



STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

Zdravější životní styl

Životní styl představuje z hlediska ovlivnění zdraví jeden z nejdůležitějších faktorů. Jeho vliv se uplatňuje v celé řadě oblastí života - v rodině, ve škole, na pracovišti, volnočasových aktivitách atd. Na neuspokojivém zdravotním stavu se významně podílela a dosud podílí nevhodná skladba výživy spojená s nízkou pohybovou aktivitou populace (Zdraví21, cíl 11). Mezi onemocnění, na jejichž vzniku a vývoji se do značné míry podílí životní styl, patří v první řadě onemocnění srdečně-cévní, nádorová a metabolická. Pro další zlepšování zdraví jsou pozitivní změny životního stylu jedním z nejdůležitějších a nejsložitějších cílů společnosti. Základem prevence, ale i léčby, kardiovaskulárních i nádorových onemocnění je omezení zdravotních rizik životního stylu, zejména v oblasti výživy, kuřáctví, tělesné aktivity a stresu. Vhodným uplatněním faktorů životního stylu by bylo možno zabránit až 80 % předčasných úmrtí na srdečně-cévní a nádorová onemocnění.

[Školní informační kanál - moderní forma primární prevence](#) | [Zdravotně výchovné materiály](#) | [Dny zdraví](#) | [Nová strategie Zdraví 2020 \(Health 2020\)](#) | [Ochrana a podpora zdraví](#) | [Metodické postupy v poradenství](#) | [Poznejte rizika svého životního stylu](#)

Školní informační kanál - moderní forma primární prevence

O svém zdraví si rozhoduješ sám/sama - projekt podpory zdraví v dotačním řízení MZ v rámci programu NPZ PPZ

[_MARWEL_ALL_ARTICLE](#) 9. únor 2017 | MUDr. Věra Kernová

Zdravotně výchovné materiály

Letáky, brožury, plakáty

[_MARWEL_ALL_ARTICLE](#) 9. červenec 2013 | Ing. L. Fröhlichová

Dny zdraví

[_MARWEL_ALL_ARTICLE](#) 26. červen 2013 | MUDr. Marie Nejedlá

Nová strategie Zdraví 2020 (Health 2020)

Nová strategie WHO na podporu zdraví a blahobytu

[_MARWEL_ALL_ARTICLE](#) 9. listopad 2012 | MUDr. Věra Kernová



STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

Ochrana a podpora zdraví

Publikace určená především pro studenty bakalářských oborů lékařských fakult

[_MARWEL_ALL_ARTICLE](#) 7. březen 2012 |

Metodické postupy v poradenství

Metody a postupy v poradenství podpory zdraví

[_MARWEL_ALL_ARTICLE](#) 12. září 2011 | MUDr. Věra Kernová

Poznejte rizika svého životního stylu

Interaktivní program zaměřený na vyhodnocení ovlivnitelných rizikových faktorů. Stránky jsou pomocníkem těm, kteří cítí odpovědnost za vlastní zdraví a spokojený život.

[_MARWEL_ALL_ARTICLE](#) 5. květen 2010 |