (MLČÁK, r. 2004, s. 15-18).

3.3 POHYB

Cvičení zahrnuje dvě základní aktivity **aerobní** (vytrvalostní) a **anaerobní** (silové). **Aerobní cvičení** působí jako prevence nadváhy a skryté obezity. Marta Bursová (r. 2005, s. 12) říká, že přispívá ke zlepšení výkonnosti, činnosti srdce, dýchacího ústrojí, ale zejména k redukci hmotnosti. Jde o aktivitu střední, až submaximální intenzity (tepové frekvence), ve které dokáže jako zdroj energie využívat tuky, a to v případě, že je vykonávaná alespoň 40 minut bez delšího přerušování. Maximální tepová frekvence se musí pohybovat mezi 60-80%. Každý jedinec má jinou maximální tepovou frekvenci, kdy se drží v aerobním pásmu. Vypočítáme ji dle vzorce: MUŽI 209- (0,9x věk), ŽENY 214- (0,8 x věk). Lze ji měřit dle speciálních přístrojů, tzv. sportesterů, které pracují na principu snímání elektrických impulzů srdeční činnosti, nebo ručně, přiložením 3-4 prstů na vřetenní tepnu na zápěstí (BURSOVÁ, r. 2005, s. 12).

Při této aktivitě činnost svalů a metabolické procesy pracují za přístupu dostatečného množství kyslíku a člověk by tak měl být schopen běžné komunikace. Největší množství kyslíku je spotřebováno při oxidaci tuků, ty jsou naopak při anaerobní aktivitě nevyužitelné. Proto se pro hubnutí doporučuje aerobní pohyb ideálně 3x týdně. Vhodnými aktivitami jsou běh, rychlá chůze, aerobik, jízda na stacionárním kole (spinning), delší nepřetržitě plavání a ostatní jakékoliv skupinové aktivity vykonávané ve

fitness centru, nebo venku, či doma. Doporučuje se aktivity pravidelně střídat. **Anaerobní cvičení** probíhá za nedostatečného přísunu kyslíku. Jedná se o vysoký výkon za krátký časový úsek, takže dochází k vyčerpání zásob kyslíku v těle a vznikne kyslíkový dluh. Při tomto cvičení tělo spotřebovává hlavně cukry, proto není vhodné zejména pro hubnutí. Maximální tepová frekvence jedince se pohybuje nad 80%. Anaerobní cvičení přispívá zejména k aktivnímu budování svalové hmoty, zvýšení síly, výbušnosti, částečně i vytrvalosti. Představují ho sporty jako vzpírání, kulturistika, sprintový běh, posilování s vysokými zátěžemi a nízkým počtem opakování. To zapříčiní nárůst svalové hmoty, nikoliv pokles hmotnosti (FOŘT, r. 2000, s. 60-113).

3.4 STRAVA

Nancy Clarková uvádí šest základních živin důležitých pro zdraví člověka. Říká, že jídlo není jen palivo, které uspokojí pocit hladu, ale obsahuje nezbytné živiny udržující jedince optimálně zdravého a výkonného. Právě tyto živiny je možno rozdělit do šesti skupin.

- **Sacharidy** - jiným slovem uhlovodany, glycidy nebo uhlohydráty můžeme považovat za hlavní zdroj energie, která je potřebná pro normální činnost svalového aparátu, metabolické pochody, ale i mozek. Sacharidy by měly tvořit až 60% z celkové energetické hodnoty zkonsumované stravy a zejména ty, které můžeme najít v ovoci, zelenině, cereáliích a pečivu.

Fraňková (r. 2003, s. 23) zmiňuje, že dokonce v některých rozvojových zemích tvoří sacharidy až 80% veškeré zkonsumované energie.

- **Tuky**, neboli lipidy - jsou zdrojem energie potřebné zejména při aktivitách v nízké intenzitě (např. čtení a spaní), ale i při dlouhotrvajících aktivitách, jako jsou tréninkové běhy, nebo pomalá jízda na kole. Tuky jsou dvojího původu: živočišné a rostlinné. Tuky živočišného původu můžeme také nazvat jako nasycené mastné kyseliny a jedná se zejména o máslo, sádlo, tuk v mase, které přispívají k onemocnění srdce, cév, ale také k některým zhoubným nádorům. Tuky rostlinného původu (např. olivový olej, slunečnicový olej, sójový olej) se nazývají nenasycené a jsou méně škodlivé. Z celkového energetického příjmu by tuky měly tvořit 25%.

Fraňková (r. 2003, s. 28) uvádí, že tuky jsou součástí hormonů a jsou nezbytné pro stavbu různých orgánů. Myelinová vrstva, která obaluje nervová vlákna, urychluje vedení vzruchů. Dále také uvádí, že 50-60% suché váhy mozku tvoří právě lipidy. Pokud tělo nedostává dostatek tuků ve stravě, zvyšuje se tak riziko poškození vývoje mozku a činnosti CNS. Naopak nadbytek tuků ve stravě, je závažným zdravotním problémem, objevujícím se zejména v nárůstu hmotnosti, hladině lipidů v krvi, v kornatění tepen.

- **Bílkoviny** jsou důležité zejména pro výstavbu a údržbu svalové hmoty, pro tvorbu červených krvinek, růst vlasů a dalších tkání. Jsou neméně důležité pro produkci hormonů. Bílkoviny přijímané ve stravě se dále rozdělují na aminokyseliny a to díky procesu trávení. Aminokyseliny se přetvoří na bílkovinu svalů a ostatních tkání. Pokud tělu není dodáno dostatečné množství sacharidů, např. po dlouhém vyčerpávajícím výkonu, použije bílkoviny jako zdroj energie. Bílkoviny by měly tvořit asi 15% z celkové přijaté energie, a to v podobě masa, ryb, luštěnin.
- **Vitamíny** regulují chemické reakce v těle. Hovoříme zejména o vitamínech A, B - komplexu, C, D, E a K. Velké množství vitaminů jsou chemické látky, jež tělo nedokáže samo vytvořit a proto se mu tak dostává ve stravě.
- **Minerály** získáváme ze stravy. V těle se minerály vážou a spoluvytvářejí jeho složení, regulují tělní procesy. Důležité a známé minerály jsou vápník, železo, hořčík, fosfor, draslík, chrom a zinek.
- **Voda** je životně důležitou a nenahraditelnou látkou. Tvoří 60-75% hmotnosti těla, udržuje tělesnou teplotu a nejen, že přivádí živiny do buněk, ale také odvádí odpadní látky (CLARKOVÁ, r. 2000, s. 13-14).

Z toho odstavce je zřejmé, že doporučený poměr bílkovin, tuků a sacharidů je 15% - 25% - 60% (FOŘT, r. 2002, s. 221-222). Dr. Sears tvrdí, že „ideální poměr bílkovin, tuků a sacharidů je 30% - 30% - 40%“. Je přesvědčen, že převaha cukrů ve stravě jedince, může být příčinou nadváhy a obezity.

VLIV KONZUMACE POTRAVIN NA PSYCHIKU JEDINCE

3.4.1 AMINOKYSELINY

Bílkoviny v potravě jsou, jak už bylo uvedeno, směsí esenciálních a neesenciálních aminokyselin. Některé z nich mají velký vliv na metabolismus mozku, vedení impulzů po nervovém vlákne, ale také dalších procesů, které se podílejí na chování jedince. Moderní výzkum působení bílkovin na psychiku přechází na sledování vlivu jednotlivých aminokyselin. **Tryptofan**, který je důležitý pro kontrolu chování a motivace, se uplatňuje při regulaci příjmu potravy. Dále je metabolizován na serotonin, který má tlumivý vliv na chování. V běžné stravě bílkoviny obsahují malé množství tryptofanu oproti jiným aminokyselinám. Při příjmu sacharidů se ho do mozku dostává více, tím se zvýší syntéza a uvolňování serotoninu. Zajímavý je vliv tryptofanu na náladu člověka. Tryptofan a serotonin snižují pocity napětí a úzkost. Může tak být vysvětlen význam vyššího příjmu sladkostí u jedinců trpících depresemi, který může utlumit jejich nepříjemné pocity. **Tyrosin** se uplatňuje při syntéze dalších biogenních aminů (katecholaminů) dopaminu a noradrenalinu. Dopamin vzniká ve středním mozku a z něho se vytvoří noradrenalin. Noradrenalin je důležitý v činnosti vegetativního nervstva. I tyrosin ovlivňuje náladu. Působí také zejména na jedince trpícího depresemi, kterému zvedne náladu, avšak na zdravé jedince neměl velký vliv. Poslední aminokyselinou vhodnou ke zmínění je **Fenylanin**. Bylo zjištěno, že přispívá k tvorbě endorfinů a tím tlumí bolest. Bohatým zdrojem aminokyselin je právě maso, luštěniny nebo ořechy (FRAŇKOVÁ, r. 2003, s. 12-15).

3.4.2 SACHARIDY

Studie E. Simonsonové, J. Brožka a A. Keyse (1948) ukázala, že jedincům po jídle s vysokých obsahem sacharidů se zhoršila bdělost. Po obědě plném sacharidů byli ospalí a unavení ve srovnání s obědem, kde převažovaly bílkoviny. Účinky sacharidů se mohou lišit v závislosti na věku, pohlaví, denním rytmu, fyzickém stavu jedince, aj. Například v dopoledních hodinách měly sacharidy příznivý vliv na náladu, ale naopak bílkoviny působily spíše nepříznivě, zejména u starších jedinců. Depresivní pacienti tak často sahají po sladkostech k tlumení jejich depresivních stavů a psychických napětí. Sladké jídlo je pro ně lék. Někteří abstinující kuřáci si také kompenzují kouření sladkostmi. Sacharidy můžeme hledat především v ovoci, cereáliích, jako jsou například ovesné vločky,

těstoviny, rýže, ale samozřejmě ve velkém množství jsou ve sladkostech (FRAŇKOVÁ, r. 2003, s. 26-27).

3.4.3 TUKY

Fraňková (r. 2003, s. 30-31) hovoří o výzkumech prováděných od čtyřicátých let 20. století, kdy byl intenzivně zkoumán vliv tuků na fyzickou aktivitu u laboratorních zvířat. Bylo prokázáno, že optimální poměr mezi sacharidy a tuky zajišťuje normální růst a dobrou pracovní výkonnost. Zajímavé jsou výsledky v učení o podmíněných reflexech jedinců. Na počátku 30. let 20. století, byl u psů pavlovovské - sovětské fyziologie vyšší nervové činnosti, zkoumán vliv základních živin na tvorbu jejich podmíněných reflexů. Zatímco u sacharidů se ukázal menší efekt, tuky měly nejvýraznější excitační účinek. Dieta s vysokým obsahem bílkovin působila tlumivě a vytváření podmíněných reflexů bylo nejpomalejší. Pokusy byly prováděny také u potkanů, kde se projevil stejný účinek i přestože se jednalo o jiný živočišný druh. Nejkratší latentní doby při osvojování si instrumentální reakce měli právě potkani, kteří byli krmeni vysoko-tukovou dietou, delší doby měli při podávání sacharidů. Vysoko-bílkovinová dieta doby prodlužovala. Tuky najdeme jak v různých olejích, tak i v ořechách (FRAŇKOVÁ, r. 2003, s. 30-31).

3.4.4 OSTATNÍ POTRAVINY

Pomeranč- utěšuje

Pomeranče obsahují přírodní silice působící jako antidepresiva. Mají osvěžující aroma a tím zlepšují náladu a povzbuzují. Zahání nervozitu a stres, zejména při pracovním vypětí a zátěži (TĚŠÍNSKÁ, r. 2013, s. 74-75).

Mandarinka- uspí a zklidní mysl

Čerstvé plody mandarinek obsahují tzv. harmonizující silici, která uvolňuje psychické napětí, rozptyluje melancholii a smutek, který pociťujeme při nedostatku slunečních paprsků. Esence z mandarinek harmonizuje i dětskou psychiku a usnadňuje usínání, proto se doporučuje dětem kápnout esenci na polštář (TĚŠÍNSKÁ, r. 2013, s. 74-75).

Grapefruit

Ovoce s pevnou slupkou a kůrou. Pod kůrou se nachází bílá hmota, obsahující látku chinin. Tato bílá hmota je velmi hořká, samotná dužina ovoce však nikoliv. Známé jsou zejména

dva druhy grapefruitů, a to s bílou, ale i růžovou dužinou. Obsahují velké množství vitamínu C a řadí se tak k ovoci přispívajícímu ke zdraví. I přesto se objevují zajímavé názory. Farmakolog prof. Thomas Eschenhagen (SRN) zjistil, že čerstvé grapefruity obsahují látky, které ovlivňují přeměnu některých léčiv (brzdí jejich odbourávání), (FOŘT, r. 2000, s. 152-153). Jsou rizikové zejména pro ty, kteří užívají antidepresiva, léky na srdeční choroby, hypnotika.

Banán

Velmi energeticky hodnotné ovoce. Dodává potřebnou energii, ale také zaručeně zvedne náladu. Obsahuje totiž látku zvanou tryptofan, kterou tělo přemění na hormon štěstí a dobré nálady serotonin (DIETA, r. 2014, s. 50).

Kaki (Persimon Bouquet)

Oranžové ovoce připomínající tvarem i barvou broskev, pochází ze Španělska. Je velmi bohaté na vlákninu, obsahuje spoustu minerálů a vitamínů. Pomáhá zejména při stresu, nervozitě a únavě. Velmi příznivě přispívá ke zdraví (DIETA, r. 2013, s. 11).

Ořechy

Patří mezi výživově nejhodnotnější potraviny. Jsou velmi dobrým zdrojem bílkovin, minerálů, vitamínů a zdravých tuků. Obsahují hořčík, který pomáhá zklidnit nervy a snížit napětí (DIETA, r. 2014, s. 50).

Ovesné vločky

Ovesné vločky jsou bohaté na vlákninu, a tak zajistí energii na celý den. Díky nízkému glykemickému indexu se nedostaví brzo hlad, ani chuť na sladké. Oves působí pozitivně na nervovou soustavu, protože je v něm obsažen vitamín B2, který zvyšuje odolnost organismu vůči stresu (DIETA, r. 2014, s. 50).

Čokoláda s vysokým obsahem kaka

Když se dostaví špatná nálada, je třeba tělo zásobit hormony štěstí - endorfiny. Čokoláda dokáže velmi dobře stimulovat v mozku tvorbu dopaminu a uvolňovat endorfiny a serotonin. To způsobuje zejména kakao, je tedy vhodné vybírat druhy s vysokým podílem kakaové složky, říká Hana Soukupová (r. 2014, s. 50). Kakaová složka obsahuje kakaové boby, které můžeme považovat také jako přírodní antidepresivum, a to právě díky

dopaminu a serotoninu, hormonům zajišťujícím zlepšení nálady, duševního zdraví a majícím protistresové účinky (KRISTÝNA KALINOVÁ, r. 2014, online).

„Konečně bylo potvrzeno, že konzumace kvalitní čokolády také snižuje pocity stresu, nervové zátěže a naopak vyvolává pocity štěstí a pohody. Švýcarští vědci po dobu dvou týdnů sledovali dvě skupiny lidí, z nichž jedna denně pojídala alespoň 40 gramů čokolády a druhá neměla žádný příjem této sladké dobroty. Na konci výzkumu bylo zjištěno, že ti, kteří čokoládu jedli, měli nižší hladinu stresových hormonů. Kakaové boby totiž v sobě obsahují látky jako například anandamid, který má důležitou roli ve vnímání bolesti, nebo při vzniku depresí. Je tedy zřejmé, že čokoláda je dobrým antidepressivem, navozuje pocity štěstí a má dokonce i afrodiziakální účinky“ (KRISTÝNA KALINOVÁ, r. 2014, online).

Doktor Fořt doporučuje, pokud se dostaví chuť na čokoládu, že je vhodné sáhnout po té hořké, ta obsahuje kakaový prášek, kakaové máslo a cukr. Kakaová sušina zastupuje nejméně 50%, mezi nejlepší a kvalitní druhy řadíme ty, jejich podíl zastupuje někdy až 85% a více (FOŘT, r. 2007, s. 198).

Kakaové boby také obsahují látku theobromin, která má příznivé účinky na naší duševní pohodu. K tomu, aby pomáhal, museli bychom sníst denně několik tabulek čokolády, to však, v souladu se zdravým životním stylem, není možné. Nahradit to můžeme například zařazením nepražených kakaových bobů do našeho jídelníčku, nebo alespoň prášku z nich. Účinnou denní dávkou je 10g, můžeme je přidat do jogurtu, či kaše (KRISTÝNA KALINOVÁ, r. 2014, online).

Dále obsahují látky, zvané flavonoidy, jejichž účinky byly zaznamenány i v oblasti kognitivních (poznávacích funkcích). Ty jsou důležité zejména při tom, jak vnímáme svět kolem nás a jsou nezbytné při vykonávání různých úkolů a při schopnostech učit se novým věcem a postupům (KRISTÝNA KALINOVÁ, r. 2014, online).

Luštěniny

Existuje nespočet druhů luštěnin. Fazole - Aduki (malé červené), čínské fazole, mungo (malé zelené), obecné (hnědočervené). Sojové boby, čočka, cizrna, aj.

Oblíbené jsou u vegetariánů, zejména pro jejich zdroj bílkovin. U složení bílkovin luštěnin byl zaznamenán vyšší podíl aminokyseliny, tyrosin, která příznivě působí na mozkovou

aktivitu. Dále obsahují aminokyselinu fenylalanin, která se příznivě projeví na činnosti mozku (FOŘT, r. 2007, s. 137).

4 PŘECHOD KE ZDRAVÉMU ŽIVOTNÍMU STYLU

JAK NASTARTOVAT A UDRŽET SI ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

- Udělat si na sebe čas
- Denně vypít minimálně 8 sklenic vody, případně neslazené tekutiny (bylinkové čaje, voda s citronem)
- Pravidelně cvičit (ideálně obden)
- Denně jíst 5 porcí zeleniny a ovoce
- Pravidelně jíst (nejlépe 4-5 krát denně, v časovém rozmezí 3 hodin. Snídaně, svačina, oběd, svačina, večeře)
- Omezit alkohol, sladkosti a méně solit
- Být gourmety (vychutnat si jídlo pomalu bez ohledu na jeho velikost)
- Jednou týdně zařadit relaxační aktivitu (sauna, masáž, meditace... aj)

(BENEŠOVSKÁ, r. 2014, s. 37).

Moderní, ke zdravému životu vedoucí životní styl je jak už bylo zmíněno, zejména propojení racionální výživy, pravidelného cvičení a změny hodnotových měřítek. A z toho pramení zásadní příčina neúspěchu. V současné době jsou lidé velmi pohodlní, nedůslední a často pracovně přetížení. Začít dodržovat zásady zdravého životního stylu může zpočátku vyžadovat značné finanční i časové investice, které se ale velmi brzy navrátí. V dnešní době nepomáhá ani stále stoupající výskyt chronických a degenerativních civilizačních onemocnění, dokonce i nemocí infekčních. A to nemluvě o stoupajícím procentu obézních lidí, ale bohužel i jejich potomků. Jak řekl doktor Petr Fořt: „Nespoléhejte jen na jednu část moderního životního stylu, protože: nestačí jen pravidelně sportovat, a přitom se přejídat bůčkem, jen držet nějakou dietu, a přitom necvičit. Kromě toho je nutné umět také relaxovat.“

JAK ZAČÍT? NEBÁT SE ZMĚN

Zdravý životní styl spoustu lidí nervuje i přesto, že s ním ještě nezačali. Neustálé přemýšlení o přípravě jídla s sebou, pravidelném cvičení a minimu času nazbyt? Stále o změnách mluví, chtějí se cítit lépe, chtějí začít cvičit, hýbat se, ale ve skutečnosti se neděje

vůbec nic. Velkou pravdou je, že změny v životě lidé nedělají rádi, i přesto, že by chtěli. Nazývá se to tzv. komfortní zóna, kde se člověk raději spokojí s ne tak ideálními mírami, než aby začal dělat věci jinak a lépe. Změn se jednoduše a prostě lidé bojí, a tak stagnují. Jediný problém je, že změny nejsou vidět hned. Viditelnými začnou být až minimálně za tři týdny a ne každý to vydrží. Cesta z komfortní zóny bude jednodušší, jakmile si člověk představí sebe v budoucnosti s nějakým tím kilem dole, úsměvem na tváři a pocitem, že se cítí skvěle. Pokud vydrží minimálně tři týdny, s velkou pravděpodobností se ke starým návykům už nikdy nevrátí (BENEŠOVSKÁ, r. 2013, s. 35).

Hlavní problém je ale zejména ve změně nutričních zvyklostí, neboli stravovacích návyků jedince, a ty se v dospělém věku mění velmi obtížně. Hovoříme zde zejména o množství stravy přijímané během jednoho jídla, frekvence příjmu potravy, dále také načasování stravy během dne, či složení jednotlivých jídel. Změnou způsobu výživy se zařazují také nové pokrmy nebo poživatiny do stávajícího jídelníčku. Dobrovolná úprava jídelníčku je pro většinu jedinců velkým zásahem do jejich navyklého způsobu života (FRAŇKOVÁ, r. 2003, s. 149).

4.1 HLAVNÍ PŘEKÁŽKY VE ZMĚNĚ NUTRIČNÍCH ZVYKLOSTÍ

Fraňková označuje jako hlavní překážky ve změně nutričních zvyklostí právě tyto aspekty:

- *„Konzervativismus*

Lidé se bojí nakupovat nové potraviny nebo zkusit nové pokrmy, jsou zvyklí na svoje určité druhy, i pokud se jedná o značky potravin a nejsou ochotni je nahradit.

- *Dostupnost zdroje*

Velké rozdíly v dostupnosti potravin jsou znatelné mezi venkovem a městem. Situace se ale zlepšuje díky rozvíjení se nových sítí supermarketů. Další obtíže můžeme zaznamenat u cestujících jedinců a při pracovních činnostech, kdy jsou jedinci odkázáni zejména na restaurační zařízení.

- *Ekonomická dostupnost*

Ekonomická dostupnost se týká hlavně výrobků racionální výživy, někdy může být zaznamenána i u ovoce a zeleniny. Konkrétně ovoce či zelenina označená jako výrobek bio kvality je vždy poněkud dražší než ostatní výrobky. Se změnou nutričních zvyklostí jsou na

tom podstatně lépe lidé, kteří nemusí kalkulovat cenu jídla a mohou si dovolit nákup potravin dražších v obchodech zdravé výživy. Znamé značky zejména Country Life, Alnatura, apod.

- *Neznalost*

Neznalost souvisí s typem lidí, kteří jsou konzervativní. Nevědí, že existují různé druhy potravin a ani to nechtějí vědět, jelikož jsou zvyklí na svoje vyzkoušené výrobky.

- *Osobnostní faktory*

Zde jsou zařazeny hlavně motivační faktory jedince - nedostatek vůle, návyky, stereotypy z dětství a v neposlední řadě pohodlnost. Aniž bychom si to uvědomovali, nedokážeme se odpoutat od stereotypů tak lehce, jak by se mohlo zdát. Změna je pro nás výzvou, překonáním pohodlnosti.

- *Nevhodný denní režim*

Důležitá je zejména pravidelnost, načasování stravy a to většině jedincům chybí. Může za to například rozvržení pracovní činnosti, hlavně lidé pracující na směnný provoz, zejména noční směny.

- *Zdravotní překážky*

Některé choroby a zdravotní obtíže mohou velmi těžce omezit volný výběr potravin a pokrmů. Mezi nejzávažnější patří pacienti s diabetes, s onemocněním ledvin, vysokým krevním tlakem, či nadváhou.

- *Chuť“*

Patří mezi nejtěžší překážku. Stále probírajícím tématem je jak překonat neodolatelnou chuť na pokrmy, o kterých víme, že našemu tělu příliš neprospívají, jak se naučit jíst to, co je zdravé (FRAŇKOVÁ, r. 2003, s. 151-152).

Lucie Strachotová, koučka zdravého životního stylu, doporučuje změnit to a překonat slabosti. Každý nejménou v životě zažil ten pocit, kdy touží po štíhlém těle, pocitu lehkosti a zdravém životním stylu. Jenže druhá stránka „já“ touží po vynikajícím zákusku v oblíbené cukrárně, café latté, nebo velké zmrzlině. Na programu je hodina ve fitness centru, ale místo toho člověk radši leží na gauči a pustí si televizi. Že se pro jednu nic nestane? To fungovat nebude. I přesto, že mají lidé spoustu pracovních povinností, které každého

čekají, je důležité je nezajídat. Kdyby to bylo řešeno alespoň kvalitním jídlem, ale ve většině případů se sáhne po sladkostech. Cukr totiž funguje podobně jako droga, ukájí naše emoční bolesti a slabiny, ale jen na určitou, a to velmi krátkou, dobu. Potom nastávají výčitky a stres z toho, že to člověk nevydržel a všechno snědl. Nejlepší je najíst se doma v klidu, ne u počítače, večer u televize, nebo v rychlosti na ulici. Jíst se má v klidu, pomalu a se soustředěním se jen na jídlo. Je zde tak největší šance, že nedojde k přejedení se. Když zasáhnou večerní chutě, samota a nuda, nemělo by to být řešeno jídlem. Lepší aktivitou může být sauna, teplá koupel, zapálené svíčky, či uvařený čaj (LUCIE STRACHOTOVÁ, r. 2014, online).

5 CO TEDY JÍST

5.1 „ZDRAVÁ VÝŽIVA“

Už jen název se většině lidí nelíbí. Jako, kdyby se zdravé potraviny daly koupit výhradně a jen v obchodech zdravé výživy a ostatní obchodní řetězce prodávaly jen nezdravé potraviny. Bohužel často tomu tak opravdu je, ale to neznamená, že vše, co se nabízí v obchodě „zdravé výživy“, opravdu zdravé je.

Pravdou je, že sortiment dostupný v prodejnách zdravé výživy se v ČR o dost liší oproti zahraničí. U nás je podstatně méně potravin v „bio“ kvalitě. Bylo by to tak dobře, pokud bychom opravdu věděli, že kupujeme kukuřičnou mouku (většinou ale nevíme, zda není z kukuřice geneticky modifikované), různě namíchané cereální směsi, vločky všech druhů, čokolády, sójové produkty, kozí sýry, nespočetné množství různých olejů, atd. Bohužel se v sortimentu objevují výrobky, ze kterých člověk radost mít opravdu nemůže. Jedná se zejména o vegetariánské „uzeniny“, různé druhy pšeničného „masa“ a mohli bychom dále pokračovat. V těchto produktech se nachází velké množství chemických látek. Můžeme si samozřejmě všimnout, že sortiment se velmi liší, pokud jde o oblast prodeje. Ve velkých městech najdeme širší sortiment, a to včetně zahraničních produktů. Ono je opravdu otázkou, co je kvalitní, a co ne. Pravdou je, že hlavně média popisují někdy až příliš špatnou kvalitu výrobků. Informují o jedech v potravinách, o škodlivosti barviv, umělých sladidel a přinášejí tak čtenářům zprávy o důkazech, které slyšeli ve zprávách v zahraničí. Znamé povídání o tom, že v Česku kupujeme prošlé maso a sýry (ale přitom jsou na tom stejně špatně i některé další druhy potravin), nebo že obdobně je na tom Polsko a tamní výrobky, o tom už snad nemusím ani psát. Nemůžeme se tedy divit, že se lidé stále více obávají kvality potravin, ale bohužel stejně většina skončí u těch nejlevnějších a kvalitu hodí za hlavu, což také není tím nejlepším řešením (FOŘT, r. 2007, s. 18-22).

Měli bychom se tedy zamyslet, kde je možné ušetřit, a kde naopak investovat do kvalitnějších potravin. Dle mého názoru, pokud se jedná výhradně o mléčné výrobky, maso, ryby, vejce, měli bychom se zde opravdu zaměřit na původ. Skvělé jsou dnes stále rozrůstající se farmy, atd. Je zde stále více a více soukromníků, stavějících svůj „byznys“ na domácích potravinách, ať už se jedná o chov dobytka, výlov ryb, nebo tvorbu domácích sýrů, mléka atd. Jde o to najít to, co tělu prospívá. Je to jen o lidské psychice. Funguje to

jako placebo, pokud člověk věří, že celozrnné špagety budou lepší než obyčejné pšeničné, tak tomu tak opravdu bude, i přesto, že se to liší jen minimálně.

5.2 POHYB? PROBLÉM?

Další část, kterou mozek potrápí je právě pohyb. Mozek je lenoch a ještě by chtěl, aby člověk cvičil? I tohle mu musí jedinec vysvětlit. „Stejně jako slovo dieta i pohyb je v mozku zapsaný negativně. Je to dřina, tělo dělá věci, které ho bolí a samozřejmě ve spolupráci s negativními ohlasy z hlavy se pohyb do hubnouceho programu vkrádá jen zvolna“. Říká Lenka Černá, koučka zdravého životního stylu. Někteří lidé se ale stali na pohybu přímo závislími. To je důkazem toho, že na pohybu je něco dobrého, a že má pohyb pozitivní účinky. Ať už se hovoří o fyzice, endorfinech, sexy křivkách, menší konfekční velikosti, atd. (DIETA, r. 2010, s. 33). Mozek se musí prostě a jednoduše naprogramovat. Nad svou leností vítězí jen ten, kdo se vydrží pravidelně hýbat minimálně šest měsíců. Pak je zde šance, že už s pohybem nepřestane (PROTIVANSKÁ, r. 2013, s. 72).

5.3 VÝBĚR POHYBU

V zimních měsících je ve většině fitness center široká nabídka aerobních aktivit. Pro simulaci nejpřirozenějšího lidského pohybu bych doporučila právě H.E.A.T. Program, ale existuje i spousta jiných skupinových lekcí, které jsou zábavné.

5.3.1 H.E.A.T. PROGRAM

Z anglického názvu High Intensity Aerobic Training, je to tedy aerobní trénink s vysokým energetickým výdejem. Ještě zjednodušeně řečeno se jedná jen o chůzi. Tato pohybová aktivita je určena pro všechny bez rozdílu věku, fyzické kondice, či váhy. Jedná se o kondiční chůzi, která je určená pro každého, kdo chce se sebou něco dělat, chce být zdravý a cítit se dobře. Tato pohybová aktivita se liší od ostatních pohybových aktivit tím, že využívá ten nejpřirozenější lidský pohyb - chůzi. Zvládne ji tedy každý, kdo umí chodit.

PROČ ZVOLIT PŘÁVĚ H. E. A. T. PROGRAM?

I přes jednoduchou podstatu tohoto tréninku, má H.E.A.T. opravdu velké účinky na lidský organismus. Chůzí člověk nezatěžuje klouby, ani páteř. Tělo neodolává nárazům, které mohou vznikat při jiných aerobních aktivitách v důsledku různých přeskoků, rotací,

zvedáním činek a jiných závaží, či zvýšenému odporu na běžném, běžícím pásu ve fitness centru. Kloubní i svalový aparát, včetně páteře, tak získávají tu nejlepší péči.

Toto skupinové cvičení trvá 45-50 minut ve skupině o 8-15 lidech, kteří chodí na speciálním pásu Maxerrunner. Pás je mechanický, je tudíž poháněn jen lidskou silou a jedinec si tak řídí náročnost a tempo chůze sám. Lekce je vedena instruktorem za doprovodu motivační hudby (PIETRAK, r. 2009, online).

H. E. A. T. PROGRAM A PSYCHIKA?

Filosofie heat programu, dělá z obyčejné chůze, životní styl. Hlavní myšlenkou je nalezení svého vlastního cíle a individuální cesta za ním. Každý, kdo přijde na lekci, má svůj cíl, ať už se jedná o hubnutí, odreagování se od běžného denního stresu, společenskou událost, nebo jen udržování kondice a dobré nálady (PIETRAK, r. 2009, online).

5.3.2 AEROBNÍ FITNESS AKTIVITY

Není dobré se zaměřit jen na jednu aktivitu, ale aktivity střídat. Mezi zajímavé a dnes velmi populární skupinové lekce, které je možné navštívit ve fitness centrech jsou:

- **TRX**

cvičení probíhající na závěsném systému v podobě speciálních lan, kdy dochází k posilování s vlastní vahou těla. Při cvičení je část těla v kontaktu s podložkou a druhá část těla je zavěšena na TRX lanech. Zapojují se tak všechny svaly, včetně svalů stabilizačního systému, které při běžném posilování s činkami, či na strojích bývají opomíjeny. TRX byl vyvinut americkými vojenskými jednotkami, které TRX využívají při svých náročných trénincích (ŠÍPKOVÁ, r. 2013, online).

- **Kruhový trénink**

Cvičení, kdy se vykonávají jednotlivé cviky na určitých stanovištích a posilují se různé svalové partie a to v rychlém sledu za sebou. Cvičí se po dobu 45 vteřin na jednom stanovišti a poté následuje 15 vteřin na přesun k dalšímu stanovišti.

Trénink není určen pro vybudování masivní svalové hmoty. Cvičí se pouze s vlastní vahou těla a s použitím různých cvičících pomůcek (STAROŠTÍK, r. 2012, online).

- **Pilates**

Jedná se o pomalejší cvičení, které se zaměřuje na posílení středu těla, zlepšuje flexibilitu, dokonale posiluje celé tělo a odstraňuje jeho chybné držení (ŠÍPKOVÁ, r. 2013, online).

- **Hot joga**

Hot joga je dynamická jóga - dynamické cvičení ve vyhřáté místnosti o teplotě 42 stupňů s vyšší vlhkostí vzduchu. Jednotlivé pozice (asany) jdou po sobě v návaznosti na jednotlivé sekvence. Stále stejné pozice (asany) se neopakují (ŠIMROVÁ, r. 2015, online).

Všechny aktivity trvají 45- 60 min. Poslední aktivitou, kterou je třeba zmínit, je běh.

5.3.3 BĚH

Běh je zaručený způsob, kterým se dá poměrně rychle zbavit přebytečného tuku. Jak již bylo zmíněno, pro spalování tuku je vhodné vykonávat aerobní aktivity a mezi ty se právě běh zařazuje. Když se člověk rozhodne začít běhat, může být přesvědčen, že čím víc bude běhat, tím rychleji bude hubnout. Tak tomu, ale opravdu není. Pokud člověk není zvyklý běhat, je nejlepší zařadit běh 3 krát týdně s jednodenní pauzou, neběhat více jak 3-5 kilometrů (30-40min) a nesnažit se běhat rychle. Obecně platí, že by se člověk při běhu neměl moc zadýchávat, ale měl by být schopen plynule komunikovat. Ze začátku může jít o střídání běhu/chůze a postupem času plynule přejít na běh. Vhodné doplňky k běhání, které je nutno zmínit, jsou například: Mp3 přehrávač plný motivující hudby, nebo jen partner, protože ve dvou se to lépe táhne (KOUKAL, r. 2015, online).

Začít s pohybem je pro člověka, který na pohybovou aktivitu nebyl zvyklý, vždy velmi těžké. Je docela možné, že zapojením pohybu do svého života zaznamená změny nálad, samozřejmě k lepšímu, má více energie a radost z pohybu. Za tohle všechno můžou právě endorfiny.

Co jsou endorfiny?

Jedná se o skupinu látek peptidového charakteru. Peptidy vznikají spojením několika aminokyselin. Jsou to látky, které se tvoří v mozku. Produkce endorfinů je vyvolána působením stresu v organismu člověka. Jejich účinky jsou velmi podobné účinkům opiátů, které se používají zejména v medicínských oborech. Mezi nejznámější patří morfium. A proto jde zejména o vnitřní (endogenní) opiáty. Mezi nejznámější pozitivní účinky endorfinů patří snížení citlivosti k bolesti a příznivě působí na naši náladu. Mezi další, pro řadu osob méně příznivý účinek je zvýšená chuť k jídlu. Produkce endorfinů je řízena hypotalamem a hypofýzou, tedy specifickým systémem dvou částí mozku.

5.3.4 NEJDŮLEŽITĚJŠÍ ROLE ENDORFINŮ

Nejdůležitější je beta-endorfin (BEN). Vzniká v hypofýze, ale působí v hypotalamu. Má největší analgetický a euforizující, tedy obveselující, efekt. Tvorbu BEN vyvolává právě cvičení a po ukončení aktivity způsobuje zvýšenou chuť k jídlu. BEN také podporuje pozitivní ladění.

Cvičit a sportovat se doporučuje hlavně pro zlepšení „si“ nálady. Cvičení je největším antistresorem, a ti kteří pravidelně cvičí, by mohli tento fakt potvrdit. Pravidelná fyzická aktivita je s velkou pravděpodobností příčinnou pro snazší vyvolání BEN. Proto se můžeme setkat s tzv. „abstákem“, který nastává u pravidelně trénujících jedinců, kdy jedinci nemohou delší dobu aktivitu vykonávat.

BEN působí také na emoce člověka. Pro psychicky labilní osoby je typická metabolická nerovnováha, projevená zažívacími potížemi, kolísáním hladiny krevního cukru a rychlými změnami nálad.

Právě při přerušení pravidelných aktivit (delší běh, aerobní aktivity delší 45 min...) u aktivně sportujících jedinců, kteří jsou na sportu závislí, nastává pokles tvorby BEN a výsledkem je zhoršená nálada a bolest svalů, přesto, že nejsou zatíženi.

Endorfiny také dokonce souvisí s obezitou. Čím nižší hladina endorfinů, tím větší žravost. Proto se hýbejte! (FOŘT, r. 2002, s. 238-241).

Samotný pohyb nestačí. Jak už bylo výše zmiňováno, v souladu se zdravým životním stylem jde samozřejmě strava. Pokud se chce člověk cítit dobře a „shodit pár kilogramů“,

musí myslet na to, že u zdravého životního stylu platí jedna velká zásada – „70% úspěchu tvoří strava a jen zbylých 30% je pohyb a aktivity spojené s ním“.

6 TEORETICKÁ VÝCHODISKA

V rámci bakalářské práce se chci zaměřit na vliv zdravého životního stylu na psychiku jedince. Zejména vliv změny stravovacích zvyklostí na psychiku, konkrétně emocionalitu jedince. Domnívám se, že tento dopad může být pro jedince pozorovatelný již po krátkém časovém úseku. K této domněnce mě vedou informace popsané v teoretické části bakalářské práce, které obecně sumarizují.

Pro vyvíjení lidských pocitů, tendencí jednat a ovlivňovat lidské chování je hlavním, nejdůležitějším centrem, limbický systém zahrnující některé důležité části, které propojují právě naši psychiku s jednáním a chováním. Zmiňuji 2 části a to amygdalu, kde se tvoří emoční reakce a neméně důležitý hypotalamus, který má na starosti právě tělesné funkce a jejich vztah k emočním reakcím. Pokud dojde k poškození mozku, konkrétně tedy limbického systému, může to znamenat, vzhledem k mému tématu, jisté psychické narušení a negativnější emoční ladění, pokud bude jedinci podávána určitá dieta, či budou prováděny změny v jeho dosavadním jídelníčku. Mohu uvést příklad. Pokud dojde k poškození hipokampu u člověka, který bude chtít své dlouholeté stravovací návyky změnit, půjde mu to velmi obtížně, neboť nastává problém v zapamatování si nových údajů. Jako další příklad mohu uvést jiného jedince, kterého zasáhlo poškození i v jiné části limbického systému. Po sestavení nového jídelníčku, ve kterém byla snížena energetická hodnota, ale i množství jídla, se mohou jeho emoční reakce výrazně změnit. Ze známého tvrzení, které nám ukazuje, že se v hypotalamu nachází centrum sytosti i hladu, mohou být tato centra výrazně poškozena a jedinci tak hrozí citové podráždění, které může přerůst, v horším případě, až v zuřivost, či agresivitu, neboť mu nebyl dodán, pro něj dostatečný objem jídla a on pocit nasycení nezíská. Pro zdravého člověka to může vyvolat například pocit podráždění a změnu nálad, pokud pocítí hlad, ale i naopak, pokud dojde k přejedení. Zajímavé je, že pokud zdravému člověku změníme stravovací režim, například tím, že snížíme energetickou hodnotu jídla i porcí a bude se jednat o neznámá jídla, jedinec se na tuto situaci velmi dobře adaptuje. Impulzy žaludku, vedené aferentní signalizací začínají totiž pracovat až po několika dnech. Již po několika dnech však může zaznamenat zajímavé změny v emočním cítění. Například nezaznamená hlad, i přesto, že se mu zmenší porce a sníží kaloráž (energetická hodnota jídla), ale naopak může pocítit lehkost, dobrou náladu, nebo naopak, nelibé pocity. Tímto jsme zjistili, že emoční a

tělesné reakce organismu jsou úzce spjaty, a tak podnět tělesné reakce mozek vyhodnotí velmi rychlou různou, emoční reakcí.

7 PRAKTICKÁ ČÁST

7.1 CÍL A ORGANIZACE PRAKTICKÉ ČÁSTI

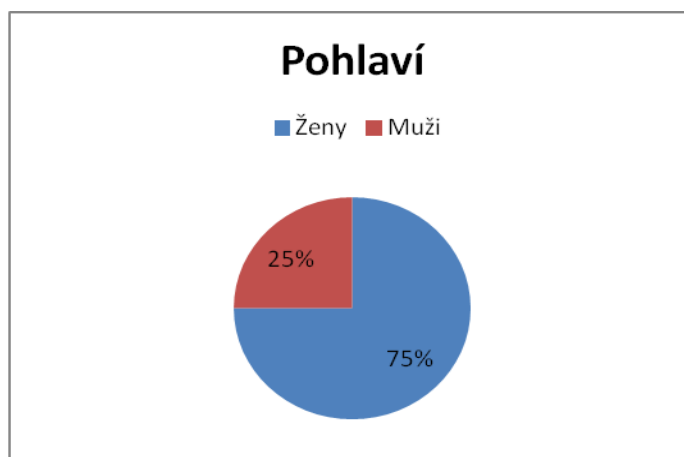
Cíl praktické části je koncipován jako výzkumná sonda vlivu změny stravovacího plánu jedince na jeho emocionalitu. V rámci výzkumného šetření chceme zjistit, zda si i po krátkém časovém úseku změny stravování, jedinec subjektivně uvědomuje změny v emocionalitě. Z uvedeného cíle vyplývají následující úkoly.

1. Sestavit stravovací program.
2. Získat dobrovolníky ochotné se podrobit výzkumu.
3. Poskytnout srozumitelné informace ohledně nového stravovacího režimu.
4. Pre a post měření subjektivně vnímané emocionality.
5. Kvalitativní sonda zkušeností zvolených dobrovolníků, vyhodnocení a sumarizace výsledků.

Stravovací program byl nastaven na 14 dní a byl přizpůsoben dietě se známým názvem „sacharidové vlny“ neboli cyklování sacharidů.

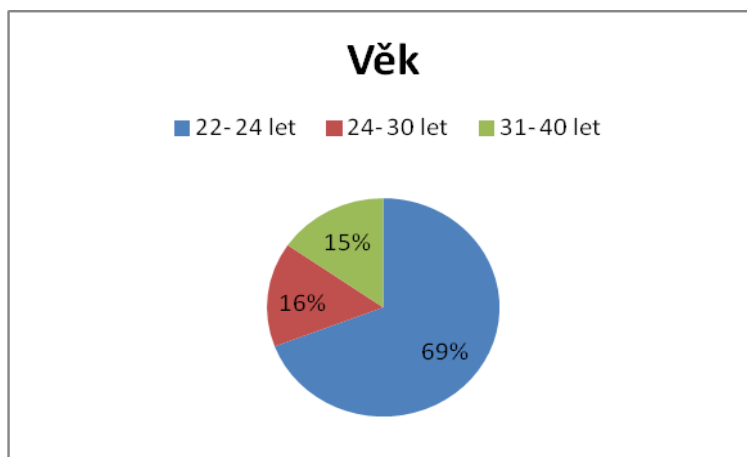
7.2 POPIS VZORKU RESPONDENTŮ

Pro výzkum jsem vybrala 12 lidí ve věkovém rozmezí 22-40 let, ve výběru se nachází obě pohlaví. Všichni jsou aktivně žijícími jedinci, kteří se rozhodli ještě zvýšit svojí fyzickou zdatnost sportovními aktivitami, jako je běh, posilování, skupinové lekce nebo hodiny s osobním trenérem. Většina respondentů jsou nekuřáci s velmi dobrým zdravotním stavem.



Graf 1 – Pohlaví respondentů

Na grafu číslo jedna je vidět, že v průzkumu převažovalo převážně ženské pohlaví, mužské bylo zastoupeno v menšině.



Graf 2 – Věkové rozmezí respondentů

Na grafu číslo dvě je zobrazeno věkové rozmezí respondentů, přičemž většina respondentů byli jedinci ve věkovém rozmezí 22-24 let.

7.3 METODIKA MĚŘENÍ

Byl sestaven stravovací plán zvaný „Sacharidové vlny“ neboli cyklování sacharidů na 14 dnů. Tato dieta se osvědčila nejen ve výkonnostní kulturistice, kdy se trénuje například až 5 krát týdně, ale i ve fitness, kdy jde klientům především o redukci nadváhy a tvarování postavy. Je vhodná také pro rekreační cvičence, například ženy a muže, kteří navštěvují 3 krát týdně fitness centrum, ať už jde o skupinové lekce, či lekce s trenérem. Principem diety je proměnlivý příjem sacharidů během týdne, což vede ke snížení tukových zásob v těle. Jakmile totiž necháme příjem sacharidů na každý den stejný, tělo se tomu přizpůsobí a přestane reagovat na změny. Proto ve dnech, kdy je snížený příjem sacharidů, tělo používá k úhradě energetické potřeby tuky. Čím více se udržují svaly v očekávání změny, tím lépe reagují na trénink, mají zvýšené napětí a tuk se drží na minimu.

Uvedu-li příklad proměnlivosti dnů, může týden diety vypadat takto:

- NÍZKÝ PŘÍJEM SACHARIDŮ- Pondělí, Čtvrtek, Pátek
- VYSOKÝ PŘÍJEM SACHARIDŮ- Úterý, Středa, Sobota, Neděle

(MACH, r. 2013, s. 93)

Vzhledem ke své práci jsem zvolila právě tenhle stravovací plán, protože díky výkyvům v množství sacharidů v těle, můžou být velmi rychle očekávány změny v emocionalitě jedince.

Pro testování jsem použila metodu SUPSO. Jde o dotazník postihování a hodnocení struktury a dynamiky subjektivních prožitků a stavů. Jedinec uvádí své pocity a stavy za období běžně prožívané a poté za období po ukončení níže zmiňovaného stravovacího plánu.

„Supso umožňuje postihovat psychické stavy dle proporcionálního zastoupení následujících komponentů v jeho celkové a integrované struktuře:

P= psychická pohoda (pocit spokojenosti, optimismu, pocit psychické vyrovnanosti a příjemného psychického vyladění, prožívaný často prožitky euforie a sebedůvěry).

A= aktivnost, činorodost (pocity síly, energie a pohotovosti k aktivní interakci)

O= impulsivnost, odreagování se (neřízené, spontánní uvolňování energetického napětí, projevující se náladovostí, obtížným sebeovládáním a výbušností)

N= psychický nepokoj, rozlada (psychický a motorický neklid, rozmrzelost, nespokojenost, netrpělivost a roztěkanost)

D= psychická deprese, pocity vyčerpání (tendence k pasivitě, pesimismus, otrávenost, pocity slabosti, zmoženosti a apatie)

U= úzkostné očekávání, obavy (pocity nejistoty, prožitky psychického napětí, úzkostná nálada, obavy z budoucnosti)

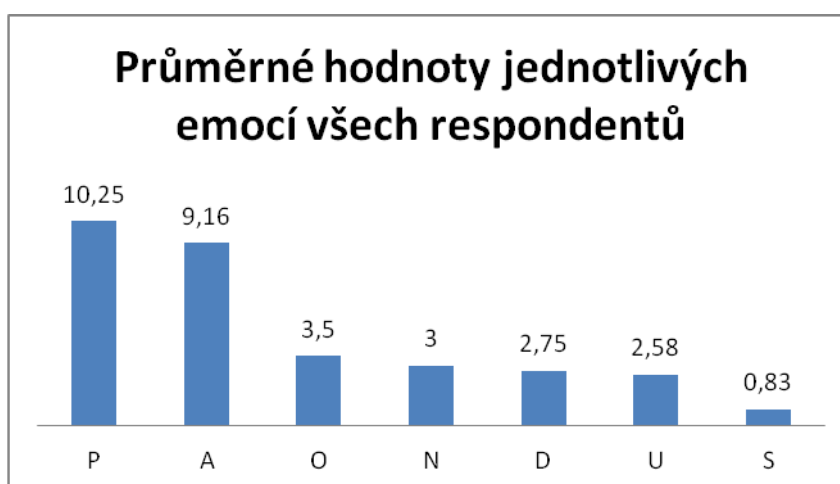
S= sklíčenost (smutek, pocity osamělosti, přecitlivělosti, jedinec se cítí být nešťastný)

(MIKŠÍK, r. 2004)

7.4 VYHODNOCENÍ VÝSLEDKŮ

Tabulka č. 1 - Zobrazení výsledků po 1. měření (za běžné období)

	Respondenti	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Vlastnosti	P	13	12	12	8	7	7	10	6	14	11	11	12
	A	8	11	12	7	7	7	9	5	11	12	11	10
	O	0	4	4	3	3	5	3	8	0	6	3	3
	N	1	5	1	0	3	3	3	7	2	6	0	5
	D	1	2	0	2	3	7	2	7	1	7	0	1
	U	0	2	0	3	5	3	3	9	2	3	0	1
	S	0	0	0	0	1	1	1	7	0	1	0	-1

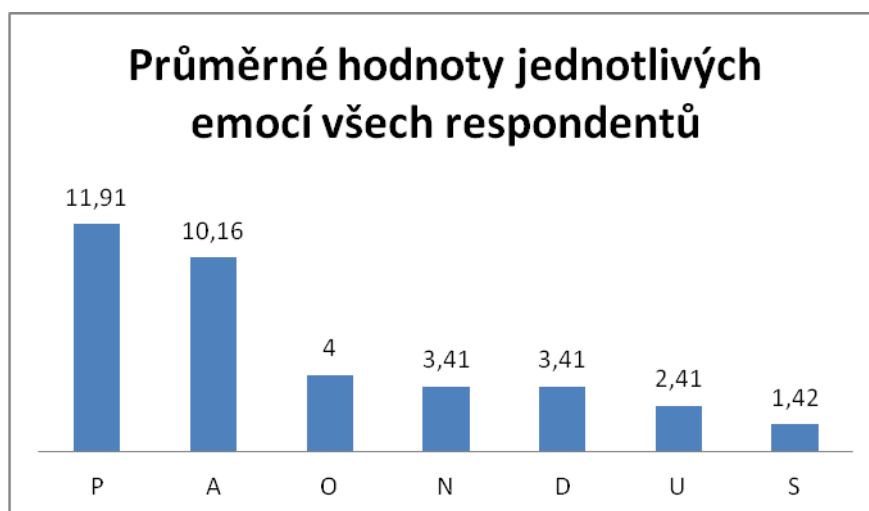


Graf 3 – Průměrné hodnoty jednotlivých emocí všech respondentů po 1. měření

Na grafu můžeme vidět průměrné hodnoty jednotlivých emocí všech respondentů za období před začátkem držení diety.

Tabulka č. 2 – Zobrazení výsledků po 2. měření (za období po ukončení stravovacího plánu)

	Respondenti	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Vlastnosti	P	13	8	16	12	8	14	11	10	12	14	16	9
	A	5	10	15	10	8	13	10	10	6	15	12	8
	O	0	9	6	1	1	8	0	3	0	5	6	9
	N	0	10	3	0	1	5	3	6	2	5	0	6
	D	1	6	0	0	1	8	1	5	3	8	0	8
	U	0	8	4	1	0	4	2	4	0	3	-1	4
	S	0	5	2	0	0	5	1	1	0	0	-2	5

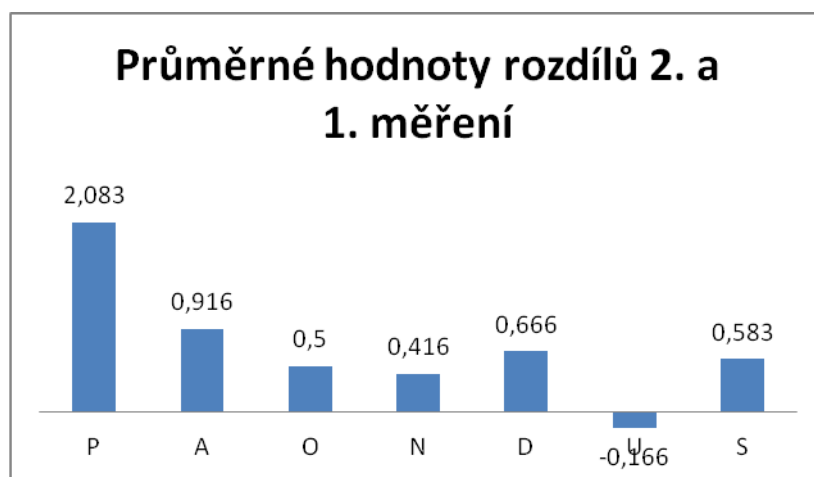


Graf 4 – Průměrné hodnoty jednotlivých emocí všech respondentů po 2. měření

Na grafu číslo čtyři jsou zobrazeny průměrné hodnoty jednotlivých emocí všech respondentů za období po ukončení diety, přičemž největších hodnot nabývaly emoce P (psychická pohoda) a A (aktivita).

Tabulka č. 3 – Zobrazení rozdílů mezi 2. měřením a 1. měřením

	Respondenti	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Vlastnosti	P	0	-4	4	4	1	7	1	4	2	3	5	-3
	A	-3	-1	3	3	1	5	1	5	-5	3	1	-2
	O	0	5	2	-2	-2	3	3	-5	0	-1	3	6
	N	-1	5	2	0	-2	2	0	-1	0	-1	0	1
	D	0	4	0	-2	-2	1	1	-2	2	1	0	7
	U	0	6	4	-2	-5	1	1	-5	-2	0	-1	3
	S	0	5	2	0	-1	4	0	-6	0	-1	-2	6

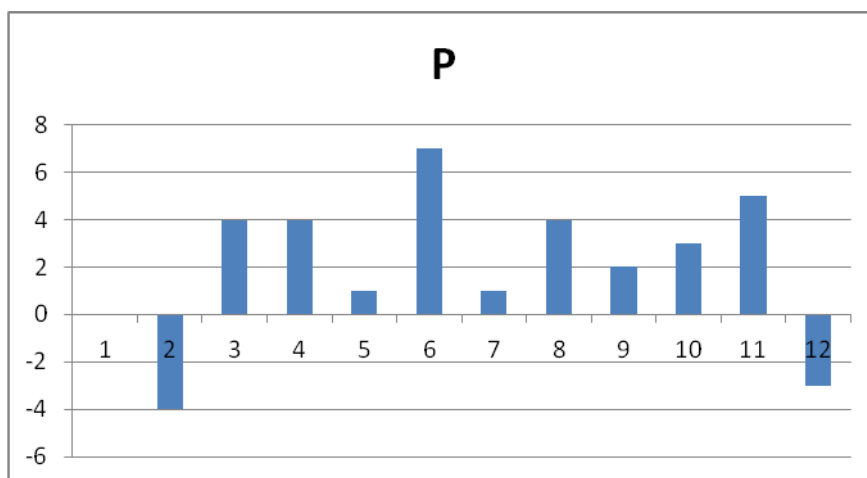


Graf 5 – Průměrné hodnoty rozdílů 2. a 1. měření

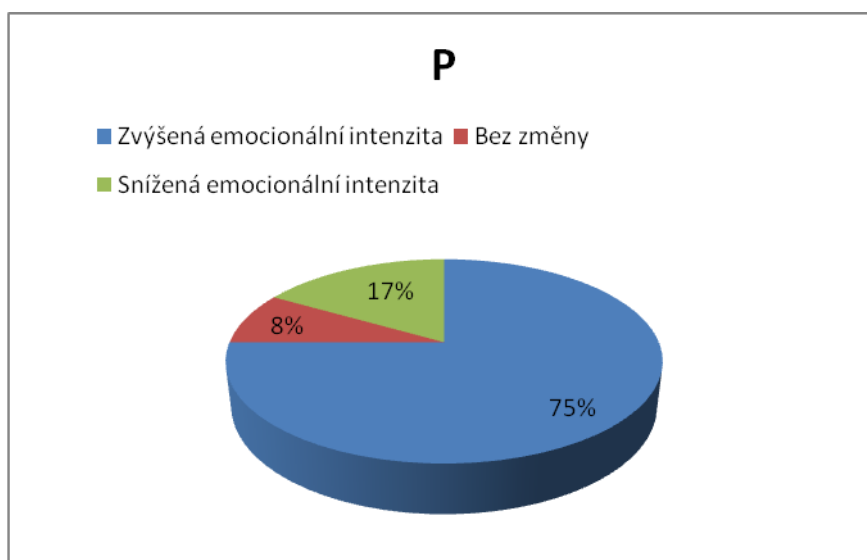
Na grafu číslo pět je zobrazen rozdílový průměr 2. Měření a 1. Měření. Je zde vidět, že nejvíce se změnila emoce aktivita, psychická pohoda ve smyslu kladném. Naopak se snížila emoce úzkosti.

8 VÝSLEDKY ŠETŘENÍ CELKOVÉ ZMĚNY EMOCIONÁLNÍHO VZTAHU

8.1 P= PSYCHICKÁ POHODA



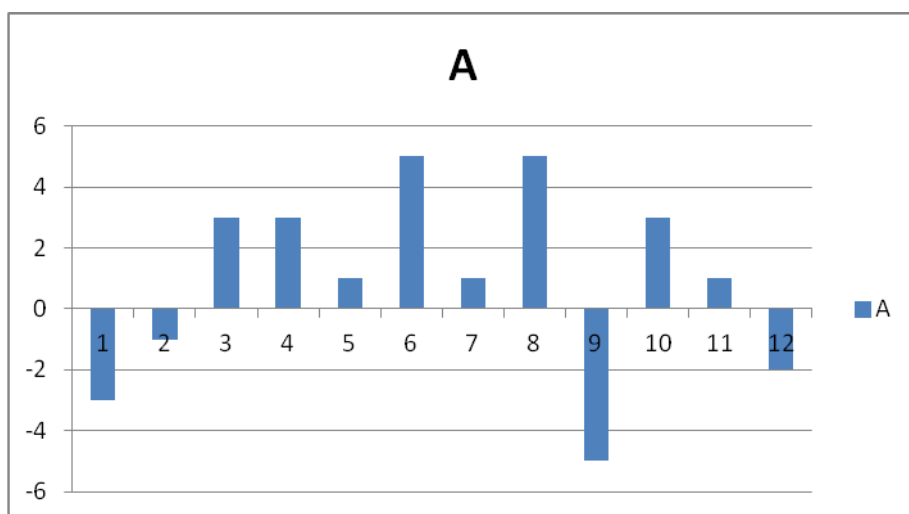
Graf 6 – P= Psychická pohoda



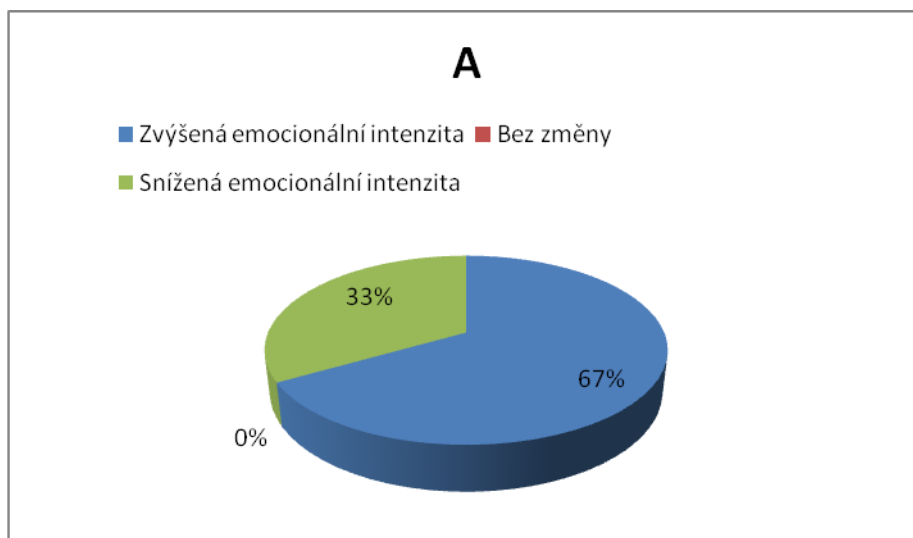
Graf 7 - P= Psychická pohoda zobrazená kruhovým diagramem

Psychická pohoda se u většiny respondentů po druhém měření výrazně zlepšila. 9 z 12 respondentů zaznamenalo lepší psychický stav a lepší celkové citové rozpoložení, a to zejména v důsledku viditelných výsledků na své postavě, spokojenosti se sebou samým a příjemných pocitech po cvičení.

8.2 A= AKTIVITA, ČINORODOST



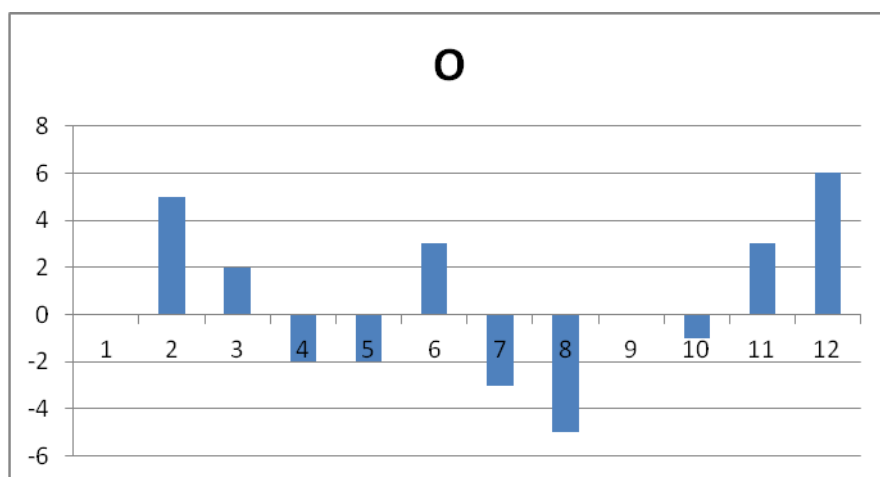
Graf 8 – A= Aktivita, činorodost



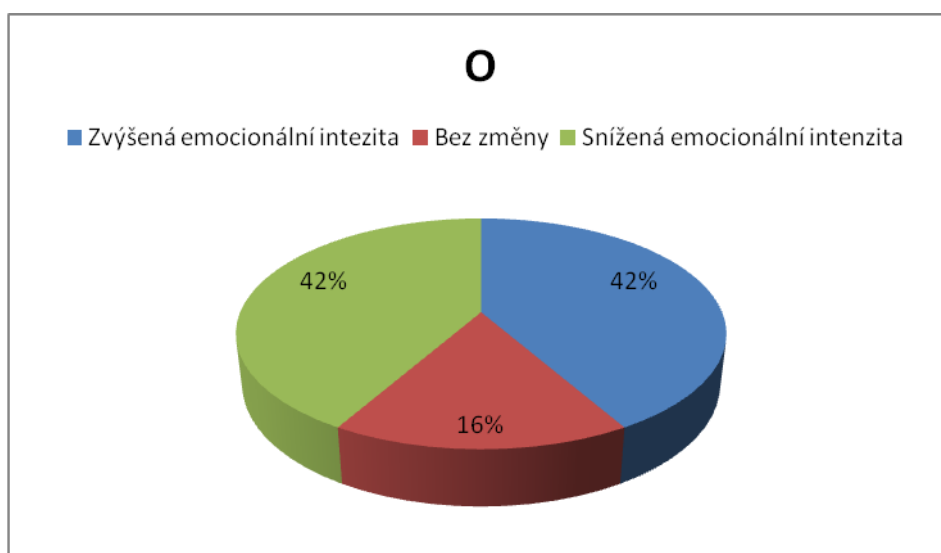
Graf 9 - A= Aktivita, činorodost zobrazená kruhovým diagramem

Aktivita neboli činorodost se také výrazně zlepšila. 8 z 12 respondentů odpovědělo, že se cítí lépe, plní síly a mají mnohem víc energie, a to jak do sportovních aktivit, tak do práce a běžných denních povinností.

8.3 O= IMPULSIVNOST



Graf 10 – O= Impulsivnost

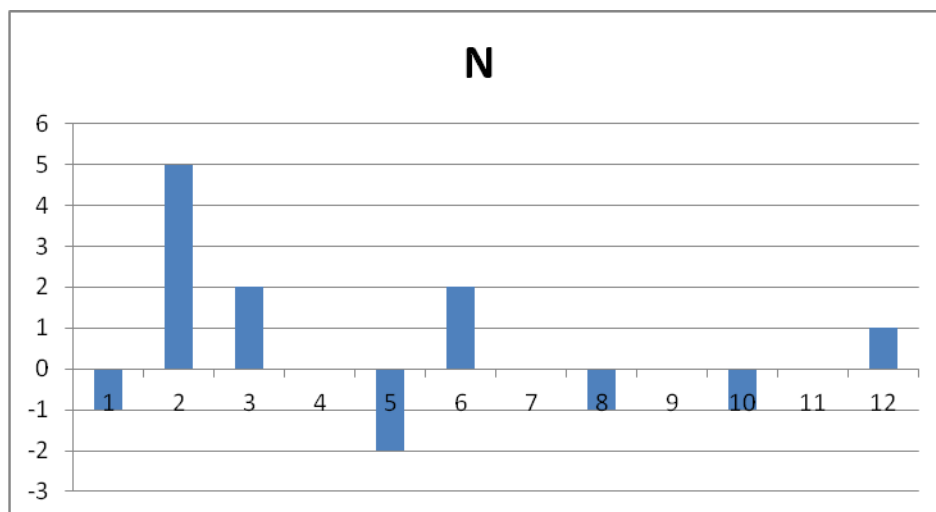


Graf 11 – Impulsivnost zobrazená kruhovým diagramem

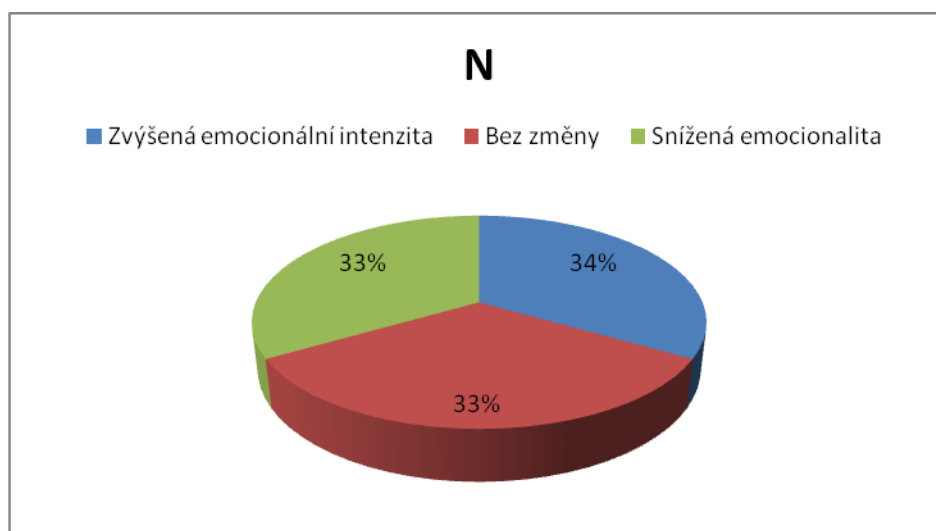
Impulsivnost neboli impulzivita se projevila u stejného počtu respondentů (5) jak zvýšeně, tak sníženě. Stravovací plán působí na každého jedince jiným způsobem, neboť impulzivitu můžeme považovat jako reakci na změnu a emocionální rozkolísanost přináší každá změna v životě. V našem případě se jedná o změnu životního stylu. Zvýšená emocionální intenzita může být důsledkem zvýšené fyzické zátěže a sníženým energetickým příjmem jídla, jedinci mohou nastupovat pocity hladu, vyčerpání a může tak být citlivý na změny nálad, které mohou vyústit ve výbušnost, konfliktnost a celkovou podrážděnost osobnosti. Snížená emocionální intenzita může být stejným důsledkem, ale

pocity se mohou naopak zlepšit. Jen u dvou respondentů se impulsivnost nezměnila. Celkově se impulsivnost zvýšila v průměru o 0,5 bodu.

8.4 N= NEPOKOJ, ROZLADA



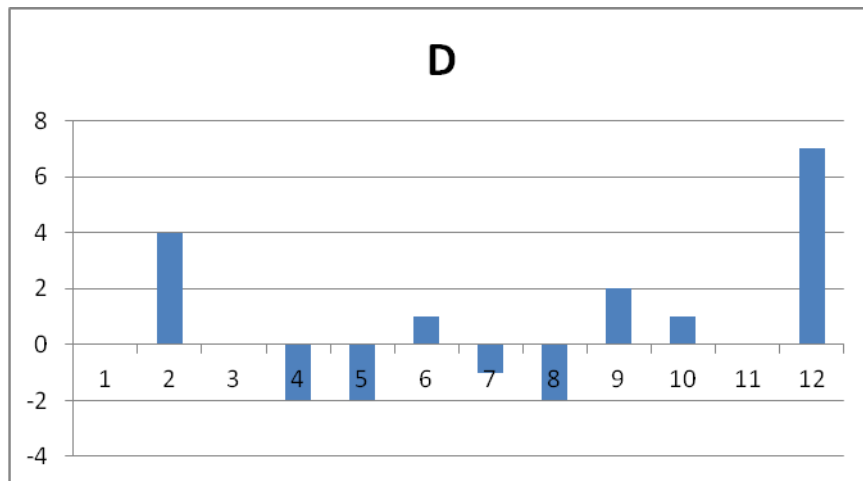
Graf 12 – N= Nepokoj, rozlada



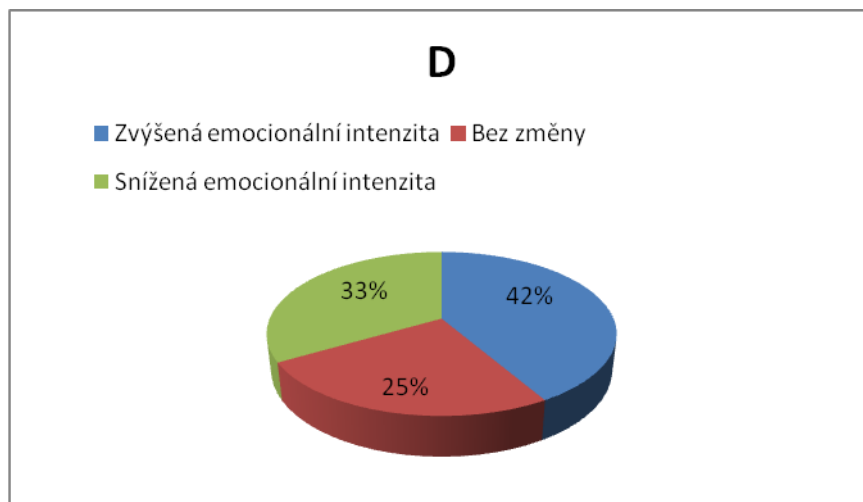
Graf 13 – N= Nepokoj, rozlada zobrazená kruhovým diagramem

U psychického nepokoje se projevila individualita prožívání. U 4 respondentů se zvýšil, u 4 snížil a u 4 zůstal bez změny. V celkovém šetření stoupl jen o 0,4 bodu, tudíž můžeme říci, že individualita je zde opravdu signifikantní.

8.5 D= DEPRESE



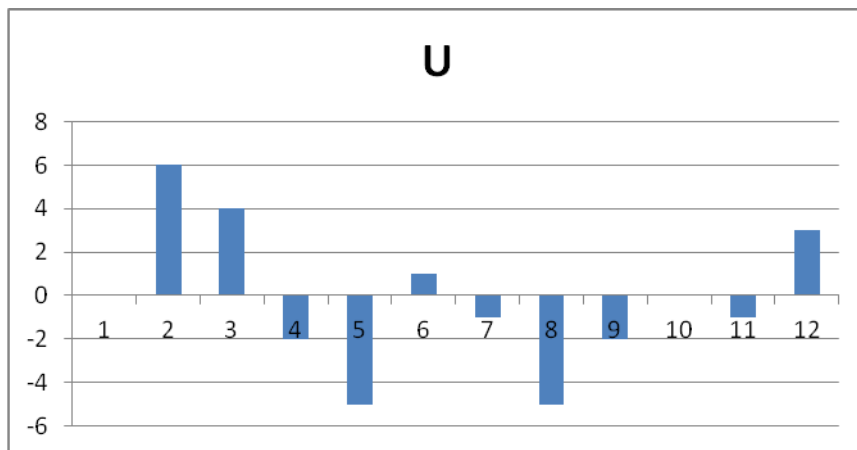
Graf 14 – D= Deprese



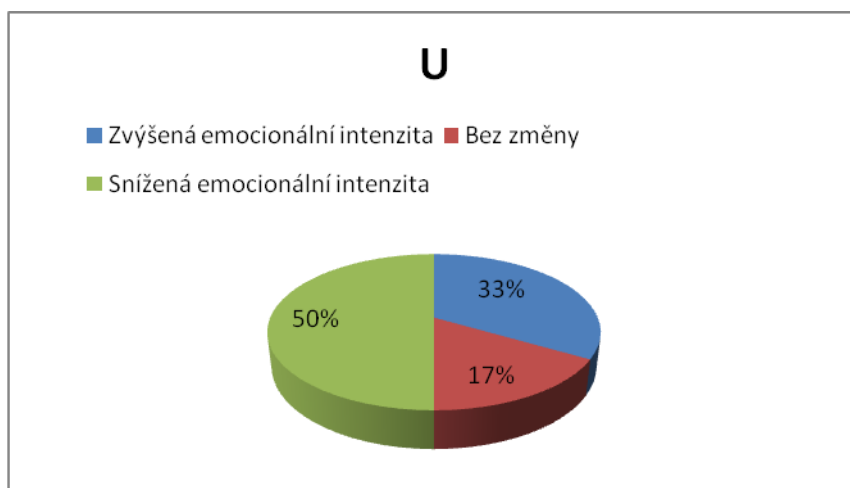
Graf 15 – D= Deprese zobrazená kruhovým diagramem

Zvýšená psychická deprese a pocity vyčerpání byly zaznamenány u 5 z 12 respondentů. Tento jev může být zapříčiněn tím, že jedinec měl přesně daný jídelníček a musel jíst v pravidelných intervalech, což může být pro některé lidi stresující, zejména když mají pocit, že v režimu selhávají. Naopak u 4 z 12 jedinců se pocity vyčerpání snížily. Pro tyto jedince může být naopak pravidelný interval přísunu jídla pozitivní, neboť si plánují stravu sami a na konkrétní jídla se mohou těšit.

8.6 U= ÚZKOST



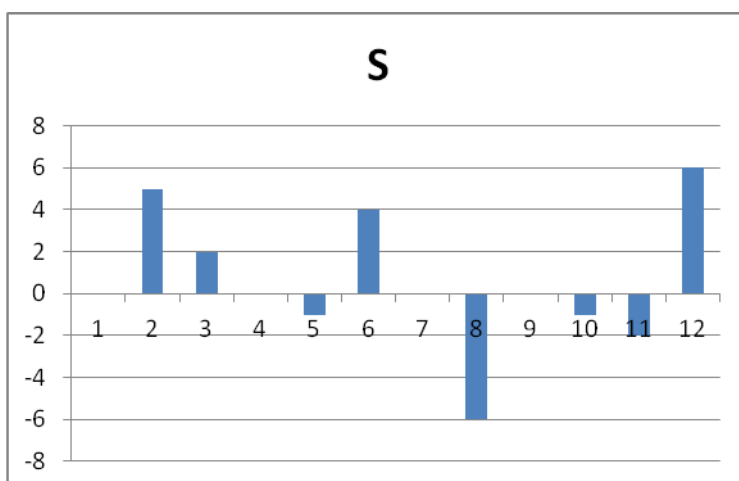
Graf 16 – Ú= Úzkost



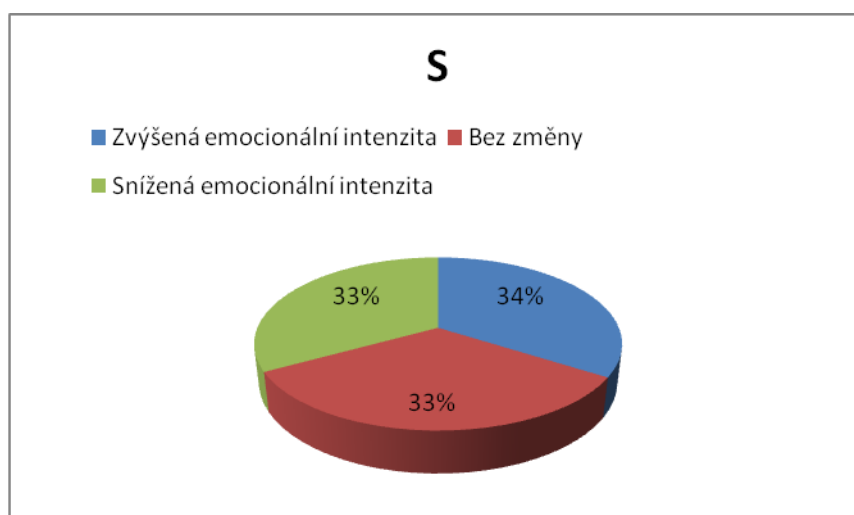
Graf 17 - Ú= Úzkost zobrazená kruhovým diagramem

Úzkostné očekávání a obavy se snížily z 50% a to u 6 z 12 respondentů. Z celkového šetření se úzkostnost snížila o 0,166 bodu. Může na to mít vliv množství viditelných výsledků na své postavě, zlepšená nálada a celkové pocity spokojenosti ze změny životního stylu. Další možností je právě nařízený jídelníček, který může některým jedincům minimalizovat úzkost, protože se mají o co opřít a mají plán.

8.7 S= SKLÍČENOST



Graf 18 – S= Sklíčenost



Graf 19 – S= Sklíčenost zobrazená kruhovým diagramem

Sklíčenost se projevila stejným dílem u všech respondentů. U 4 z 12 respondentů se snížila, zvýšila, ale také zůstala bez změny. Z celkového šetření se úzkost zvýšila o 0,5 bodu. Může na to mít vliv zejména očekávání lepších výsledků, neboť jedince dodržování plánu stálo hodně sil a energie.

9 INDIVIDUÁLNÍ ANALÝZA VÝSLEDKŮ RESPONDENTŮ

Po celkovém průzkumu můžeme respondenty rozdělit do 2 skupin. Skupinu A, kde se objevují respondenti, kterým se emoce a individuální prožitky zlepšily a skupinu B, kde se objevují respondenti se zhoršeným emočním stavem.

Skupina A

V této skupině se nacházejí lidé, kteří jsou zvyklí na pevně daný režim, který jim vyhovuje. Tito lidé byli i před pevně danou dietou zvyklí dodržovat určité zásady, co se týče zdravé stravy, byli velmi disciplinovaní, a proto právě tento poznatek může být odůvodněním, proč na ně režim působil pozitivně.

Skupina B

Naopak v této skupině se objevují lidé, kteří jsou sice zvyklí sportovat, ale každý v jiné intenzitě. Jsou zde lidé, pro které bylo novinkou pravidelně jíst a pravidelně sportovat, neboť režim ohledně stravy si doposud vůbec nehlídali a sportovat si zašli jednou za čas. Můžeme zde ale najít také lidi, kteří naopak sportují velmi aktivně a právě proto, že mají velký výdej energie, nebylo pro ně natolik velkou potřebou si režim hlídat. Tyto dva typy lidí ve skupině spojuje právě to, že nebyli zvyklí na pravidelnost stravy, a proto můžeme říci, že důsledkem negativních pocitů byl právě načasovaný režim. Tito lidé nebyli v relativní pohodě, neustále museli přemýšlet o daném jídle, o tom, kdy se najíst a bylo to pro ně velké množství informací, které nestačili vstřebat.

Individuální analýza respondenta č. 2

Respondent č. 2 je slečna ve věku 25 let, aktivně sportující 5x - 6x týdně. Tato slečna už před režimem věděla, že jí diety nevyhovují, ale i přesto se o dietu chtěla pokusit. Když se podíváme na graf č. 6 a 8, je zde vidět, že psychická pohoda a aktivita se zde rapidně snížila. Důsledkem může být právě to, že byla v neustálém stresu při přemýšlení nad jídlem, jeho přípravou, stálo jí to hodně sil, a proto nezbývala energie na aktivity, které jindy prováděla na 100%. Hodně se zvýšila impulsivnost a rozlada. Tyto dvě emoce spolu velmi souvisí, neboť v důsledku psychického nepokoje, může nastat emoční rozladění v podobě nevědomých a nepříjemných reakcí, které můžeme zaznamenat u impulsivnosti. Osoba byla podrážděná a často se u ní měnily nálady a projevoval se pocit vyčerpání. Nezaznamenala jen tyto projevy, ale objevily se i obtíže s trávicím traktem, a právě to

RESPONDENTŮ

mohlo být důvodem zvýšené úzkosti, pesimismu a obav z toho, zda dietu zvládne. To se objevilo na grafu č. 14, 16 a 18 u zvýšené deprese, úzkosti a sklíčenosti.

Respondent č. 8

Na pozici s nejlepšími výsledky se dostala slečna, ve věku 23 let, studentka a sportující občas. Slečna má sklony ke sníženému sebeprosazení a ke sníženému sebevědomí. Během testování zařadila do svého týdenního režimu sport pravidelně 2x- 3x týdně. Na stravovací plán se těšila. Už v šestém i osmém grafu, tedy na pozici psychické spokojenosti a aktivity, můžeme vidět, že se výrazně zvedl. Jelikož slečna nebyla zvyklá pravidelně sportovat a pravidelně se stravovat, tento režim jí prospěl a ona tak měla dostatek energie. Ostatní faktory, které jsou zaměřeny především negativně (impulsivnost, nepokoj, deprese, úzkost, sklíčenost) se snížily. Nejvíce se snížil faktor sklíčenosti, kdy byla respondentka dle její výpovědi více optimisticky naladěna, cítila se šťastněji a bez pocitů méněcennosti.

10 SHRNUTÍ VÝSLEDKŮ PRAKTICKÉ ČÁSTI

Z celkového průzkumu, který byl prováděn s dotazníkem Supso se ukázalo, že i za krátký časový úsek je možné zaznamenat změny v lidské emocionalitě. V našem případě šlo zejména o zlepšení pocitů a prožitků odpovídajících jedinců. Největší vliv byl zaznamenán u emoce P (psychická pohoda) a A (aktivnost, činorodost). Můžeme tedy říci, že změny stravování a celkově změna životního stylu zdraví prospěšná, se ukázaly být prospěšnou i v lidské emocionalitě. Někteří jedinci vypověděli, že jsou plni energie a síly, jsou namotivováni do dalšího úsilí jak ve sportovních výkonech, tak v pokračování ve zdravém životním stylu, neboť velmi rychle zaznamenali viditelné výsledky, z kterých se objevily pozitivní emoce jako je radost, ale i pozitivní myšlení, optimismus, zlepšení nálady a zlepšení i mezilidských vztahů. U jiných, kterým se emoce mírně zhoršily, na to může mít vliv právě neviditelných výsledků na své postavě po tak krátké době, dále negativní přístup, s kterým do dietního režimu vstupovali, nebo jednoduše odlišný lidský charakter. Každý člověk je jiný, na každého jedince působí některé faktory silněji, jiné slaběji, někdo potřebuje více pohybu, jiný zase ubrat množství jídla. Závěrem, ale můžeme říci, že je třeba soustředit se na své tělo a své pocity, poté se výsledky dostaví opravdu rychle a vydrží dlouhodobě. Každý by se měl naučit „poslouchat své tělo a emoce“, protože člověk, který se zná, ví, co mu dělá dobře a naopak, co pro něj vhodné není, umí se radovat z maličností a užívat dne a hodiny, tak právě ten bude šťastný a spokojený. Změny, jak v jídelníčku, sportu, či jakékoliv změny v životě, bychom měli vykonávat v „relativní pohodě“ a úspěch bude na dosah.

ZÁVĚR

V práci jsem se zabývala vztahem mezi zdravým životním stylem a lidskou emocionalitou. První část jsem věnovala teorii, kterou jsem zaměřila nejprve na neurofyziologii, zejména strukturu lidského mozku a přiblížila tím tak oblast vznikajících lidských emocí. Dále jsem postupovala k neurofyziologii příjmu potravy, pro získání poznatků o fungování lidského těla v souladu s psychikou. Zaměřila jsem se na oblasti hladu, sytosti a chuti, ale poté i na samotný vliv stravy, včetně jednotlivých potravin. Další částí bylo věnování se oblasti samotného zdravého životního stylu a obecná doporučení v přechodu k němu. Cílem práce bylo zjistit, zda je možné zaznamenat změny v lidské emocionalitě změnou k lepšímu životnímu stylu, již za krátký časový úsek. Této kapitole jsem věnovala celou praktickou část a využila tak kvantitativně-kvalitativní metodu zvanou SUPSO, která měří postihování, hodnocení struktury a dynamiky subjektivních prožitků a stavů. Jednalo se o dotazníkové šetření, kdy bylo dotazováno 12 respondentů obou pohlaví rozdílného věku. Jedinci dodržovali 14- ti denní výživový plán, do kterého navíc přidali sportovní aktivity. Dotazník vyplňovali před zahájením nového režimu a následně vyplnili ještě jednou, po jeho ukončení. Každý respondent se navíc podrobil rozhovoru na dané téma. Po důkladné analýze bylo zjištěno, že emoční změny je možné zaznamenat již po krátkém časovém úseku. Na každého jedince působí změny stravovacího režimu a celkové změny ohledně zdravého životního stylu odlišným způsobem. Zjistili jsme, že centrum hladu a sytosti, je úzce spojeno s limbickým systémem, a to může být důvodem k emoční rozkolísanosti. Změna jídelníčku znamenala pro někoho navýšení objemu stravy, pro někoho zredukování, a právě emocionální rozkolísanost s sebou přináší každá změna, ale na někoho může působit pozitivně, na jiného negativně, což se výrazně projevilo. Ukázalo se, že důsledkem je právě psychický stav, před začínajícím režimem, předcházející životní styl a znalost sebe samého. Dalším zajímavým poznatkem je, že člověk zaznamená změny k lepšímu, až když je opravdu bude chtít udělat. Jakmile se jedinec naučí poslouchat své tělo a řídit se jím, nastoupí pocity, které mohou být pozitivní, i negativní, ale rozhodně ukáží směr, kterým se vydat. Ať už jde o zdravý životní styl, nebo jakýkoliv životní směr, ke kterému jsme se dlouho odhodlávali, ale neměli jsme motivaci, nebo chuť. Závěrem tedy můžeme říci, že pokud se naučíme pracovat se sebou samým, dokážeme vše, co dokázat chceme a naučíme se žít zdravě, když budeme chtít.

RESUMÉ

Bakalářská práce byla zaměřena na propojení zdravého životního stylu s psychikou člověka, konkrétně na jeho subjektivní prožívání. Cílem bylo zjistit, zda je možné zaznamenat změny v lidské emocionalitě již po krátkém časovém úseku, v souladu s dodržováním určitých zásad zdravého životního stylu, včetně změny stravování, zařazením sportu, odpočinku, aj. Byl sestaven stravovací plán na 14 dní, pro 12 respondentů různého věkového rozmezí. Měření bylo prováděno pomocí dotazníkové metody Supso, která byla prováděna pre a post. Po ukončení měření byla zpracována podrobná analýza výsledků, která byla podložena výpověďmi rozhovorů s respondenty. Z celkového průzkumu bylo zjištěno, že změny v emocionalitě jedince můžeme zaznamenat opravdu již po krátkém časovém úseku. Každý člověk je jiný, na každého působí různé faktory různým způsobem, proto je důležité přistupovat ke všem změnám v lidském životě s respektováním individuálních zvláštností každého jedince.

This thesis was focused on the interconnection of healthy lifestyle with a human psyche, specifically on his subjective experience. Aim was to find, whether it's possible to register changes in the human emotionality just after the short time according of respecting the principles the healthy lifestyle as changes in the diet, sport activity, relaxation. It was compile an eating plan for 14 days and 12 respondents with various ages. The measurement was performed pre and post,with questionnaire method calling Supso. After finish measurement was compiled a detail analysis of results. This analysis was supported with statements of respondents. The overall survey found that all changes in the human emotionality we can catch it just after short time. Everyone is different and some various factors can acts different way, that's why is important respect everyone with his individuality, his differences and qualities.

SEZNAM LITERATURY

LANGMEIER, Miloš a kol. *Základy lékařské fyziologie*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009. 320 s. ISBN 978-80-247-2526-0

KRÁLÍČEK, Petr. *Úvod do speciální neurofyziologie*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2002. 230 s. Učební texty Univerzity Karlovy v Praze. ISBN 80-246-0350-0.

KOUKOLÍK, František. *Mozek a jeho duše*. 2., přeprac. vyd. Praha: Makropulos, 1997. 271 s. ISBN 80-86003-08-6.

FRAŇKOVÁ, Slávka a DVOŘÁKOVÁ-JANŮ, Věra. *Psychologie výživy a sociální aspekty jídla*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2003. 256 s. Učební texty Univerzity Karlovy v Praze. ISBN 80-246-0548-1.

ATKINSON, Rita L. et al. *Psychologie*. 2., aktualiz. vyd, V Portálu 1. Praha: Portál, 2003., 751 s. ISBN 80-7178-640-3.

FOŘT, Petr. *Tak co mám jíst?*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2007. 417 s. Zdraví & životní styl. ISBN 978-80-247-1459-2.

PLHÁKOVÁ, Alena a Karel RUBÁŠ. *Učebnice obecné psychologie*. Vyd. 1. Praha: Academia, 2011, 472 s. ISBN 978-80-200-1499-3.

MACH, Ivan a BORKOVEC, Jiří. *Výživa pro fitness a kulturistiku*. Praha: Grada Publishing, 2013. 128 s. ISBN 978-80-247-4618-0.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro a Karel RUBÁŠ. *Psychologie zdraví*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2009, 279 s. ISBN 978-807-3675-684.

BURSOVÁ, Marta a Karel RUBÁŠ. *Základy teorie tělesných cvičení*. 1. vyd. V Plzni: Západočeská univerzita v Plzni, 2001, 86 s. ISBN 80-708-2822-6.

FOŘT, Petr a Karel RUBÁŠ. *Sport a správná výživa*. Vyd. 1. Praha: Ikar, 2002, 351 s. ISBN 80-249-0124-2.

MLČÁK, Zdeněk. *Psychologie zdraví a nemoci*. Vyd. 2. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, 2011, 107 s. ISBN 978-80-7368-951-3.

CLARK, Nancy a Karel RUBÁŠ. *Sport a správná výživa*. Vyd. 1. Praha: Ikar, 2002, 351 s. ISBN 80-247-9047-5.

MIKŠÍK, Oldřich. *Dotazník SUPSO*. Brno: Psychodiagnostika s.r.o., 2004, 42 s.

Internetové zdroje:

KALINOVÁ, Kristýna. *Proti stresu*. [online]. 2014 [cit. 2015-03-24]. Dostupné z: <<http://www.fitweb.cz/clanky/kuchyne/459445-proti-stresu> >

KALINOVÁ, Kristýna. *Zdravá čokoláda*. [online]. 2014 [cit. 2015-03-24]. Dostupné z: <<http://www.fitweb.cz/clanky/kuchyne/459483-zdrava-cokolada> >

STRACHOTOVÁ, Lucie. *Zkrotte své dietní slabosti*. [online]. 2014 [cit. 2015-03-24]. Dostupné z: <<http://www.skola-pro-zeny.cz/zkrotte-sve-dietni-slabosti/> >

KALINOVÁ, Kristýna. *Super spalovače*. [online]. 2014 [cit. 2015-03-24]. Dostupné z: <<http://www.fitweb.cz/clanky/kuchyne/459650-super-spalovace> >

PIETRAK, Michal. *Co je heat program* [online]. 2009 [cit. 2015-04-02]. Dostupné z: <<http://www.heatprogram.cz/co-je-h-e-a-t-program/h-e-a-t-program/>>

PIETRAK, Michal. *Filosofie* [online]. 2009 [cit. 2015-04-02]. Dostupné z: <<http://www.heatprogram.cz/co-je-h-e-a-t-program/filosofie/> >

ŠÍPKOVÁ, Olga. *Pilates* [online]. 2013 [cit. 2015-04-02]. Dostupné z: <<http://www.sipkova.cz/kongresove-centrum/bodyandmind/pilates/> >

ŠÍPKOVÁ, Olga. *TRX* [online]. 2013 [cit. 2015-04-02]. Dostupné z: <<http://www.sipkova.cz/kongresove-centrum/bodyandmind/trx/> >

STAROŠTÍK, Daniel. *Kruhový trénink (I.): Obecný úvod* [online]. 2012 [cit. 2015-04-02]. Dostupné z: < <http://kulturstika.ronnie.cz/c-11203-kruhovy-trenink-i-obecny-uvod.html>>

ŠIMROVÁ, Monika. *Hot hatha joga* [online]. 2015 [cit. 2015-04-02]. Dostupné z: <<http://www.hotjoga-plzen.cz/Hot-joga-90-min-a-60-min> >

KOUKAL, Ondřej. *Běhání a hubnutí, jak začít, na co si dát pozor* [online]. 2015 [cit. 2015-04-02]. Dostupné z: <<http://jak-hubnout.eu/behani-a-hubnuti-jak-zacit-a-na-co-si-dat-pozor/>>

Časopisy:

ČERNÁ, Lenka. Jak funguje mozek při hubnutí. *Dieta, Váš nejlepší osobní trenér*. Praha: Mladá fronta, 6/2010. ISSN 1214-8784

TĚŠÍNSKÁ, Františka. Aromaterapie, citrusy jako lék. *Dieta. Váš nejlepší osobní trenér*. Praha: Mladá fronta, 11/2013. ISSN 1214-8784

PROTIVANSKÁ, Lucie. Jak začít běhat a vydržet. *Kondice. Pro ženy, které se cítí dobře*. Praha: Easy Publishing, s.r.o, 6/2013. ISSN 1804-9540

SOUKUPOVÁ, Hana. Menu s dietou. *Dieta. Po přečtení o dvě kila lehčí*. Praha: Mladá fronta, 6/2010. ISSN 1214-8784

BENEŠOVSKÁ, Jana. Proč nemůžete zhubnout. *Dieta. Váš nejlepší osobní trenér*. Praha: Mladá fronta, 11/2013. ISSN 1214-8784

BENEŠOVSKÁ, Jana. Nejlepší dieta na světě. *Dieta. Váš nejlepší osobní trenér*. Praha: Mladá fronta, 6/2014. ISSN 1214-8784

Dieta. Váš nejlepší osobní trenér. Praha: Mladá fronta, 3/2014. ISSN 1214-8784

Dieta. Po přečtení o dvě kila lehčí. Praha: Mladá fronta, 6/2010. ISSN 1214-8784

Dieta. Váš nejlepší osobní trenér. Praha: Mladá fronta, 11/2013. ISSN 1214-8784

SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ A DIAGRAMŮ

- Graf 1: Pohlaví respondentů
- Graf 2: Věkové rozmezí respondentů
- Graf 3: Průměrné hodnoty jednotlivých emocí všech respondentů po 1. měření
- Graf 4: Průměrné hodnoty jednotlivých emocí všech respondentů po 2. měření
- Graf 5: Průměrné hodnoty rozdílů 2. a 1. měření
- Graf 6: P= Psychická pohoda
- Graf 7: P= Psychická pohoda zobrazená kruhovým diagramem
- Graf 8: A= Aktivita, činnost
- Graf 9: A= Aktivita, činnost zobrazená kruhovým diagramem
- Graf 10: O= Impulsivnost
- Graf 11: O= Impulsivnost zobrazená kruhovým diagramem
- Graf 12: N= Nepokoj, rozlada
- Graf 13: N= Nepokoj, rozlada zobrazený kruhovým diagramem
- Graf 14: D= Deprese
- Graf 15: D= Deprese zobrazená kruhovým diagramem
- Graf 16: Ú= Úzkost
- Graf 17: Ú= Úzkost zobrazená kruhovým diagramem
- Graf 18: S= Sklíčenost
- Graf 19: S= Sklíčenost zobrazená kruhovým diagramem
- Tabulka č. 1: Zobrazení výsledků po 1. měření
- Tabulka č. 2: Zobrazení výsledků po 2. měření
- Tabulka č. 3: Zobrazení rozdílů mezi 2. a 1. měřením

