

EKONOMICKÁ UNIVERZITA V BRATISLAVE
OBCHODNÁ FAKULTA

Evidenčné číslo: 102002/I/2019/36086129768999172

TRENDY V OBLASTI ZDRAVÉHO ŽIVOTNÉHO
ŠTÝLU

Diplomová práca

2019

Bc. Laura Ševčíková

EKONOMICKÁ UNIVERZITA V BRATISLAVE

Obchodná fakulta

**TRENDY V OBLASTI ZDRAVÉHO ŽIVOTNÉHO
ŠTÝLU**

Diplomová práca

Študijný program:	Marketingový a obchodný manažment
Študijný odbor:	Obchod a marketing
Školiace pracovisko:	Katedra marketingu
Vedúci záverečnej práce:	Ing. Dana Vokounová, PhD.

Bratislava 2019

Bc. Laura Ševčíková

Čestné vyhlásenie

Čestne vyhlasujem, že záverečnú prácu som vypracovala samostatne, a že som uviedla všetku použitú literatúru.

V Bratislave, dňa 08.04.2019

.....

Laura Ševčíková

Pod'akovanie

Touto cestou chcem vyjadrit' úprimné pod'akovanie Ing. Dane Vokounovej, PhD. za odborné vedenie, pomoc, cenné rady, ochotu, trpezlivosť, ústretovosť a najmä za jej venovaný čas pri vypracovávaní mojej diplomovej práce.

ABSTRAKT

ŠEVČÍKOVÁ, Laura: *Trendy v oblasti zdravého životného štýlu*. – Ekonomická univerzita v Bratislave. Obchodná fakulta; katedra marketingu – Vedúca záverečnej práce: Ing. Dana Vokounová, PhD. – Bratislava: OF EU, 2019, 79 s.

Cieľom záverečnej práce je charakterizovať vzťah generácií k zdravému životnému štýlu, analyzovať faktory vplývajúce na ich zdravie a určiť rozdiely medzi generáciami v oblasti zdravého životného štýlu. Práca je rozdelená do 4 kapitol, pričom pozostáva zo 17 grafov, 14 tabuliek a 5 príloh. Prvá kapitola sa zaoberá charakteristikou generácií, ich členením, zdravou výživou, spánkom a v neposlednom rade trendmi a chybami v oblasti zdravého životného štýlu. Druhá a tretia kapitola rieši zvolený hlavný cieľ práce, dve výskumné otázky, detailne rozoberá použité metódy pri písaní práce, charakterizuje prieskum trhu a jeho priebeh. Záverečná kapitola analyzuje a zachycuje výsledky uskutočneného prieskumu. Výsledkom riešenia danej problematiky je zodpovedanie výskumných otázok, zhodnotenie postojov generácií k zdravému životnému štýlu a poskytnutie návrhov a odporúčaní pre túto tému.

Kľúčové slová:

Generácie, zdravie, zdravý životný štýl, zdravá výživa, pohyb, spánok, stres

ABSTRACT

ŠEVČÍKOVÁ, Laura: *Trends in a healthy lifestyle*. – University of Economics in Bratislava. Faculty of Commerce; Department of Marketing. – Head of thesis: Ing. Dana Vokounová, PhD. – Bratislava: OF EU, 2019, 79 p.

The aim of the final thesis is to characterize the relationship of generations to a healthy lifestyle, to analyze the factors affecting their health and to identify the differences between generations in the healthy lifestyle. This thesis is divided into 4 chapters, while it consists of 17 graphs, 14 tables and 5 attachments. The first chapter deals with the characteristics of generations, their classification, healthy nutrition, sleep and, last but not least, trends and mistakes in the healthy lifestyle. The second and third chapter resolves chosen main goal of the thesis, two research questions, decomposes in a detail the methods used for writing, characterize the market research and its process. The final chapter analyzes and captures the results of the survey. The result of the solution of given issues is to answer research questions, assess generations' attitudes towards healthy lifestyle, and provide suggestions and recommendations for the topic.

Key words:

Generations, health, healthy lifestyle, healthy nutrition, movement, sleep, stress

OBSAH

Úvod	9
1 Súčasný stav riešenej problematiky doma a v zahraničí	11
1.1 Generácie	11
1.1.1 Baby Boomeri.....	12
1.1.2 Generácia X.....	13
1.1.3 Generácia Y	14
1.1.4 Generácia Z	16
1.1.5 Generácia Alfa	16
1.2 Zdravá výživa a spánok	17
1.2.1 Pravidelná strava	18
1.2.2 Pestrosť a vyváženosť.....	19
1.2.3 Správna kombinácia potravín	20
1.2.4 Spánok	21
1.4 Trendy v oblasti zdravého životného štýlu	23
1.4.1 Bio potraviny.....	23
1.4.2 Slow and fast food	24
1.4.3 Paleolitická strava	26
1.4.4 Krabičková diéta	27
1.4.5 HIIT	28
1.4.6 EMS Tréning	30
1.4.7 Crossfit	31
1.4.8 Digitálne monitorovacie zariadenia.....	32
1.4.9 Mobilné aplikácie.....	33
1.5 Najčastejšie chyby v oblasti zdravého životného štýlu	34
1.5.1 Nedostatok spánku	35
1.5.2 Stres	36
1.5.3 Nedostatok pohybu	37
2 Cieľ práce	39
3 Metodika práce a metódy skúmania.....	40
3.1 Pracovné postupy, spôsob získavania údajov a ich zdroje	40

3.2	Použité metódy vyhodnotenia a interpretácie výsledkov	40
3.3	Charakteristika prieskumu	41
3.4	Priebeh prieskumu	41
4	Výsledky práce a zhrnutie výsledkov	43
4.1	Štruktúra vzorky	43
4.2	Vyhodnotenie prieskumu	44
4.3	Zhrnutie výsledkov	66
4.3.1	<i>Návrhy a odporúčania</i>	69
	Záver	72
	Zoznam použitej literatúry	74

Úvod

Žijeme v 21. storočí, v dobe fenoménu zvaného zdravý životný štýl. Tento spôsob života je dnes už tak frekventovaný, že sa o ňom dozvedáme na internete, v televízii, v časopisoch, od známych a priateľov, ale aj od ľudí, ktorí ním prakticky žijú. Jeho neodmysliteľnou súčasťou je záujem a starostlivosť o svoje zdravie, ktoré si človek musí vybudovať sám a príkladne sa oň aj starať. V bežnej komunikácii si však pod termínom zdravý životný štýl predstavuje každý čosi iné. Pre niekoho môže byť mlieko zdravé pre iného nie, alebo beh môže prospievať, ale niekomu škodiť. Byť zdravý a žiť zdravo totiž nie je to isté. Vo všeobecnosti však k zdravému životnému štýlu patrí aktívny pohyb, zdravá výživa, kvalitný spánok, vyhýbanie sa škodlivým látkam a najmä optimizmus a dobrá nálada.

Za posledných tridsať rokov však prešlo k mnohým významným zmenám vo vzťahu k životnému štýlu, aj zo strany generácií. Prechádzky sa vymenili za posilňovňu, bicykle za elektrické kolobežky, manuálna práca za sedavú prácu, prírodné potraviny za fast food a nárast stresu v každodennom režime. Práve pre aktuálnosť a dôležitosť tejto problematiky sme sa rozhodli zvoliť tému zdravý životný štýl, na vypracovanie našej diplomovej práce. Jej prínosom bude odhalenie názorov a postojov generácií k zdravému životnému štýlu, skúmanie ich spôsobu života a rozdielov medzi nimi.

Práca sa člení do štyroch systematicky na seba nadväzujúcich kapitol. Prvá kapitola je teoretickou časťou, ktorá prezentuje problematiku generačných skupín a zdravého životného štýlu. V nej sú uvedené základné pojmy ako generácia, ich členenie, zdravá výživa a spánok, aké súčasné trendy sú v oblasti zdravého životného štýlu, ale aj chyby, ktoré ľudia v tejto oblasti činia. Informácie sú čerpané prevažne z internetových zdrojov, ale pre zaistenie aktuálnosti údajov sme využili aj niekoľko knižných publikácií a článkov.

V druhej kapitole je stanovený hlavný cieľ práce, ktorým je charakterizovať vzťah generácií k zdravému životnému štýlu, analyzovať faktory vplývajúce na ich zdravie a určiť rozdiely medzi generáciami v tejto oblasti. V závislosti od toho sme vytýčili aj dve výskumné otázky.

Tretia kapitola sa venuje metodike práce a metódam skúmania, ktoré boli použité pri vypracovaní tejto práce. V nej charakterizujeme prieskum a jeho priebeh, ktorý sme aplikovali pomocou on-line dopytovania.

Posledná, štvrtá kapitola napokon rozoberá a hodnotí výsledky práce. V tejto časti sú respondenti rozdelení do generačných skupín a nadobudnuté percentuálne hodnoty získané pomocou metódy kvantitatívneho prieskumu sú následne interpretované v zhrnutí výsledkov. Na základe našich postrehov v závere uvádzame návrhy a odporúčania pre problematiku zdravého životného štýlu generácií.

1 Súčasný stav riešenej problematiky doma a v zahraničí

V živote každého jedinca by malo byť vždy prioritou jeho vlastné zdravie. Zdravý životný štýl totiž zvyšuje kvalitu života, prispieva k duševnej pohode a v neposlednom rade predlžuje život. V našej histórii existuje nespočetné množstvo rozličných druhov generácií, a pritom každá sa k aktívnemu životnému štýlu stavala inak.

Viest' zdravý štýl života nie je totiž len odriekanie a obmedzovanie sa, avšak naopak ide o to cítiť sa skvele a vychutnávať si život vo všetkých sférach. Zdravie by sa malo stať pre každého človeka alfou i omegou jeho bytia.

1.1 Generácie

Podľa Jitky Kmeťovej, môžeme generáciu vo všeobecnosti charakterizovať ako „skupinu ľudí, pre ktorú je príznačným znakom obdobie, v ktorom vyrastá.” Táto doba je špecifická práve istými historickými, kultúrnymi či inými udalosťami, podmieňujúcimi črty generácie bez ohľadu na ich osobitý individuálny život.¹

Existujú dva elementy vymedzujúce generáciu: životné skúsenosti vekovej skupiny a prítomnosť udalostí narušujúcich historickú kontinuitu. Tieto dva objektívne prvky predurčujú generáciu ku konkrétnym skúsenostiam, vedúcim k formovaniu hodnôt, názorov, postojov či spôsobov myslenia.² Avšak nepretržité rastúca dynamika vývoja vo všetkých sférach spôsobuje bežné generačné odchýlky v percepcii sveta, pracovných postupoch či samotnej forme žitia.³

¹ KMEŤOVÁ, J. 2017. *Generácia mileniánov - výzva pre akademickú knižnicu. INFOS 2017 : zborník príspevkov z 39. medzinárodného informatického sympózia : transformácia knižníc a výzvy 4. priemyselnej revolúcie*. Bratislava : Spolok slovenských knihovníkov a knižníc. 2017. 231-232 s. ISBN 978-80-89586-09-7.

² VOKOUNOVÁ, D. 2018. *Generation Y - Health Related attitudes and behavior. Central and Eastern Europe in the Changing Business Environment : Proceedings of 18th International Joint Conference*. Praha : Oeconomica Publishing House. 2018. 467 s. ISBN 978-80-245-2265-4.

³ KMEŤOVÁ, J. 2017. *Generácia mileniánov - výzva pre akademickú knižnicu. INFOS 2017 : zborník príspevkov z 39. medzinárodného informatického sympózia : transformácia knižníc a výzvy 4. priemyselnej revolúcie*. Bratislava : Spolok slovenských knihovníkov a knižníc. 2017. 232 s. ISBN 978-80-89586-09-7.

V súčasnosti poznáme 5 typov generácií:

Tabuľka č.1: Typy generácií

Názov	Obdobie	Prívlastok
Baby Boomeri	1946 - 1963	Povojnová generácia, Šťastná generácia
Generácia X	1964 - 1979	Deti s kľúčom na krku, Husákové deti, Stratená generácia
Generácia Y	1980 - 1995	Mileniáni, Generácia WHY
Generácia Z	1996 - 2010	Post-Mileniáni, iGenerácia
Generácia Alfa	2010 - súčasnosť	Screenedžeri, Generácia skla

Zdroj: *Vlastné spracovanie*

1.1.1 Baby Boomeri

Táto generácia je výsledkom konca 2. svetovej vojny, kedy nastal prudký nárast obyvateľstva, čím toto pokolenie dostalo názov „Baby Boomeri” či „Povojnová generácia”. Rast populácie sa pričínili na prudkej progresivite výroby, zabezpečení takmer 100% zamestnanosti, vzraste priemerných príjmov a celkovom dlhotrvajúcom ekonomickom rozmachu. Pre túto generáciu je typický optimizmus, liberálnosť a idealistické vnímanie sveta.⁴

Podľa A. Mathura viac ako 90% baby boomerov, z ktorých je väčšina už na dôchodku, zažíva stres a tlak z časovej tiesne v každodennom živote. Tieto faktory sú čiastočne príčinou rastúceho dôrazu, ktorý sa kladie na kariéru a spoločenský pokrok, ako aj z potreby starostlivosti o svojich najbližších.

Starostlivosť sa stala neoddeliteľnou súčasťou ich života. Stále väčší počet ľudí v strednom veku poskytuje opateru a pomoc všetkého druhu, a to nie len svojim dospelým deťom, ale i vnúčatám. Dostali preto označenie “sendvičová generácia”.

Z finančného hľadiska sa táto generácia stáva najviac znevýhodnenou generáciou, nakoľko až 9 z 10 jednotlivcov je v ťažkej finančnej situácii a snaží sa aspoň z časti udržať svoju súčasnú životnú úroveň a viac ako 80% má ťažkosti so zaplatením svojich účtov včas.

⁴ *Babyboomer*. [online]. [cit. 2018-08-22]. Dostupné na internete: https://www.investopedia.com/terms/b/baby_boomer.asp

Zo zdravotného hľadiska väčšina z nich zmenila svoj životný štýl s cieľom zlepšiť si zdravie. Tieto zmeny zahŕňajú najmä viac cvičenia a konzumáciu zdravších potravín. Hoci boomeri sú dnes viac informovaní o zdravej výžive, nie všetci sú ochotní obetovať skvelú chuť za racionálnu stravu.⁵

1.1.2 Generácia X

Stratená generácia je svedkom začiatku bankomatov, mobilných telefónov a internetu, ktorý sa stal každodennou súčasťou života. Zažili pád Berlínskeho múru, koniec studenej vojny, rozpad komunizmu či koniec politiky rasovej odlúčenosti v južnej Afrike.⁶

Je generáciou, ktorá na rozdiel od Baby Boomerov, nedisponuje toľkým optimizmom, ale naopak vníma svet pragmaticky. Pod rozmach pragmatizmu sa podpísala práve rastúca úroveň zrelosti, vzdelávania, ďalej obavy vyhnúť sa neúplným rodinám a finančné plánovanie. Ich práca je pre nich prvoradá, a preto sa aj v rámci spotrebiteľského správania riadia mottom: „Najskôr práca, potom zábava.” Majú radi pocit istoty a v takom duchu vychovávajú aj svoje deti. Svoje detstvo totiž prežili v samote, v dôsledku rozvodov svojich rodičov a ich dlhému pracovnému času.⁷

Na základe niekoľkých štúdií sa ukázalo, že toto pokolenie, tak ako baby boomeri, pokračuje v boji s dlhmi, no napriek tomu sa im darí ušetriť na odchod do dôchodku. Táto generácia je však omnoho šikovnejšia v oblasti šetrenia peňazí. Neodkladajú peniaze len pre svoje deti, ale často krát investujú aj do rôznych komodít.

Zhruba polovica tejto spoločnosti finančne podporuje nielen svojich rodičov, ale aj deti. Navyše sa jedná o dominantnú skupinu, ktorá riadi niekoľko dôležitých úsekov, ako napríklad podniky či politiku.⁸

⁵ MOSCHIS, G. - MATHUR, A. 2007. *Baby boomers and their parents*. [online]. New York : Paramount market publishing. 2007. [cit. 2018-12-15]. Dostupné na internete:

https://books.google.sk/books?id=J5gqhWTzrpIC&printsec=frontcover&dq=baby+boomers&hl=en&sa=X&ved=0ahUKEwimsvKj-p_fAhUHkywKHxK4AbcQ6AEIUzAH#v=onepage&q=baby%20boomers&f=false

⁶ WOO, A. 2018. *The forgotten generation: Let's talk about generation X*. [online]. [cit. 2018-12-15].

Dostupné na internete: <https://www.forbes.com/sites/forbesagencycouncil/2018/11/14/the-forgotten-generation-lets-talk-about-generation-x/#4e5e38f76d5b>

⁷ KMEŤOVÁ, J. 2017. *Generácia mileniánov - výzva pre akademickú knižnicu*. INFOS 2017 : zborník príspevkov z 39. medzinárodného informatického sympózia : transformácia knižníc a výzvy 4. priemyselnej revolúcie. Bratislava : Spolok slovenských knihovníkov a knižníc. 2017. 232 s. ISBN 978-80-89586-09-7.

⁸ WOO, A. 2018. *The forgotten generation: Let's talk about generation X*. [online]. [cit. 2018-12-15].

Dostupné na internete: <https://www.forbes.com/sites/forbesagencycouncil/2018/11/14/the-forgotten-generation-lets-talk-about-generation-x/#4e5e38f76d5b>

So svojimi rodičmi trávili oveľa menej času ako predchádzajúce generácie detí. Často sa ocitli doma sami a starali sa nielen o seba, ale aj o svoji súrodencov, zatiaľ čo rodičia pracovali. Vzťahy boli napriek tomu medzi rodičmi a deťmi veľmi úzke. Často krát sa správali medzi sebou ako najlepší priatelia. Skôr než rešpektovanie autority dominovala autonómia a sebadôvera v ich prirodzenom správaní.

Hoci rozvodovosť pre túto generáciu je vo všeobecnosti nižšia ako národné normy, celková miera rozvodu je vysoká a bude naďalej rásť. Keďže sa rodičia generácie X rozviedli ohromujúcou rýchlosťou, rozvod je považovaný pre mnohých z tejto skupiny za úplne prirodzený.

Pri vstupe tejto generácie na trh práce, mnoho stresorov v ekonomike ovplyvnilo dostupnosť pracovných miest a zamedzilo im tak schopnosť získať zmysluplnú prácu. Faktory ako finančná závislosť od rodičov a generačné očakávania, že ženy budú pracovať a významne tak prispievať k príjmu domácnosti, zúžili možnosti tejto generácie pri výbere manželstva alebo začiatku rodiny. Vek manželstva vzrástol na rekordnú výšku, keďže ženy vstupovali do manželského zväzku väčšinou na sklonku svojich 20. rokov.

Pre túto generáciu je príznačné aj užívanie mnohých liekov pre problémy s depresiou a úzkosťou, kvôli mnohým stresom súvisiacimi s výchovou a sociálnymi očakávaniami.⁹

1.1.3 Generácia Y

Helena Strážovská opisuje začiatky generácie takto: „Prvú zmienku o generácii Y možno nájsť v magazíne Advertising Age v auguste 1993. V ňom boli prvýkrát vykreslení tínedžeri s odlišnými charakteristikami a vlastnosťami od generácie X.“¹⁰

Jedinci tejto generácie sú rasovo a etnicky rôznorodí a oveľa viac segmentovaní ako skupina ovplyvnená rýchlou expanziou káblovej televízie, satelitného rádia, internetu, elektronických zón, atď. Jedná sa o deti, ktoré sa často narodili do rodín, kde rodičia mali dvojitý príjem, či do rodín s jedným rodičom.¹¹

⁹ *Generation X*. [online]. [cit. 2018-12-15]. Dostupné na internete: http://www.valueoptions.com/spotlight_YIW/gen_x.htm

¹⁰ STRÁŽOVSKÁ, H. 2013. *Generácia Y. Ekonomika cestovného ruchu a podnikanie : vedecký časopis Obchodnej fakulty Ekonomickej univerzity v Bratislave*. Bratislava : Katedra služieb a cestovného ruchu OBF EU. ISSN 1337-9313, 2013, roč. 5, č. 2, 45-46 s.

¹¹ *Generations X,Y,Z and the Others*. [online]. [cit. 2018-08-23]. Dostupné na internete: <http://socialmarketing.org/archives/generations-xy-z-and-the-others/>

V porovnaní s predchádzajúcou generáciou možno povedať, že mileniáni boli vychovávaní v pomerne harmonickom a priaznivom prostredí. Rodičia im venovali značnú pozornosť a puto medzi nimi je veľmi priateľské. Aj keď to nie je na prvý pohľad zjavné, rodina hrá pre nich značnú úlohu.

Technologické prostredie v nich rozvinulo úprimnosť a otvorenosť, v dôsledku čoho títo jedinci radi prejavia svoju mienku nielen v súkromí, ale i na internete.

Ak sú v pracovnej sfére, nespokojní sú často náchylní strieďať pracovné miesta. Problémom je to, že sami nevedia, aké je ich cieľové zamestnanie či pozícia. Dôležité je však aby ich zamestnanie napĺňalo a profesijne rozvíjalo. Očakávajú väčšiu slobodu, flexibilitu, rýchly kariérny rast, ale aj dobré platové ohodnotenie. Snažia sa dosiahnuť balans medzi pracovným a súkromným životom.

Aj keď sú považovaní za doposiaľ najvzdelanejšiu generáciu, v dôsledku chýbajúcich praktických zručností majú problém nájsť si zamestnanie.

Generácia X je tiež generáciou, ktorá sa v porovnaní s ostatnými najviac vystavovaná tlaku a stresu. Často je to vyvolané silným náporom niečo dokázať a najlepšie ešte pred dovŕšením tridsiatich rokov. Ďalšou príčinou je i to, že majú problém zvoliť si životné zamestnanie, čo zapríčiňuje skorú krízu a vyhorenie.¹²

Charakteristickí sú svojím sebavedomím, optimizmom a so schopnosťou robiť viac vecí naraz, vďaka svojej rýchlejšej a životaschopnej orientácii. Je prvou generáciou, ktorá zažila vymoženosti slobodného sveta, s možnosťou vyrastať v samostatnosti a voľnosti. Zámerom spomínanej generácie je práve hedonický úspech a vysoké postavenie.

Lynn Lancaster sa vyjadril o tejto generácií takto: „Je to digitálna generácia, ktorá je uznávaná pre svoje mediálne a technologické zručnosti, počítačovú gramotnosť a sofistikovanosť.“

V dôsledku rozmachu technológií v tomto období, sa od mileniánov očakáva vysoká zásobovanosť informáciami, ktoré budú mať okamžité k dispozícii.¹³

¹² NAVRÁTILOVÁ, N. 2018. *Generácia millennials (Generácia Y) Akí sú v skutočnosti?* [online]. [cit. 2018-12-15]. Dostupné na internete: <http://kamilanavrtilova.sk/2018/07/generacia-millennials/>

¹³ VOKOUNOVÁ, D. 2018. *Generation Y - Health Related attitudes and behaviour. Central and Eastern Europe in the Changing Business Environment : Proceedings of 18th International Joint Conference*. Praha : Oeconomica Publishing House. 2018. 468 s. ISBN 978-80-245-2265-4.

1.1.4 Generácia Z

Je celkom iná ako jej predchodcovia. Jedná sa totiž o prvú generáciu, narodenú do doby plnej špičkovej techniky a digitalizácie, ktorá neokúsila svet bez modernizácie.

Technicky sa jedná o najviac gramotnú generáciu, nakoľko už malé deti sú schopné si cez internet či sociálne siete dohľadať potrebné informácie. Na druhej strane však všeobecný prehľad u nich zaniká práve z dôvodu všadeprítomných technológií a internetu.

Členovia tejto generácie sa prvý krát dostali do kontaktu s počítačmi približne na základnej škole. Tento fakt ovplyvnil ich komunikačné formy a sociálne väzby natoľko, že na rozdiel od svojej predošlej generácie, získavajú informácie a budujú vzťahy prostredníctvom internetu a sociálnych sietí.

Majorita post-mileniánov je považovaná za lenivú generáciu, upriamenú na seba, netrpezlivú a neochotnú zdolať prekážky či už v práci alebo v osobnom živote. Typický jedinec tejto skupiny neprejavuje záujem tráviť v práci 8 hodín času, preferuje prácu z domu a flexibilitu. Priatelia, voľno časové koníčky a najmä pohoda sú pre neho relevantné a zmysluplné.

V otázke vzťahov sa doba posúva späť do obdobia stratenej generácie. Väčšina post-mileniánov vo veku 18-30 rokov sa necíti byť pripravená na manželstvo a budovanie rodiny. Sústreďujú sa najmä na tvorbu sociálnych a profesionálnych sietí, skúmajú v čom sú zdatní a čo by ich naplňovalo vykonávať po zvyšok svojho života.

Vyvíjajú sa v dobe multikulturalizmu, finančnej krízy, minimálnej istoty a neúplných rodín. Aj to má za následok, že sa z nich stávajú individualisti, ktorí riešia problémy svojou cestou, priateľstvá nachádzajú aj na sociálnych sieťach a nemajú predsudky voči iným rasám, kultúram či etnikám.¹⁴

1.1.5 Generácia Alfa

V roku 2018 prvá skupina detí tejto generácie vstúpila do systému základnej školy. Od týchto jedincov sa očakáva, že budú doteraz najbohatšie a najvzdelanejšie, čo sa informácií a technológií týka.

Pre post-mileniánov sú sociálne médiá nástrojom, no pre alfu je to spôsob života.

¹⁴ KMEŤOVÁ, J. 2017. *Generácia mileniánov - výzva pre akademickú knižnicu. INFOS 2017 : zborník príspevkov z 39. medzinárodného informatického sympózia : transformácia knižníc a výzvy 4. priemyselnej revolúcie*. Bratislava : Spolok slovenských knihovníkov a knižníc. 2017. 232-234 s. ISBN 978-80-89586-09-7.

V súčasnosti sa v dôsledku toho už pretvárajú aj samotné školy, kde sa zo štruktúrovanej sluchovej metódy prechádza na vizuálnu praktickú metódu. Na vytváranie projektov či čítanie učebníc budú používať iPady. Interaktívne učebne sa stanú pre školy normou.

Univerzitná profesorka J. Nellisová poukazuje na fakt, že generácia alfa bude pôsobiť na pracovných miestach, ktoré zatiaľ neexistujú. Predpokladá sa, že miesto tradičného vysokoškolského systému budú využívať online vzdelávanie.¹⁵

Demograf M. McCrindle prezentuje svoj názor takto: „Deti tejto generácie sa začali rodiť v období, kedy bol predstavený prvý iPad, kedy vznikol Instagram a slovo „app“ bolo slovom roka.“ Dostali preto názov „screenedžeri“ alebo Generácia skla.“ Jeho predikcia naznačuje to, že generácia Alfa nebude uvažovať o technológiách ako o nástroji, ale bude ich integrovať do svojich životov neobyčajným spôsobom.¹⁶

1.2 Zdravá výživa a spánok

V súčasnosti už nikto nepochybuje o dôležitom význame zdravej výživy pre organizmus človeka. Starosťou pre ľudí je skôr vplyv veľkého množstva informácií o danej problematike, v dôsledku ktorého vzniká mnoho nejasností o tom, čo to vlastne zdravá výživa je. Je to vegetariánstvo? Delená strava? Skutočnosť je však taká, že každý človek je jedinečná bytosť, a to sa týka aj stravovania.¹⁷

Pre každú spoločnosť je z dlhodobého a celospoločenského hľadiska výhodnejšie, ak sú jednotlivci zdraví, vitálni a produktívni. Avšak len málokto sa dokáže riadiť strategickými cieľmi a ekologickými argumentmi na dennej báze. Práve to je príčinou vzniku mylných presvedčení, zovšeobecnení a zjednodušení ako „jedz všetko, ale s mierou“, „aj tak za to môže genetika“ a pod.

Optimálna strava nie je mýtus. Neznamená to ale, že existuje identický jedálny lístok pre celé ľudstvo. Každý jednotlivec má rozličné chute, metabolizmus, zloženie

¹⁵ DUMMER, A. 2018. *Meet generation Alpha*. [online]. [cit. 2018-12-16]. Dostupné na internete: <http://www.fluxtrends.com/meet-generation-alpha/>

¹⁶ CUPÁK, J. 2015. *Rodí sa nová generácia posadnutá technológiami: Generácia Alfa*. [online]. [cit. 2018-08-24]. Dostupné na internete: <https://www.etrend.sk/technologie/rodi-sa-nova-generacia-ktora-zmeni-svet-generacia-alfa.html>

¹⁷ KUNOVÁ, V. 2011. *Zdravá výživa*. [online]. Praha : Grada Publishing, 2011. [cit. 2018-08-24]. Dostupné na internete: <https://books.google.sk/books?id=Z6RADcKxVBwC&pg=PA9&dq=zdravá+strava&hl=en&sa=X&ved=0ahUKEwiGnPLG6oPeAhXC2ywKHYKTA4Q6AEIMDAB#v=onepage&q=zdravá%20strava&f=false>

telesnej hmoty a diferencovaný životný štýl. Niektorým stanovuje potravu ideológia, náboženstvo či iné presvedčenie. Iní sú vedení vlastným úsudkom, mienkou okolia, radami lekárov, článkov v médiách či inými zdrojmi.

V prvom rade nás má jedlo udržiavať sýtych, živých a zdravých, avšak okrem iného by nám malo priniesť aj chuťový a vizuálny pôžitok. Nie je nutné, aby sme sa denne zapodievali tým, koľko a aké jedlo sme zjedli, počítali kalórie a drasticky sa odbremeňovali od každodenného pôžitku zo stravy. Oveľa efektívnejšie je porozumieť bazálnym princípom toho, čo sa deje s jedlom v našich žalúdkoch a tráviacich traktoch. Podľa tohto aspektu možno charakteristiku optimálnej stravy určiť nasledovne:

- skladá sa z dostatočnej kvantity vitamínov, enzýmov a minerálov
- obsahuje dostatok kalórií, nie však nadpriemerné množstvo
- zasýti skôr, ako sa dokážeme prejesť
- nezapríčiňuje výrazné výkyvy glukózy v krvi a nezneužíva inzulínový mechanizmus
- nedráždi tráviaci trakt, nevyvoláva zápalové procesy, neukrýva nestráviteľné látky
- skvele chutí.¹⁸

1.2.1 Pravidelná strava

Jedlo by nemalo byť pre človeka len povinnosťou, ale i potešením, preto je dôležité naučiť sa dopriať si správne prestávky, počas ktorých je možné si oddýchnuť a vychutnať moment konzumácie. Pri rýchlej konzumácii máme totiž tendenciu zjesť väčšie množstvo potravy, než keď jeme pomaly a každé sústo dôsledne rozžujeme. Fakt je ten, že k rýchlejšiemu pocitu zasýtenia dochádza pri pomalom prijímaní potravy. Za následok to má práve hormón hladu (ghrelin), ktorého produkcia v našom tele je znížená, ak jeme pomaly a vďaka tomu sa aj dostaví pocit sýtosti. Aby sme si jedlo správne vychutnali, podstatné je vyhradiť si naň dostatok času, t.j. nejесť za pochodu a neprivodili si tak bolesti od žalúdka.

Spomedzi všetkých jedál dňa sú najdôležitejším pokrmom raňajky, nakoľko po nočnom pôste umožňujú organizmu opäť nadobudnúť potrebnú energiu. Dôležité sú aj z toho dôvodu, že ak sa z denného jedálnička vynechajú, vedie to k neovládateľnému hladu počas dňa a následne k prejedaniu sa. Aby človek nešiel spať ešte v momente, keď

¹⁸ URÍČKOVÁ, D. - KARPATY, M. 2014. *Moderné paleo : Zdravý, štíhly a plný energie - raz a navždy vďaka strave*. Bratislava : Ikar, 2014. 33-35 s. ISBN 978-80-551-3773-5.

prebieha proces trávenia, tak by mala byť večera ľahká. Pre telo je totiž komplikované spaľovať kalórie prijaté pri večeri.

Okrem iného je však základom pravidelný príjem potravy v menších množstvách 3 až 6 krát denne, vďaka čomu sa človek vyhýba pokušeniu vyhľadávať rýchle občerstvenie či sladkosti. Utlmiť hlad pomáha tiež zaradenie významných jedál ako je desiata a olovrant do jedálnečky, avšak ich porcia by nemala byť väčšia ako hlavné jedlo. Stravovať by sa človek nemal ani podľa hladu, nakoľko mnohokrát sme ovplyvnení rôznymi chuťami, ktoré nás vedú k častým pochybeniam a najmä prejedaniu sa. Rozhodujúce je preto riadiť sa za pomoci hodín, než podľa hladu a stravovať sa tak pravidelne s pauzami medzi jednotlivým jedlom zhruba dve až tri hodiny.¹⁹

1.2.2 *Pestrosť a vyváženosť*

Ľudia si neraz mylne domýšľajú, že ak zo svojej stravy vynechajú kalorické a tučné jedlá, zabezpečí im to rýchlejšie chudnutie a lepšie zdravie. Skutočnosť je však tá, že práve diverzita potravín je kľúčom k vyváženej strave, nakoľko aby organizmus zostal zdravý, musí prijímať všetky potrebné živiny. Strava by mala byť pestrá a najmä zohľadňovať zdravotný stav človeka, jeho vek a fyzickú námahu.

Organizmus k správne fungovaniu vyžaduje vyše 40 rozličných živín a žiaľ neexistuje žiadna potravinová či jedlo, ktoré by nám dokázalo dodať všetky látky naraz. Práve pre toto opodstatnenie je potrebná konzumácia rôznorodých druhov jedál, na udržanie dobrej telesnej kondície. Výber a konzumácia rozmanitých jedál je relevantný nielen z hľadiska zdravotného aspektu, ale i pre spríjemnenie stravy, ktorá keď je pestrá a nie jednotvárna, oveľa intenzívnejšie nabudí človeka k chuti do jedla a robí tak stravovanie znesiteľnejším.

Osobitosťou zdravej výživy je i vyvážená konzumácia jedál, vďaka ktorej si telo zabezpečí prísun každého druhu živín. Ak si človek vie ustrážiť veľkosť porcií, nie je tak dôvod, prečo by bolo nutné odriekať si niektoré druhy potravín či jedál, nakoľko akékoľvek jedlo môže byť súčasťou zdravého životného štýlu.

Pre udržanie kontroly nad kalorickým príjmom je nevyhnutné konzumovať potraviny v striedmych dávkach a nie sme tak nútení vylúčiť niektoré potravinové zložky

¹⁹ *Základní zásady*. [online]. [cit. 2018-08-29]. Dostupné na internete: <http://www.zijzdrave.cz/jidlo/zdrava-strava-a-redukni-jidelnicek/zakladni-zasady/>

zo stravy. Ak sa preto v desiata či klasickom jedle nachádza zvýšený obsah tukov, je dôležité si zvoliť také nasledujúce jedlo či potraviny, ktoré sú chudobnejšie na tuky a tak zabezpečiť vyváženosť dennej potravy.²⁰

Podľa odborníka na výživu Petra Minaríka by mala byť strava rozložená nasledovne: „Raňajky by mali tvoriť 20% denného energetického príjmu, desiata 5 až 10%, obed 35%, olovrant rovnako ako desiata 5 až 10% a večera 25 až 30% denného príjmu. V jedálničku by nemala chýbať najmä vláknina, ktorá má priaznivý účinok na fungovanie tráviaceho traktu a na zloženie črevnej mikróflóry. Okrem iného totiž aj zefektívňuje obranu organizmu proti premnoženiu baktérií, znižuje vysoký cholesterol, krvný cukor a optimalizáciou črevnej mikróflóry sa podieľa taktiež na lepšej imunite organizmu.”²¹

1.2.3 Správna kombinácia potravín

V oblasti zdravého stravovania je nutné dbať nielen na množstvo jedla a jeho pestrosť či vyváženosť, ale i na spôsob, akým sú potraviny vzájomne kombinované. Ak počas dňa totiž prijmeme veľké množstvo rôznych pokrmov, je veľká pravdepodobnosť, že sa dostavia žalúdočné problémy, ako aj nadmerná kyslosť žalúdka, nafukovanie, pocit ťažoby, nadmernej ospalosti, ale i nepríjemných následkov akými sú kvasenie jedla, čiastočné vstrebávanie živín, tvorba toxínov a namáhanie organizmu.

Práve ľahkými a nenáročnými jedlami so správne kombinovanými potravinami strava ostáva v žalúdku krátku dobu a bez väčších ťažkostí prechádza črevným traktom.²²

Zásľuhou tráviaceho enzýmu - amyláza, sa niektoré sacharidy rozkladajú už v ústach, nakoľko bielkoviny sa naopak začínajú rozkladať až v žalúdku a tuky v tenkom čreve. Rýchlou konzumáciou rozličných potravín sa preto často dostavuje pálenie záhy a plynatosť, vyvolané hnilobnými procesmi v tráviacom trakte.

Pre správnu kombináciu potravín je potrebné si ich najskôr rozdeliť do určitých základných skupín ako:

- škroby
- neškrobová zelenina

²⁰ RAISER, U. 2014. *Analógia diét*. Nesvady : Foni Book. 2014. 8-9 s. ISBN 978-80-89637-04-1.

²¹ HUDECOVÁ, D. 2018. *Zdravá strava: Úloha na celý život*. [online]. [cit. 2018-09-04]. Dostupné na internete: <https://zdravie.pravda.sk/zdrava-vyziva/clanok/475778-zdrava-strava-uloha-na-cely-zivot/>

²² RAISER, U. 2014. *Analógia diét*. Nesvady : Foni Book. 2014. 8-9 s. ISBN 978-80-89637-04-1.

- bielkoviny
- tuky
- sladké ovocie
- polokyselé ovocie
- kyselé ovocie
- melóny.

Vo všeobecnosti je potrebné vyhnúť sa kombinácii viacerých druhov bielkovín v jednom jedle, nakoľko každý druh sa v tele rozkladá odlišnú dobu, pričom mäso najdlhšie. Jednotlivé druhy ovocia a melóny je nutné konzumovať samostatne, pretože ich kombináciou sa v tele vyvolajú hnilobné procesy, resp. nadúvanie. Výnimkou je listová zelenina, orechy, semienka a rastlinné bielkoviny, ktoré možno miešať so všetkými druhmi či už čerstvého alebo sušeného ovocia. V neposlednom rade je nevyhnutné zabrániť kombinácii živočíšnych bielkovín a strukovín so škrobmi.²³

1.2.4 Spánok

Z hľadiska fyziologického ako aj psychického je spánok stav organizmu charakterizovaný ako odpočinok či regenerácia, počas ktorej dochádza nielen k oddychu organizmu, ale najmä k regenerácii jeho systémov a funkcií. Spánok je považovaný z medicínskeho hľadiska za alterovaný stav, kedy dochádza k útlmu v centrálnej nervovej sústave a organizmus v tomto momente prechádza do útlmovo-relaxačného stavu.

Pri nedostatku spánku sú následky veľmi vážne, či už sa jedná o krátkodobú alebo dlhodobú absenciu spánku. Príkladom je zhoršenie koordinácie, sústredenia sa, výkonnosti organizmu a taktiež stúpa únava, nervozita, zhoršuje sa nálada človeka a nastupujú bolesti hlavy.

Hlavným dôvodom, prečo telo potrebuje spánok, je:

- regenerácia pohybovej sústavy, kedy dochádza najmä k uvoľneniu svalstva
- odpočinok srdca, kardiovaskulárneho systému a dýchacej sústavy
- oddych pamäte, mysle a psychiky.

²³ *Naučte sa, ako správne kombinovať potraviny a zlepšite si trávenie.* [online]. [cit. 2018-09-06]. Dostupné na internete: <https://magazin.lionline.sk/naucte-sa-ako-spravne-kombinovat-potraviny-zlepsite-si-travenie/>

Dĺžka zdravého spánku je veľmi individuálna, základom je však, aby človek spal prirodzene tak dlho, aby sa prebudil samovoľne. K tomu je dôležité prispôbiť celkovú hygienu spánkového režimu a životný štýl.

Závažná je totiž nielen kvantita, ale i kvalita spánku, nakoľko ak je človek rušený okolitým prostredím či ponocuje, prináša to celý rad škodlivých účinkov. Práve insomnia, či nespavosť, je jednou z najčastejších porúch spôsobujúcich poruchy zaspávania, problémy s prebúdzaním či opakovaného zobúdzania sa v noci.²⁴

Podľa odborníkov je optimálna dĺžka spánku dospelého človeka medzi 6,5 až 7,5 hodín. Ľudia, ktorí spia viac alebo menej žijú kratšie, nakoľko nadmiera spánku zdraviu ubližuje rovnako ako jeho nedostatok.

O tom, akú bude mať spánok podobu, rozhoduje okrem kvality a kvantity aj správna strava. Pred spánkom je nutné konzumovať ľahkú potravu, aby nedošlo k zaťaženiu organizmu. K základným potravinám patria banány, ktoré podporujú tvorbu hormónov serotonínu a melatonínu, ktoré uvoľňujú a podporujú spánok. Ďalej sú to mandle, obsahujúce látky tryptofán a horčík, vďaka ktorým klesá prirodzená funkcia svalov a nervov a zároveň dochádza k upokojeniu srdcového rytmu. V neposlednom rade bohatý na melatonín je tiež ovos. Ovsené vločky totiž napomáhajú postupne uvoľniť krvný cukor a k výkyvom či pocitom hladu tak nedochádza.

Keď sa človek hneď ráno zobudí, mal by vypiť minimálne jeden pohár vody, nakoľko celú noc je organizmus v pokoji, odpočíva a 8 hodín nepríjma žiadne tekutiny. Telo tak ostáva dehydratované a bez energie. Veľkou chybou sa stáva pre väčšinu z nás, že keď vstaneme, miesto vody si dáme kávu, ktorá však má opačný účinok a ešte väčšmi nás dehydratuje.²⁵

²⁴ *Spánok: Prečo ho vlastne potrebujeme?* [online]. [cit. 2018-09-10]. Dostupné na internete: <http://akozaspat.sk/spanok/>

²⁵ *Ako mať kvalitný spánok a naštartovať deň.* [online]. [cit. 2018-09-12]. Dostupné na internete: <https://blog.refreshers.sk/article/2914/ako-mat-kvalitny-spanok-a-nastartovat-den>

1.4 Trendy v oblasti zdravého životného štýlu

Aktívny životný štýl sa vyznačuje ako systém významných činností, vzťahov a s nimi uskutočňovaných praktík na to, aby sa docielil plnohodnotný a harmonický stav medzi fyzickými, sociálnymi a duševnými hodnotami človeka.²⁶

V dnešnej dobe sa zdravý životný štýl stáva niečím trendovým, moderným, skrátka niečím „in“. Každý jedinec je odlišný ako aj jeho potreby a možnosti, preto nemožno určiť správny návod na udržiavanie zdravého životného štýlu. Ide o vedomé naučené a cieľavedomé nepretržité činnosti, ktoré človek realizuje pre to, aby žil zdravým spôsobom života. K takýmto činnostiam zaraďujeme hlavne vyváženú stravu, dostatok telesného pohybu, odolnosť voči stresu, pozitívny prístup k životu, kvalitný spánok a pod.²⁷

1.4.1 Bio potraviny

V posledných dvoch dekádach trh s bioproduktmi na Slovensku neustále narastá a podľa odborníkov sa tento trend v najbližších rokoch ešte viac zintenzívni. BIO produkty už prestávajú byť len „módnu záležitosťou“ ale postupne sa dostávajú do nákupného košíka každej rodiny, ktorej záleží nielen na svojom zdraví, ale aj na vonkajšom prostredí.²⁸

Bioprodukty môžeme označiť ako rastlinné a živočíšne výrobky vyprodukované ekologickou poľnohospodárskou výrobou podľa prísnych noriem a predpisov.²⁹

Biopotraviny sú kvalitné potraviny, vyrobené zásadne z bioproduktov získaných na ekologicky obrábanej pôde, podľa postupov zachovávajúcich ekologickú rovnováhu a biodiverzitu. Spotrebiteľ má tak záruku, že tieto potraviny skutočne pochádzajú z prísne kontrolovaných zdrojov a postupov. Podmienkou je, že musia obsahovať minimálne 95% zložiek bioproduktov.³⁰

²⁶ VALJENT, Z. 2008. *Pokus o vymezení pojmu aktivní životní styl*. Praha : ČVUT. ISSN 1211-9261, 2008, roč. 12, č. 2, 42 s.

²⁷ HRAŠKOVÁ, D. 2016. *Zdravie a kvalita života. Verejná správa : školy, úrady, obce, kultúra, zdravotníctvo, rozpočtové, príspevkové, neziskové organizácie*. Žilina : Poradca. ISSN 1337-0448, 2016, roč. 10, č. 5, 46 s.

²⁸ MÜLLEROVÁ, A. 2008. *Wellnes jako životní styl*. 1. vyd. Brno : ERA group. 2008. 101 s. ISBN 978-80-7366-134-2.

²⁹ *Čo sú bioprodukty*. [online]. [cit. 2018-09-13]. Dostupné na internete: <http://www.ecotrend.sk/bioprodukty/co-su-bioprodukty>.

³⁰ PIŤHA, J. - POLEDNE, R. 2009. *Zdravá výživa pro každý den*. [online]. Praha : Grada Publishing, 2009. [cit. 2018-09-20]. Dostupné na internete:

Biomäso je mäso pochádzajúce zo zvierat chovaných na ekofarmách, kde majú dostatok voľného priestoru a pohybu. Tieto zvieratá tak nie sú vystavované stresu, kvôli nedostatku miesta. Vysokú starostlivosť a ohľaduplnosť zažívajú nielen počas svojho života na ekofarme, ale aj pri samotnej porážke. Zvieratá nekonzumujú geneticky modifikované potraviny, pri ich liečbe sa používajú hlavne prírodné prostriedky a mäsové výrobky tak neobsahujú rastové hormóny ani antibiotiká.³¹

Čím ďalej tým viac slovenskí zákazníci navštevujú farmárske trhy - najmä mestská, stredná a vyššia trieda. Je zrejmé, že spotrebitelia už majú dosť neosobných nákupov vo veľkých hypermarketoch či supermarketoch a viac sa zaujímajú o to, v akých podmienkach sa výrobok či potravina dopestovala. Práve v dôsledku rastúceho záujmu o organické výrobky možno konštatovať, že ľudia sa skutočne čoraz viac zaujímajú o to, aké potraviny končia v ich špajze či na tanieri a celkovo o ekologický prístup k životu.³²

1.4.2 *Slow and fast food*

Život sa v ostatných rokoch rapídne zmenil. Obilniny sú nahrádzané strukovinami, chlieb ovsenou kašou, rastlinné bielkoviny živočíšnymi a varenie doma bolo nahradené stravovaním sa mimo domova.

Dopyt po potravinách každým dňom enormne narastá, ale množstvo jedla v ponuke je oveľa menšie. Zodpovednosť za to nesie práve prudký vzrast počtu obyvateľov, zvýšená rýchlosť trhového mechanizmu, zaberanie pôdy pre industriálne účely, migrácia, zmeny vo výrobe a deľbe práce a tým aj v stravovacích návykoch. Následkom všetkého je zrod trendov ako slow food a fast food.³³

Medzi najrozšírenejšie prejavy globálnej spotrebiteľskej kultúry patrí všadeprítomná reštaurácia rýchleho občerstvenia. Jej elegantný dizajn, štandardizovaný štýl služieb a výrazné menu rezonuje s miliónmi zákazníkov po celom svete.³⁴

https://books.google.lt/books?id=Adhj2GQA17MC&pg=PA48&dq=biopotraviny&hl=en&sa=X&ved=0ahUKEwjQ_uTkjsndAhWIs4sKHbNECv0Q6AEIYZAJ#v=onepage&q=biopotraviny&f=false

³¹ MÜLLEROVÁ, A. 2008. *Wellnes jako životní styl*. 1. vyd. Brno : ERA group. 2008. 101 s. ISBN 978-80-7366-134-2.

³² NEKOLOVÁ, J. 2017. *Kam kráča (bio)potravina. TaPmag : tovar a predaj*. Praha : ATOZ Marketing Services. ISSN 1805-0549, 2017, 1-2, č. 3, 26 s.

³³ PETRINI, C. 2018. *Carlo Petrini on the future of the slow food movement*. [online]. [cit. 2018-12-14]. Dostupné na internete: <https://www.slowfood.com/carlo-petrini-future-slow-food-movement/>

³⁴ WILK, R. 2006. *Fast food/Slow food. The cultural economy of the global food system*. [online]. Plymouth : Altamira Press, 2006. [cit. 2018-12-13]. Dostupné na internete: <https://books.google.sk/books?id=mJvpFC1->

Sally Edwards definovala rýchle občerstvenie takto: „Ide o všetko jedlo, ktoré možno rýchlo sprístupniť a poskytnúť klientovi prostredníctvom rýchleho servisu.”

Avšak nie všetko jedlo, s krátkym časom prípravy môže byť považované za rýchle občerstvenie. Vo všeobecnosti tento termín je určený pre pokrmy vopred pripravované v rúre alebo na grile a dodávané zákazníkovi v mrazenej forme ako polotovar v maloobchodoch či obchodoch s potravinami.

Naproti tomu sa tento pojem tak ustálil, že sa v súčasnosti používa aj pre všetky obchody rýchleho občerstvenia či už vo forme malých zastrešených stánkov alebo rýchlo servisných reštaurácií.

Začiatky fast foodu môžeme nájsť v starorímskej ére, kde boli jedlá pripravované počas hier, veľtrhov, karnevalov a športových podujatí.

Počas stredovekého obdobia všetky veľkomestá podporovali pouličných predajcov ponúkajúcich veľké množstvo jedál. Problém bol však ten, že väčšina širokej verejnosti mala dojem, že všetky tieto pokrmy sú určené pre nízku sociálnu vrstvu. Túto myšlienku zmenilo až otvorenie reštaurácie s názvom Biely hrad v roku 1921, v meste Wichita, USA. Dôvodom jeho úspechu bolo, že zákazníci mali možnosť samotnú prípravu jedál pozorovať. Populárnym sa však stal až McDonalds pre jeho zmodernizovaný systém prípravy rýchleho občerstvenia, ktorý rozšíril svoju prevádzku do celého sveta.³⁵

Pojem fast food je poväčšine už všetkým známy, avšak s termínom slow food sa množstvo ľudí ešte nestretlo. Pre niektorých názov “pomalé jedlo” môže naznačovať pomalý servis, no opak je pravdou. Tento typ stravovania sa týka skôr kvality pripravovaných pokrmov a nie rýchlosti. Slow food podporuje konzumáciu lokálnych výrobkov a surovín, obnovu zabudnutých receptov, uchováva pôvodné techniky zacielené na získavanie zdravých a výživných potravín a snaží sa pozdvihnúť stravovanie na oveľa vyššiu úroveň.

x5AC&printsec=frontcover&dq=slow+food&hl=en&sa=X&ved=0ahUKEwjgiK7JuJ3fAhWlxYsKHS3ACiIQ6AEIRTAf#v=onepage&q=fast%20food&f=false

³⁵ GREEN, M. *How fast food affects our lives*. [online]. [cit. 2018-12-14]. Dostupné na internete: https://books.google.sk/books?id=9rxsBQAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=about+fast+food&hl=en&sa=X&ved=0ahUKEwiy5ammjJ_fAhWiiKYKHejKBVMQ6AEITTAG#v=onepage&q=about%20fast%20food&f=false

Hnutie slow food bolo založené v roku 1986 Carlom Petrinim v Taliansku. Toto hnutie vzniklo najmä aby pôsobilo proti rýchlemu občerstveniu a životnému štýlu, ktorý ho sprevádza.³⁶

Hlavnou myšlienkou tejto koncepcie je dobro, čistota a spravodlivosť, čo vo svojej podstate naznačuje, že potrava by mala byť chutná, zdraviu neškodlivá a za primeranú cenu.

Na Slovensku je tento pojem pomerne neznámy avšak niektoré reštaurácie a bistrá sa začínajú s touto koncepciou stotožňovať a to práve prípravou pokrmov z miestnych a telu prospešných surovín.³⁷

1.4.3 *Paleolitická strava*

Základ tejto modernej diéty a životného štýlu vychádza z doby paleolitu (staršej doby kamennej). Náš druh bol počas svojej existencie trvajúcej milióny rokov odkázaný na to, čo poskytovala príroda. Pôvodne len zbieral plody a drobný hmyz a konzumoval to, čo našiel. Nadobudnutím schopnosti loviť, do stravy pribudla zver. Zhruba dva až tri milióny rokov trvalo toto obdobie, kedy sa okrem iného naši predkovia naučili aj využívať oheň a tepelne spracovávať potraviny. Začiatkom industrializácie sa zaviedlo masové vyrábanie potravín, v dôsledku ktorého sa vynorili problémy s ich skladovaním a uchovaním.³⁸

Jej vznik podmieňuje fakt, že praveká strava z doby kamennej, je zdravšia než tá súčasná, o čom hovoria aj archeologické nálezy. Nabáda ku konzumácii čisto prirodzených resp. prírodných potravín, akými sú mäso, ryby, bobuľové ovocie, zelenina, živočíšne tuky a pod. Človek tak vyraduje zo svojho jedálnička priemyselne spracované potraviny, ale i mliečne výrobky, obilniny, strukoviny a semená.³⁹

Ľudia žijúci v praveku boli omnoho zdravší, avšak s príchodom poľnohospodárstva, s ktorým je spätá nielen výrazná zmena stravovania, ale aj životného štýlu, bol štartom pre vznik civilizačných chorôb ako obezita, diabetes, srdcovo-cievne ochorenia, Alzheimerova choroba, pokazený chrup, reumatizmus či celiakia. Paleo sa

³⁶ What is the slow food movement and why does it matter? [online]. [cit. 2018-12-14]. Dostupné na internete: <https://cliquehospitality.com/slow-food-movement-matter/>

³⁷ Čo je to slow food? Jednoducho dobré, čisté, férové. [online]. [cit. 2018-12-14]. Dostupné na internete: <https://zn.sk/koncepcia-slow-food-stravujme-sa-zdravsie/>

³⁸ URÍČKOVÁ, D. - KARPATY, M. 2014. *Moderné paleo : Zdravý, štíhly a plný energie - raz a navždy vďaka strave*. Bratislava : Ikar, 2014. 21 s. ISBN 978-80-551-3773-5.

³⁹ Čo hovoria na paleo slovenskí odborníci. [online]. [cit. 2018-09-22]. Dostupné na internete: <http://zdravie.cvicte.sk/zdravie-1/co-hovoria-na-paleo-slovenski-odbornici>.

opiera o predpoklad, že ľudský tráviaci trakt nie je prispôsobený na trávenie obilnín, strukovín, mliečnych výrobkov a ďalších výdobytkov poľnohospodárstva.⁴⁰

Paleo strava je ľuďmi vyhľadávaná z rozličných príčin - a to snaha schudnúť či zlepšiť si svoje zdravie. Po čase však jednoznačne priaznivci tohto životného štýlu zažívajú zmeny nielen v tele, ale i nálade či energetickej hladine. Výhodami tejto stravy je lepší metabolizmus a trávenie, vyššia hladina energie, trvalý úbytok hmotnosti, lepší spánok, jasné myslenie, čistejšia pokožka, chuť do života a vôbec pocit celkovej pohody.

Avšak ani ona nie je zázračná. Neexistuje paleo strava, ktorá by vyhovovala každému. Jedná sa skôr o štýl, ktorý je možné si prispôsobiť svojim individuálnym potrebám, cieľom, telesnému typu, citlivosti, životnému štýlu i rozpočtu.⁴¹

1.4.4 Krabičková diéta

V dnešnej uponáhľanej dobe sú ľudia upriamení najmä na svoju prácu a v dôsledku toho nemajú dostatok času či chuť stavať sa k sporáku a vymýšľať, čo zdravé by si pripravili. Lenivosť a zaneprázdnenosť je hlavnou príčinou toho, že na prvé miesto sa stavia práca a rodina a zdravá výživa často končí na poslednom mieste.

Práve v dôsledku nedostatku času či vedomostí o správnej výžive a životospráve sa na Slovensku rozvinul obchod s donáškou krabičkovej diéty, ktorá zabezpečuje, aby sa ľudia aj napriek časovo náročnému zamestnaniu, zdravo stravovali. Veľký vplyv na jej dopyt má aj súčasná doba bio potravín a kultu tela. Človek chce byť totiž aj navzdory zaneprázdnenosti stále zdravý a krásny.

Záujem o tento typ stravy neustále narastá a odberateľmi krabičkovej diéty sa často krát stávajú nielen vyťažení ľudia ako právnici, lekári, manažéri, ale i športovci, dôchodcovia, mladé ženy bez kuchárskych skúseností či samotári, ktorým príde zbytočné variť pre jedného.

Pokrmu sú vákuovo balené v jednorázových plastových baleniach a doručované v papierových taškách. Niektoré firmy zastávajúce ochranu životného prostredia, ponúkajú pre konzumentov možnosť vrátenia použitých obalov s tým, že zabezpečia recykláciu. Pre

⁴⁰ HÁDEKOVÁ, S. 2018. *Diéty, ktoré fungujú: Paleo diéta*. [online]. [cit. 2018-09-22]. Dostupné na internete: <https://www.ceztrenera.sk/paleo-dieta>.

⁴¹ MACRI, I. 2013. *Paleo, cesta ke zdraví*. 1. vyd. Praha : Synergie Publishing. 2013. 13 s. ISBN 978-80-7370-426-1.

informovanosť stravníka obsahujú krabičky informácie o názve jedla, zložení, energetickej hodnote a upozornení, ak je jedlo potrebné zohriať.⁴²

Stravovacie plány sú zostavované nutričnými špecialistami, ktorí dbajú na jeho pestrosť a vyváženosť. Zloženie jednotlivých porcií tak korešponduje s vybraným programom.⁴³

Okrem iného si dodávateľia tejto stravy často zakladajú aj na jej zdravej konzistencii a tak spolupracujú s malovýrobcami potravín či bio farmami.

Tento typ diéty nie je však vyvinutý len na redukcii hmotnosti. Firmy totiž v súčasnosti ponúkajú niekoľko programov - na prečistenie tela, na udržanie hmotnosti, fitness, individuálny jedálniček pre ženy a mužov, či pre zaneprázdnené mamičky s deťmi.

Krabičková diéta sa objednáva väčšinou cez internet prostredníctvom formuláru, kde je potrebné si zadať zámernú diétu, denný príjem kalórií, alergie, potravinové intolerancie či osobné preferencie v stravovaní a na základe toho firma odporučí daný program.

Distribúcia stravovacích boxov prebieha rozlične. Niektoré firmy varia a dodávajú jedlo deň vopred tak a iné zabezpečujú rozvoj v daný deň ráno, takže zákazník začína obedom a končí raňajkami nasledujúci deň. Denne sa vždy doručí 5 krabičiek, aby mal odberateľ zabezpečenú stravu na raňajky, desiatu, obed, olovrant a večeru.⁴⁴

1.4.5 HIIT

V atletickom tréningu sa HIIT, resp. Vysoko intenzívny intervalový tréning, používa už roky a to najmä kvôli nárastu sily a pohybu, ktoré potrebujú tímy či individuálni športovci. Asi v roku 1910 predstavili Paavo Nurmi a tréner Lauri Pihkala intervalový tréningový systém pre svoje športové stretnutia.

V polovici 30. rokov vytvoril švédsky tréner Gosta Holmer unikátny tréningový systém, ktorý vyžadoval rôzne intervaly založené na tom, ako sa športovec cítil. V

⁴² HUNKOVÁ, M. 2017. *Ako ješ' zdravo, keď nie je čas variť. Trend : týždenník o ekonomike a podnikaní*. Bratislava : News and Media Holding. ISSN 1335-0684, 2017, roč. 27, č. 22, 71-75 s.

⁴³ *Krabičková diéta: Pomôže schudnúť či čakať len ďalší jojo efekt?* [online]. [cit. 2018-09-22]. Dostupné na internete: <https://diva.aktuality.sk/clanok/42103/krabickova-dieta-pomoze-schudnut-ci-cakat-len-dalsi-jojo-efekt/>

⁴⁴ HUNKOVÁ, M. 2017. *Ako ješ' zdravo, keď nie je čas variť. Trend : týždenník o ekonomike a podnikaní*. Bratislava : News and Media Holding. ISSN 1335-0684, 2017, roč. 27, č. 22, 73-75 s.

dlhodobom horizonte tak môže športovec prechádzať medzi rýchlym a pomalým tempom alebo medzi rýchlym a stredným tempom, či medzi stredným a pomalým tempom.

Nemecký tréner Woldemar Gerschler v roku 2017 pozoroval Fínov a Švédov a rozhodol sa, že rozvinie tento tréning ešte viac. Posunul ho totiž na úplne inú úroveň. Jeho intervalový výcvik sa sústredil na vyššiu intenzitu a intervaly odpočinku alebo ľahkého džogingu, ktoré nasledovali, umožnili čiastočné obnovenie síl pred ďalším intenzívnym intervalom.⁴⁵

HIIT je spôsob akým dochádza k striedaniu a krátkym výbuchom anaeróbnych cvičení a času na zotavenie. HIIT je kardio tréning, ktorý určite nie je pre tých, ktorí sú nováčikmi v oblasti cvičenia. Vysoko intenzívne tréningy a programy sú pre ľudí, ktorí chcú prejsť so svojou fyzickou a duševnou silou na ďalšiu úroveň. Môžu sa líšiť v dĺžke, pričom niektoré tréningy trvajú len 4 minúty a iné môžu trvať aj viac ako pol hodiny.⁴⁶

Ľudia často krát trávajú celé hodiny kardio aktivitami, ktoré vôbec nie sú účinné, ako je šliapanie na stacionárnom bicykli, na bežiacom páse, džogingom či cvičením na eliptických trenažéroch. Hoci tieto aktivity účinne spaľujú kalórie, veľa krát nemajú chudnúci efekt. Príčinou je, že telo nakoniec docieli určitý rovnovážny stav, prispôbi sa záťaži a snaží sa udržať si energiu (kalórie).

Vysoko intenzívny intervalový tréning sa stal číslom jeden v roku 2014 a na čelo rebríčka sa dostal aj v minulom roku. Jeho popularita rastie najmä v dôsledku hektického života, kedy treba počítať s každou sekundou a každú sekundu treba efektívne a naplno využiť. Stávame sa veľmi zaneprázdnenými a za výkony žiadame väčšiu odmenu, aj keby tento výkon zaberal len polovicu času.

Ako preukázali niektoré štúdie, HIIT je v porovnaní s tradičnými kardio aktivitami omnoho účinnejší, nakoľko spaľuje tuk a zvyšuje tak aeróbnu vytrvalosť. Striedaním nárazov vysokovýkonného kardia a náročných silových cvičení, založených na prekonávaní odporu, uchováva HIIT telo v stave istého nepokoja, ktorý zamedzuje, aby sa

⁴⁵ BURFORD, D. 2016. *High intensity interval training (HIIT) - Benefits, history and recommendations*. [online]. [cit. 2018-10-01]. Dostupné na internete: <https://www.hustlerfitness.com/blogs/training/high-intensity-interval-training-hiit>

⁴⁶ USMAN, M. - DAVIDSON, J. 2015. *Beginners guide to HIIT workouts high intensity interval training*. [online]. Wyoming : Mendon Cottage Books, 2015. [cit. 2018-10-01]. Dostupné na internete: https://books.google.lt/books?id=DK3TCQAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=hiit&hl=en&sa=X&ved=0ahUKEwjAuZ_g79_dAhUC2CwKHfZeDNcQ6AEIMjAC#v=onepage&q=hiit&f=false

na záťaž adoptovalo. HIIT poskytuje nielen efekt počas tréningu, ale aj po ňom, nakoľko na rozdiel od rovnomerného statického tréningu spaľuje kalórie aj dlho po jeho skončení.⁴⁷

1.4.6 EMS Tréning

Cvičenie pomocou elektrickej svalovej stimulácie sa stalo veľkým fenoménom na celom Slovensku. Čím ďalej tým viac pribúda pobočiek, ktoré sú špecializované práve na túto formu tréningu.

Čas sa stal vzácnou veličinou najmä pre zaneprázdnených a časovo vyťažených ľudí, ktorí ak chcú zostať vo forme musia si dvakrát premyslieť, kedy a koľko času venujú pohybovým aktivitám. Tento typ tréningu je vhodný práve pre ľudí, ktorí nemajú čas cvičiť alebo strácajú motiváciu a chuť cvičiť dlhé hodiny v posilňovni. Jedná sa o jedinečnú technológiu, ktorá bola primárne vyvinutá pre účely kozmického výskumu, aby systém pracoval na každom svalu či už v aktívnej alebo pasívnej polohe. Počas elektrostimulácie sú zapájané všetky hlavné svalové skupiny, dokonca i hlboko uložené stredné svaly, avšak nikdy šľachy či kĺby nepreťažuje.⁴⁸

Prostredníctvom malých elektród umiestnených na športovom oblečení či priamo na pokožke, sú vyvolávané slabé, ale veľmi intenzívne elektrické impulzy vysielané do svalov, ktoré napodobňujú činnosť centrálného nervového systému a aktivujú tieto svaly rovnakým spôsobom, ako ich aktivuje telo. Rozdiel je však v tom, že impulzy sú bezpečné a zasahujú aj tie najhlbšie svalové vrstvy, ktoré by sa len veľmi ťažko aktivovali počas bežného tréningu. Účinok impulzov spôsobuje to, že svaly sú počas EMS tréningu omnoho viac namáhané, ale za kratší čas, oproti bežnému silovému tréningu.⁴⁹

Pred samotným cvičením tréner klientovi podáva izotonický športový nápoj, ktorý napomáha pri eliminácii svalovice, ktorá je po cvičení veľmi silná. Klient si v dôsledku hygienických dôvodov taktiež oblečie špeciálny bavlnený úbor, kde sú umiestnené elektródy vysielajúce intenzívne impulzy do tela. Silu impulzov je možné nastaviť pomocou špeciálneho prístroja, podľa individuálnych potrieb pre jednotlivú časť tela.

⁴⁷ BARTRAM, S. 2016. *Vysoko intenzívny intervalový tréning pre ženy*. 1. vyd. Bratislava : Ikar. 2016. 6-15 s. ISBN 978-80-551-4652-2.

⁴⁸ *Čo je tréning EMS?* [online]. [cit. 2018-10-05]. Dostupné na internete: <https://newbody.sk/co-je-trening-ems/>

⁴⁹ *What is EMS training, how does it work and should you be doing it?* [online]. [cit. 2018-10-05]. Dostupné na internete: <https://www.theproteinworks.com/thelockerroom/what-is-ems-training-how-does-it-work-and-should-you-be-doing-it/>

Cvičenie je rozdelené na dve fázy, kedy 4 sekundy zaberáme a 4 sekundy oddychujeme čo znamená, že počas 20 minútového tréningu 10 minút aktívne cvičíme a 10 minút oddychujeme. Medzi dvoma cvičeniami by mala byť prestávka minimálne 48 hodín, avšak v rámci pauzy je možné vykonávať akékoľvek iné športové aktivity. Počas jednej sekundy prebieha v tele približne 85 svalových kontrakcií čo znamená, že počas jedného 20 minútového cvičenia to je asi 51 tisíc kontrakcií. Vedomie však nevníma, že sa svaly namáhajú. Po 20 minútovom cvičení sa klient cíti ako po 2 hodinovom tréningu v posilňovni. Práve elektrické impulzy zaistujú, že sa v tele súčasne zapája 90% svalov a v dôsledku toho je aj vyššie spaľovanie tukov, nižšia hmotnosť, súmerné telo a dobre tvarované svaly.⁵⁰

Tréning s elektrostimulačnou technológiou je veľmi vhodný pre ľudí trpiacich bolesťami chrbta, krížov, pri problémoch s vysunutými a vytečenými medzistavcovými platničkami, taktiež zlepšuje správne držanie tela, veľmi efektívny je pri chudnutí, vhodný pre elimináciu celulitídy taktiež pomáha odstrániť muskulárnu dysbalanciu resp. nesúmerné svalstvo a celkovo zlepšuje metabolizmus človeka.⁵¹

1.4.7 Crossfit

Ide o rýchlo rozrastajúci sa tréningový trend, ktorý spája prvky silového, aeróbného, gymnastického a kondičného tréningu. Zámerom Crossfit cvičenia je dostať telo do maximálnej úrovne celkovej kondície a rozvíjanie funkčnej sily, aby sa tak telo udržiavalo v zdraví a vo forme. Vďaka jeho prospešným účinkom na mentálne zdravie, využíva sa aj vo výcviku policajtov, požiarnikov či vojakov.

Populárnym sa tento tréning stal až v 21. storočí, no jeho počiatky siahajú už do roku 1970, kedy ho založil Greg Glassman, ktorý ako prvý v histórii skombinoval aeróbne cviky, gymnastické prvky a cviky s odporom, aby zabezpečil všestranný rozvoj športovca. Všetko vzniklo v jeho garáži v Kalifornii, kde začal vykonávať prvé tréningy s verejnosťou. V 90. rokoch prišiel aj do Európy, avšak obľubu u ľudí si našiel až po roku 2001.⁵²

⁵⁰ Ako prebieha tréning? [online]. [cit. 2018-10-05]. Dostupné na internete: <https://newbody.sk/ako-prebieha-trening/>

⁵¹ Čo je EMS tréning? [online]. [cit. 2018-10-05]. Dostupné na internete: <http://riecky.eu/ems-trening/>

⁵² Čo je to CrossFit tréning? [online]. [cit. 2018-10-15]. Dostupné na internete: <https://slovakfitness.sk/259-co-je-crossfit-trening.html>

Crossfit je prebieha na vykonávaní neustále rôznorodých funkčných pohybov pri vysokej intenzite. Pohyby odrážajú najlepšie aspekty gymnastiky, vzpierania, behu a veslovania. Najväčšie zaťaženia sa presúvajú na najdlhšie vzdialenosti, čo znamená, že čím viac cvikov a práce robíte za menej času, tým vyšší je výkon a tým intenzívnejšie je i úsilie. Práve zavádzaním nepretržite diverzifikovaného prístupu k tréningu, funkčné pohyby a intenzita vedú k dramatickému zvýšeniu fyzickej kondície.

Pri tréningu sú používané tabuľky ukazujúce výsledky, hodiny a dôsledne vymedzené pravidlá a štandardy výkonu zabezpečujúce udržiavanie presných výsledkov, ktoré človeka motivujú na progresívne výkony pri každom ďalšom tréningu. Cieľom je tak vytvoriť širokú, všeobecnú a inkluzívnu kondíciu, podporovanú merateľnými, pozorovateľnými a opakovateľnými výsledkami.⁵³

Cvičenie sa skladá z troch kategórií cvikov, akými sú cvičenia so závažím (napr. drepy, mŕtve ťahy, nadhod, trh, tlaky na ramená), ďalej gymnastické cvičenia (napr. kľuky, kľuky na bradlách, zhyby, výskoky na lavičku) a v neposlednom rade opakujúce sa pohyby aeróbného charakteru (napr. beh, skákanie cez švihadlo, veslovanie na trenažéri). Základom je daný počet sérií resp. opakovaní odcvičiť za čo najkratší čas. Pauzy nie sú stanovené a využívajú sa až vtedy ak pociťujete, že ste na hranici so silami. Potom sa opäť cvičí naplno, až kým sa nedocvičí daný rozpis.

Výhodou tohto tréningu je v prvom rade lepšia kondícia a zdravie, a najmä efektívne spaľenie veľkého množstva kalórií. Ľudia po ňom takisto zaznamenávajú aj rast svalovej hmoty.⁵⁴

1.4.8 *Digitálne monitorovacie zariadenia*

V oblasti zdravého životného štýlu sa do popredia dostáva okrem iného aj inovatívna technika akou sú digitálne osobné monitorovacie systémy. Poskytovanie informácií spotrebiteľovi najčastejšie prostredníctvom smartphonov, tabletov, fitness náramkov či hodínok, sa stalo celosvetovým trendom zameraným na kontrolu zdravia a telesnej aktivity.

⁵³ *What is CrossFit?* [online]. [cit. 2018-10-15]. Dostupné na internete: <https://www.crossfit.com/what-is-crossfit>

⁵⁴ *Čo je to CrossFit tréning?* [online]. [cit. 2018-10-15]. Dostupné na internete: <https://slovakfitness.sk/259-co-je-crossfit-trening.html>

Tieto moderné monitorovacie zariadenia sú pre spoločnosť už bežne dostupné. Slúžia najmä na kontrolu kondície. Prostredníctvom merateľných zariadení je možno sledovať napríklad prejdenú či ubehnutú vzdialenosť, spálené kalórie, kvalitu spánku, tepovú frekvenciu, tlak krvi alebo jej nasýtenie kyslíkom. Dostupné technológie je možné tiež synchronizovať s počítačmi alebo smartphonmi s možnosťou doplnenia dát o výške, hmotnosti, obvode pásu a bokov, a tak sledovať vývin dlhodobozaznamenaných údajov.

Prístroje majú najčastejšie podobu náramku alebo dizajnových smart hodínok so vstavanými monitorovacími funkciami či môžu byť zabudované do odevu. Podľa štatistík počet užívateľov týchto inteligentných zariadení každým rokom narastá a v budúcnosti môžeme očakávať ešte väčší záujem zo strany spotrebiteľov. Práve tieto typy zariadení nám totiž napomáhajú nielen v oblasti zdravia a kondície, ale aj v realizácii vhodných aktivít zameraných na zdravší a aktívnejší životný štýl.

Technologicky zamerané spoločnosti i naďalej pracujú na tvorbe sofistikovaných zariadení s možnosťou zhromaždiť ešte väčšie množstvo údajov. V súčasnosti už fungujú na trhoch také vymoženosti ako napríklad kontaktné šošovky, ktoré sústavne merajú hladinu glukózy človeka v slzách, hodinky a náramky so snímačmi srdcovej frekvencie, ktoré kvantifikujú pohyb človeka, fázy pohybu, cvičenie či jeho nečinnosť či slúchadlá, ktoré merajú krvný kyslík a teplotu. V blízkej budúcnosti plánujú tieto spoločnosti výrobu meračov vnútorného prostredia človeka pomocou čipov prechádzajúcich tráviacim či srdcovocievny systémom.⁵⁵

1.4.9 Mobilné aplikácie

V poslednej dekáde celosvetovo narástol počet ľudí vlastniacich mobilný telefón, prenosný počítač či iné elektronické komunikačné zariadenie. Mobilné technológie zaznamenali taký progres, ktorý by pri klasických tlačidlových telefónoch spred pár rokov neboli možné. Vzniknuté pokroky sa pretvorili do podoby sofistikovaných internetových aplikácií určených pre zdravotné potreby, tzv. eHealth.⁵⁶

⁵⁵ ČONKOVÁ, M. - ZÁVADSKÝ, C. 2017. *Príležitosti, riziká a skúsenosti s využívaním informačno-komunikačných technológií pri podpore zdravého životného štýlu. Nové trendy v manažmente a marketingu IV. : recenzovaný zborník príspevkov a abstraktov z vedeckého workshopu*. Bratislava : Ekonóm. 2017. 12-13 s. ISBN 978-80-225-4458-0.

⁵⁶ DANKOVÁ, L. 2017. *Digitálna transformácia v zdravotníctve, e-health. Journal of innovations and applied statistics : vedecký internetový časopis*. ISSN 1338-5224, 2017, roč. 7, č. 2, 30 s.

Novým konštruktívnym rozmachom sa stávajú i mobilné aplikácie takzvané mHealth. Podmienkou je aby dnešné smartphony boli kompatibilné s aplikačným softvérom alebo samotnou mobilnou aplikáciou.

Odhady počtu dostupných zdravotných či fitness mobilných aplikácií na stiahnutie je ťažké uviesť podľa ohromnej veľkosti trhu s aplikáciami. Avšak na základe správy z roku 2015 je počet mobilných aplikácií viac ako 165 000 v iOS a android obchodoch. Od februára 2017 sa v Apple store nachádza 21 webových stránok s menami aplikácií týkajúcich sa zdravia a fitness a len aplikácií so začiatočným písmenom D bolo približne 150 na stránku.

Dnešná doba je však dobou aplikácií. Naproti tomu možno ešte dôležitejšou ako samotný počet dostupných zdravotných a fitness aplikácií na stiahnutie, je rastová trajektória produktov tohto druhu. Niektoré spoločnosti totiž zaznamenali až 62% nárast využívania aplikácií týkajúcich sa zdravia a fitness. Je zrejmé, že zdravotná a fyzická kondícia zdravia je čoraz dôležitejšou a uznávanejšou.⁵⁷

1.5 Najčastejšie chyby v oblasti zdravého životného štýlu

V súčasnosti rozsah záujemcov o aktívny životný štýl neustále narastá, avšak nie všetci vždy úspešne zotrvávajú. Nikto však nie je dokonalý.

Existuje mnoho dôvodov, prečo sa ľudia vzdávajú či chýbia. Príčina môže byť dôvere, zvolení nesprávnej stratégie stravovania, ale aj v nedostatočných vedomostiach o výrobkoch, službách či aktivitách, o ktorých si často naivne myslíme, že nám v zdraví napomáhajú, avšak opak býva pravdou.

Jestvujú tiež ľudia, ktorí dbajú na prísne dodržiavanie denného jedálnička či niekoľkokrát týždenne ba i denne navštevujú telocvičňu. Skutočnosť je však tá, že spomínané návyky bývajú pre nás škodlivé a mnohokrát i nebezpečné.⁵⁸

⁵⁷ MILLINGTON, B. 2017. *Fitness, technology and society: Amusing ourselves to life*. [online]. London : Routledge. 2017. [cit. 2018-10-21]. Dostupné na internete: https://books.google.sk/books?id=5eErDwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=fitness+technologies&hl=en&sa=X&ved=0ahUKEwjNqtO_wPHdAhUH_iwKHVRQAKUQ6AEIKDAA#v=onepage&q=fitness%20technologies&f=false

⁵⁸ 10 health mistakes that will sabotage a healthy diet. [online]. [cit. 2018-11-09]. Dostupné na internete: <https://stylecaster.com/beauty/10-health-mistakes/?fbclid=IwAR2uvgbfsLGH5slViyivafXOghn5OgTI6BHSvRiGZohpAcZArvnKgy8S2NYQ>

1.5.1 Nedostatok spánku

Odhaduje sa, že niekoľko desiatok miliónov ľudí trpí chronickou poruchou spánku a bdelosti. Problémy so spánkovou depriváciou, systematické prebúdzanie sa v noci, prehadzovanie sa či únava po nekvalitnom odpočinku majú nepriaznivé vplyvy na každodenné fungovanie, zdravie či dlhovekosť. Dlhodobé účinky deprivácie spánku a porúch spánku súvisia so širokou škálou zdravotných následkov akými sú zvýšené riziko hypertenzie, cukrovky, obezity, depresie, srdcového infarktu a mozgovej príhody.⁵⁹

Príčinou nedostatok spánku a jeho vedomé odopieranie sa objavuje najmä u ľudí s veľmi rýchlym životným tempom nadmerne zaťažených pracovnými povinnosťami, ale i u ľudí vystavených stresu, zmene prostredia či s telesným ochorením. Práve vďaka vysokej dôležitosti spánku, je jeho absencia mimoriadne škodlivá a jej vplyv má dosah na všetky orgány a sústavy organizmu.

Existujú dva typy následkov nespavosti, a to fyziologické a psychické. Fyziologickými sú najmä problémy ako poruchy bdelosti a vedomia, čo znamená, že ak človek dlhodobo trpí nespavosťou, dostavia sa poruchy sústredenosti, spomalené reakcie organizmu a telo je nedostatočne oddýchnuté. Dôsledkom toho je regenerácia svalstva a tráviacej sústavy slabá, nakoľko kardiovaskulárny systém a nervová sústava sa obnovujú práve počas spánku.

Fyziologickými následkami nespavosti sú predovšetkým:

- migréna a bolesti očí
- problémy s dýchaním, trávením a kardiovaskulárnym systémom
- nadmerná únava celého organizmu.

Tak ako fyziologické následky, tak aj psychické následky nespavosti sú pre organizmus škodlivé. Kvalitný spánok je z hľadiska psychiky nevyhnutný pre zdravý organizmus. Ak telu chýba dostatočný a pravidelný spánok, vplýva to na celkovú výkonnosť mozgu, ale aj iné psychomotorické prejavy, ako napríklad komunikácia či správne vyjadrovanie sa.

Dôsledkami nespavosti z hľadiska psychiky sú:

- emočná nestabilita

⁵⁹ COLTEN, H. - ALTEVOGT, M. 2006. *Sleep disorders and sleep deprivation: An unmet public health problem*. [online]. Washington DC : The National Academies Press. 2006. [cit. 2018-10-22]. Dostupné na internete: https://books.google.sk/books?id=3bVTAgAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=lack+of+sleep&hl=en&sa=X&ved=0ahUKEwj4mJrT_KjeAhWMiaYKHR3oA84Q6AEILzAB#v=onepage&q=lack%20of%20sleep&f=false

- podráždenosť, nervozita
- sklon k psychickým poruchám
- zhoršovanie stavu kognitívnych a psychomotorických rozumových schopností
- poruchy sústredenosti
- pomalé reakcie a reakčnej doby.

Pri dôsledkoch krátkodobej nespavosti vznikajú obvykle len občasné stavy ako poruchy koncentrácie či nálady, ktoré je možné ľahko eliminovať odstránením príčiny. Pri dlhodobých následkoch však dochádza k závažnejším problémom, akými sú starosti s trávením, dýchaním či srdcom. Najväčšou chybou je, že príčina sa často nerieši, len krátkodobo utlmuje, ako napríklad kofeínovými a energetickými nápojmi či inými povzbudzovacími nápojmi. Je potrebné si namiesto toho radšej dopriať kvalitný spánok.⁶⁰

1.5.2 Stres

Podľa J. Šelmeciovej možno stres charakterizovať ako: „Inštinktívny spôsob ochrany. Ľahká forma stresu zvyšuje výkon a napomáha telu sústrediť sa. Neexistuje však iba negatívna, ale i pozitívna forma stresu, a to napríklad, keď sa nám rozbúši srdce z príjemného prekvapenia. Lenže často krát býva stres reakciou na nadmernú záťaž organizmu a má závažný vplyv na psychiku či fyzické zdravie. Špeciálne vtedy, ak naše telo vystavujeme dlhodobému stresu.“⁶¹

Stres je spôsob, akým organizmus reaguje na akýkoľvek druh potreby či hrozby. Jedná sa o normálnu súčasť života človeka. Telo odpovedá na tieto zmeny fyzickými, mentálnymi a emocionálnymi reakciami. Avšak ak je nervový systém neustále vystavený tlaku, telo reaguje rovnako silno, ako keby čelilo smrteľným situáciám.

V dnešnom náročnom svete nie je jednoduché celkom sa vyhnúť stresu. Chronický stres však narušuje každý jeden systém v tele a jeho zvýšená miera môže viesť k závažným zdravotným problémom ako zvýšené riziko srdcového infarktu, narušenie tráviacich a reprodukčných systémov, privolanie mozgovej príhody či dokonca urýchlenie procesu starnutia. Stres okrem iného má tendenciu prepracovať mozog, takže je oveľa viacej náchylný na úzkosť, depresiu či ďalšie problémy týkajúce sa duševného zdravia.

⁶⁰ *Čo spôsobuje nedostatok spánku.* [online]. [cit. 2018-10-22]. Dostupné na internete: <http://akozaspat.sk/poruchy-spanku/nedostatok-spanku/>

⁶¹ *Stres je jednou z primárnych príčin závažných zdravotných problémov - upozorňuje lekárka.* [online]. [cit. 2018-10-25]. Dostupné na internete: <http://slovenka.zenskyweb.sk/clanok/41607-stres-je-jednou-z-primarnych-pricin-zavaznych-zdravotnych-problemov-upozorňuje-lekarka>

Organizmus človeka nie je dostatočne vyvinutý na prekonávanie veľkých nátlakov a dlhotrvajúci stres. Časté vystavovanie sa chronickému stresu sa negatívne prejavuje na fyzickom i duševnom zdraví.

Situácie a tlaky, ktoré vyvolávajú stres, sú známe ako stresory. Podnecujú ich vonkajšie faktory ako tlak v práci, ale i sobáš či povýšenie. Vnútorými faktormi je stres zapríčinený samým sebou, keď sa nadmerne obávame niečoho, čo sa môže, ale nemusí stať.

Bežnými vonkajšími príčinami stresu sú:

- zásadné zmeny v živote
- práca či škola
- problémy vo vzťahu
- finančné problémy
- prílišná zaneprázdnenosť
- deti a rodina

Medzi vnútorné príčiny stresu patrí:

- neschopnosť prijať neistotu
- nerealistické očakávania a perfekcionizmus
- negatívne myšlienky prebiehajúce v mysli.

Bez ohľadu na to, o akú situáciu alebo udalosť v živote ide, existujú spôsoby ako prekonať tieto problémy a obnoviť rovnováhu. Najväčšmi utlmuje stres kvalitný spánok a pohyb.⁶²

1.5.3 Nedostatok pohybu

Pohyb je prirodzenou ľudskou vlastnosťou, kedy nastáva zmena polohy tela i jeho častí. Pohyb možno charakterizovať ako fyzickú aktivitu, pri ktorej jedinci vykonávajú aktívne telesné činnosti smerujúce k výdaju energie. Avšak aby bola táto činnosť pozitívna pre naše zdravie, mala by byť vykonávaná v pravidelných intervaloch.

Medzi hlavné prvky fyzickej aktivity patrí najmä chôdza a stereotypné činnosti, ktoré denne vykonávame, ako napríklad upratovanie, nakupovanie či práca v záhrade.

⁶² *Stress symptoms, signs and causes: Improving your ability to handle stress.* [online]. [cit. 2018-10-25]. Dostupné na internete: <https://www.helpguide.org/articles/stress/stress-symptoms-signs-and-causes.htm>

Podľa svetovej zdravotníckej organizácie sa cvičenie charakterizuje nasledovne: „Ide o cieľavedomú a vopred plánovanú telesnú aktivitu, s cieľom zlepšiť si fyzickú kondíciu a zdravie. Člení sa na aktivitu aeróbnu, kedy sa aktívnou činnosťou mierne zaťažené svaly rytmicky sťahujú a uvoľňujú ako napríklad byciklovanie či plávanie a anaeróbnu, pri ktorej sú svaly maximálne zaťažené a v dôsledku toho sa k nim len sťažka dostáva kyslík. Príkladom je kulturistika či posilňovanie.”

Avšak nedostatok telesnej aktivity spôsobený predovšetkým lenivosťou a zaneprázdnenosťou, má extrémne negatívny vplyv na zdravie človeka.⁶³

Väčšina ľudí je totiž zvyknutá na sedavý spôsob života, čoho následkom býva ochabnuté svalstvo, kedy práve nedostatkom pohybu stráca pružnosť a silu. Ochabnutým svalstvom sa taktiež zvyšuje počet tukov v našom tele a hrozí riziko obezity. Bez nedostatku pohybu bude totiž energetický výdaj nízky, rýchlosť metabolizmu sa spomalí a kilá naopak pribudnú. Chýbajúcou fyzickou činnosťou trpí okrem iného i srdce, zrýchľuje sa proces starnutia, rastie riziko trombózy, nádorových ochorení, diabetu či vysokého krvného tlaku. V neposlednom rade sa však zhoršuje aj činnosť mozgu a znižuje kvalita spánku.⁶⁴

Intenzívne cvičenie skvalitňuje aktivitu srdca, posilňuje svalstvo, spevňuje chrbticu a kĺby či okysličuje mozog. Práve to sú dôvody, prečo je fyzická aktivita pre nás tak dôležitá bez ohľadu na vek jedinca.

Aby fyzická činnosť priniesla svoje pozitívne účinky je nevyhnutné si zvoliť takú aktivitu, ktorá je pre človeka vhodná či už z hľadiska stavby tela alebo zdravotného stavu. Dôležitými zložkami sú však intenzita, frekvencia, doba trvania a typ aktivity.⁶⁵

⁶³ *Svetový deň pohybom ku zdraviu*. [online]. [cit. 2018-11-01]. Dostupné na internete: http://www.ruvztn.sk/SDP_2018.pdf

⁶⁴ *7 príznakov nedostatku pohybu*. [online]. [cit. 2018-11-01]. Dostupné na internete: <http://eurodenik.cz/zdravi/7-priznaku-nedostatku-pohybu>

⁶⁵ *Svetový deň pohybom ku zdraviu*. [online]. [cit. 2018-11-01]. Dostupné na internete: http://www.ruvztn.sk/SDP_2018.pdf

2 Ciel' práce

Hlavným cieľom diplomovej práce je charakterizovať vzťah generácií k zdravému životnému štýlu, analyzovať faktory vplyvajúce na ich zdravie a určiť rozdiely medzi generáciami v oblasti zdravého životného štýlu. Prostredníctvom prieskumu sa tak pokúsime zistiť, ako sa líšia názory a postoje podľa generačných kategórií v tejto oblasti.

So zámerom naplnenia primárneho cieľa práce, sme si stanovili niekoľko parciálnych cieľov:

- získať objektívne a relevantné zdroje pre spracovanie teoretickej časti a objasniť tak tému generácií, zdravého životného štýlu a jeho trendov,
- zostaviť dotazník s jasne a vecne stanovenými otázkami týkajúcimi sa problematiky zdravého životného štýlu,
- uskutočniť kvantitatívny prieskum pomocou on-line dopytovania
- podľa získaných výsledkov si rozčleniť respondentov do generačných kategórií,
- analyzovať získané výsledky prieskumu a graficky ich znázorniť,
- vyhodnotiť vzťah jednotlivých generácií k zdravému životnému štýlu a porovnať rozdiely vo vnímaní medzi generáciami,
- na základe výsledkov vyvodiť objektívne závery a stanoviť vhodné odporúčania.

Pre objasnenie hlavného cieľa sme si zvolili tieto výskumné otázky:

1. Do akej miery generácie uplatňujú zdravý životný štýl vo svojom živote?
2. Aké významné odlišnosti sa medzi generáciami v oblasti zdravého životného štýlu vyskytujú?

3 Metodika práce a metody skúmania

Kapitola metodika práce a metódy skúmania bližšie charakterizuje postupy, akými boli jednotlivé časti práce písané a metódy, pomocou ktorých sme získavali, spracovávali a vyhodnocovali údaje z kvantitatívneho prieskumu.

3.1 Pracovné postupy, spôsob získavania údajov a ich zdroje

Práca je rozdelená do niekoľkých častí, pričom každá je inak špecifikovaná. Pri jej vypracovávaní boli aplikované rozličné vedecké metódy. Písaniu tejto práce predchádzala dôsledná selekcia dostupnej odbornej i náučnej literatúry a článkov slovenských i zahraničných autorov.

Pri vypracovaní teoretickej časti sme za pomoci metód analýzy a dedukcie objasňovali detailnejšie problematiku generácií, zdravej výživy a spánku, trendov v oblasti zdravého životného štýlu či chýb, ktorých sa človek dopúšťa v tejto oblasti.

V praktickej časti sme zvolili metódu kvantitatívneho výskumu, ktorou je on-line dopytovanie s použitím dotazníka. Zostavený bol v elektronickej forme prostredníctvom nástroja Google formulár, distribuovaný hlavne na sociálnych sieťach. Dotazník sa skladal z 29 otázok. Prieskum sa realizoval v mesiacoch január až marec, počas ktorého bolo zozbieraných 167 odpovedí. Respondentmi boli ľudia rozličného veku, žijúci v rôznych častiach Slovenska.

3.2 Použité metódy vyhodnotenia a interpretácie výsledkov

Dotazník tvorí zásadnú časť v tejto práci a pri jeho zostavovaní sme sa riadili hlavné tým, aby sme zistili čo najviac informácií o tom, aké faktory vplývajú na zdravie respondentov, či vedú zdravý životný štýl a akým spôsobom. Otázok v dotazníku je 29 pričom veľkú časť otázok tvorili uzatvorené s možnosťou výberu jednej odpovede a zvyšok tvorili polouzavreté otázky a otvorené otázky. Využité boli aj škálové otázky, kde sme zisťovali najmä frekvenciu vykonávania niektorých aktivít. Respondenti mohli odpovedať na otázky formou áno/nie, jednoduchým alebo viacnásobným výberom odpovede či otvorenou odpoveďou. Dotazník sa skladá z rôznych otázok zameraných na pohyb, stravovanie, spánok, stres, zdravotné problémy, či spokojnosť so samým sebou

v oblasti zdravého životného štýlu. 2 otázky mali demografický charakter a zisťovali vek a pohlavie respondenta.

Pri vyhodnocovaní dotazníka sme využili metódy komparácie a induktívno-deduktívnu metódu, nakoľko sme na základe analýzy a porovnávania výsledkov jednotlivých respondentov vyvodili závery a návrhy na zlepšenie.

3.3 Charakteristika prieskumu

Aby sme nadobudli predstavu o postojoch a názoroch jednotlivých generačných kategórií k zdravému životnému štýlu, na zhromaždenie údajov sme využili metódu kvantitatívneho prieskumu, a to dopytovanie. Prieskum sa realizoval elektronicky, vo forme dotazníka distribuovaného najmä na sociálnych sieťach. Zúčastnilo sa ho 167 respondentov vo veku od 19 rokov, z rôznych častí Slovenska. Dotazník bol anonymný a zostavený pomocou internetového nástroja - Google formulár, s počtom otázok 29. Odpovede boli percentuálne vyhodnotené a graficky vyobrazené. Naším primárnym cieľom pre uskutočnenie prieskumu bolo zatriedenie respondentov podľa generácií a následne zistiť, aké sú rozdiely v oblasti zdravého životného štýlu medzi nimi, ďalej ich postoje a názory v súvislosti s touto problematikou. Aby sme tento cieľ objasnili, stanovili sme si dve výskumné otázky:

1. Do akej miery generácie uplatňujú zdravý životný štýl vo svojom živote?
2. Aké významné odlišnosti sa medzi generáciami v oblasti zdravého životného štýlu vyskytujú?

3.4 Priebeh prieskumu

Proces prieskumu sa realizoval v niekoľkých krokoch:

1. V prvom rade sme si zostrojili otázky elektronicky v nástroji Google formulár tak, aby sme následne ich vyhodnotením zodpovedali výskumné otázky a najmä objasnili hlavný cieľ našej práce.
2. Dotazník sme následne distribuovali prostredníctvom sociálnych sietí, kde sme ho zdieľali do rôznych skupín s vysokou frekvenciou návštevníkov.
3. Odpovede sme zbierali počas troch mesiacov v období od januára do marca.
4. Následne sme nadobudnuté množstvo odpovedí spracovali pomocou funkcií v Exceli.

5. Podľa zistených údajov sme si respondentov rozdelili do troch generačných kategórií podľa roku ich narodenia.
5. Údaje z dotazníka sme dali do grafickej podoby s percentuálnym vyhodnotením pre lepšie štatistické zhodnotenie a komparáciu.
6. V ďalšom kroku sme vykonali analýzu.
7. Podľa zistených údajov sme jednotlivé generácie porovnávali z hľadiska životného štýlu.
8. V závere sme na základe spracovaných údajov vyhodnotili výskumné otázky a vyvodili návrhy a odporúčania pre zmeny a zlepšenie danej problematiky.

Na zostavenie otázok a následné zbieranie, spracovanie a vyhodnocovanie odpovedí sme nepotrebovali asistenciu žiadnych dodatočných osôb či materiálov, preto boli pre nás náklady nulové.

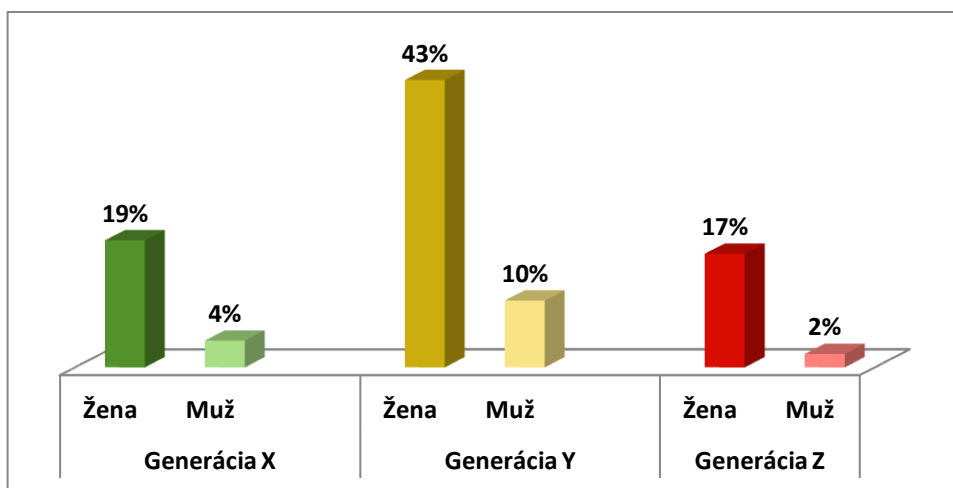
4 Výsledky práce a zhrnutie výsledkov

V tejto kapitole sa podrobnejšie venujeme samotnému prieskumu trhu, jeho dôkladnej analýze a vyhodnoteniu, pričom na základe nadobudnutých údajov budeme následne získané výsledky interpretovať. V zhrnutí výsledkov ďalej informácie z dotazníka vyhodnotíme a poskytneme naše návrhy a odporúčania pre skúmanú problematiku.

4.1 Štruktúra vzorky

Naša výberová vzorka spočívala z bežných ľudí žijúcich na Slovensku. V dotazníku sme si stanovili 2 otázky osobného charakteru, aby sme mohli respondentov roztriediť podľa generácií - generácia X, generácia Y a generácia Z, a následne tak s týmto rozdelením pracovať aj pri ďalších otázkach. Tieto demografické otázky sme stanovili tiež preto, aby sme zistili, ktoré pohlavie a generácia má v našom dotazníku najväčšie zastúpenie. Dotazník bol vyplnený 167 respondentmi a v nasledujúcich grafoch je vyobrazené pohlavie a podiel generácií podľa roku narodenia, v percentách.

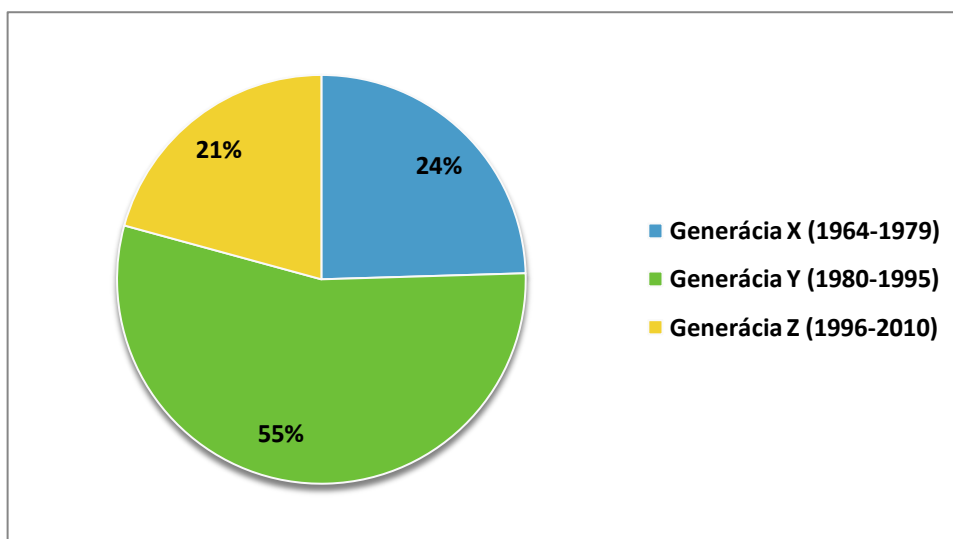
Graf č.1: Pohlavie



Zdroj: vlastné spracovanie

Na danom grafe môžeme vidieť štruktúru mužov a žien zastúpených v jednotlivých kategóriách. Najviac odpovedí sme získali od žien generácie Y, ktoré tvoria 43%. Muži v tejto kategórii tvoria 10%. Ďalej to bola generácia X kde ženy získali 19% a muži 4%. V neposlednom rade generácia Z kde ženy mali 17% a muži 2%.

Graf č.2: Štruktúra vzorky



Zdroj: vlastné spracovanie

Podľa roku narodenia respondentov sme si ich zaradili do jednotlivých generačných kategórií, pričom graf zobrazuje, že najväčšie zastúpenie má generácia Y s 55%, ďalej generácia X s 24% a generácia Z s 21%.

4.2 Vyhodnotenie prieskumu

Otázky dotazníka zisťovali, aký životný štýl vedú generácie, ako sa stravujú, aký majú pohyb či spánok a či sú vystavovaní stresu.

Tabuľka č.2: Predstava zdravého životného štýlu

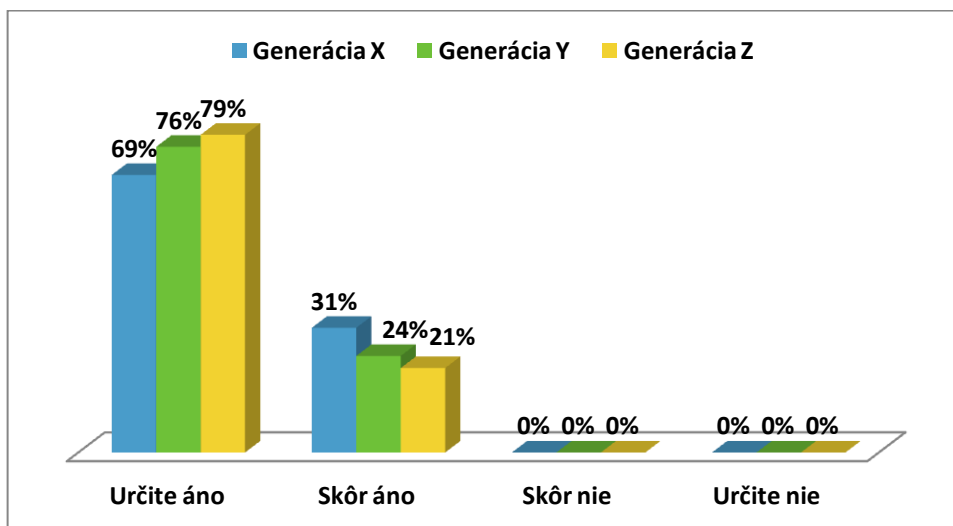
	Generácia X (%)	Generácia Y (%)	Generácia Z (%)
Zdravá strava	41	43	39
Aktívny pohyb	37	40	33
Kvalitný spánok	4	6	9
Nefajčiť, nepiť alkohol	7	3	3
Iné	11	8	16

Zdroj: vlastné spracovanie

V prvej otázke sme sa pýtali respondentov, čo si predstavujú pod pojmom zdravý životný štýl. V tabuľke č.2 vidíme, že najčastejšie respondenti odpovedali, že sa jedná o zdravé stravovanie a aktívny pohyb. Odpoveď „zdravá strava“ uviedlo 43% generácie Y,

41% generácie X a 39% generácie Z. „Aktívny pohyb“ uviedlo 40% generácie Y. 37% generácie X a 33% generácie Z. 9% respondentov generácie Z považuje kvalitný spánok za neoddeliteľnú súčasť zdravého životného štýlu. Nefajčiť a nepiť alkohol uviedlo 7% generácie X. Respondenti však uvádzali aj iné odpovede ako napríklad pozitívne myslenie, vyhýbanie sa stresu, byť šťastný, správať sa ekologicky a work-life balance.

Graf č.3: Dôležitosť udržiavania zdravého životného štýlu



Zdroj: vlastné spracovanie

Na základe odpovedí respondentov v grafe č.3 prezentujeme, aké dôležité je pre generácie udržiavať životný štýl, pričom sa nadmerná väčšina v každej z nich priklonila k odpovedi „určite áno“. Táto odpoveď predstavuje pre generáciu Z 79%, generáciu Y 76% a generáciu X 69%. V odpovedi „skôr áno“ odpovedala najviac generácia X (31%, za ňou nasledovala generácia Y (24%) a napokon generácia Z (21%). Odpovede „skôr nie“ alebo „určite nie“ nezvolil ani jeden z respondentov. Usudzujeme tak, že pre každú generáciu je dôležité mať zdravý životný štýl.

Tabuľka č.3: Zdroje získavania informácií

	Generácia X (%)	Generácia Y (%)	Generácia Z (%)
Internet	36	40	34
Od priateľov a známych	10	17	18
Časopisy	15	12	11
Od lekárov	12	11	16
Televízia	6	8	6
Od rodičov	2	6	6
Nevyhľadávam	8	3	2
Od učiteľov	6	2	3
Iné	5	1	4

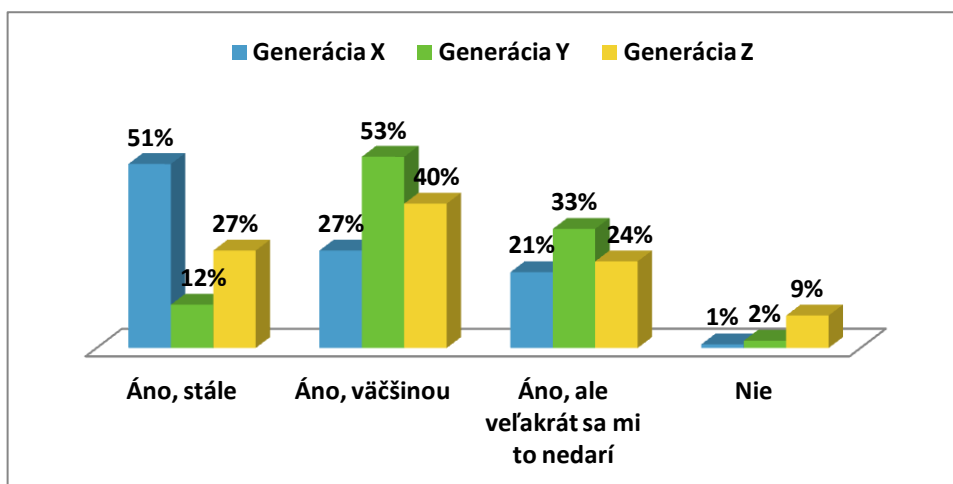
Zdroj: vlastné spracovanie

V tabuľke č.3 sme hodnotili, z akých zdrojov sa najčastejšie generácie dozvedajú o zdravom životnom štýle. Najväčšie zastúpenie má internet u všetkých troch generácií, pričom najviac na internete čerpá generácia Y (40%). Druhý najčastejší zdroj získavania informácií sú priatelia a známi, a to najmä u generácie Z (18%) a generácie Y (17%). Pre generáciu X, sú druhým najčastejším zdrojom časopisy, ktoré tvoria 15%. Tretím najčastejším zdrojom sú u generácie X (12%) a generácie Z (16%) lekári, od ktorých sa dozvedajú o svojom zdravotnom stave a o tom, ako udržiavať zdravý životný štýl. Pre generáciu Y (12%) sú tretím častým zdrojom časopisy.

Jednotlivé skupiny uviedli označovali aj odpoveď iné, kde sa vyskytovali rôzne iné zdroje. Generácia X (5%) uviedla v odpovedi iné, že získava informácie od odborníkov v danej oblasti a liečiteľov. Generácia Y (1%) čerpá údaje z odborných kníh, vedeckých článkov či alternatívnej medicíny. V neposlednom rade Generácia Z (4%), ktorá čerpá z odborných kníh a vedeckých článkov.

Vôbec o zdravom životnom štýle nevyhľadáva 8% generácie X, 3% generácie Y a 2% generácii Z. Usudzujeme, že najmladšia generácia sa skutočne intenzívne zaujíma o zdravý životný štýl a snaží sa zistiť čo najviac.

Graf č.4: Snaha žiť zdravo



Zdroj: vlastné spracovanie

Ďalej sme sa chceli dozvedieť či generácie žijú zdravo. Z grafu č.4 je vidieť, že skutočne všetky generácie vedú alebo sa snažia viesť zdravý životný štýl. Zaujímavé je, že podľa grafu žije stále zdravo najviac generácia X (51%), nasleduje za ňou generácia Z (27%) a najmenej má generácia Y (12%). Generácia Y má najväčšie hodnoty v odpovedi „áno, väčšinou“ (53%) a „áno, ale veľakrát sa mi to nedarí“ (33%). Generácia Z má v odpovediach „áno, väčšinou“ 40% a „áno, ale veľakrát sa mi to nedarí“ 24%. Generácia X mala v týchto odpovediach najmenej spomedzi nich. Odpoveď „nie“ označilo 9% respondentov generácie Z, 2% generácie Y a 1% generácie X.

Z týchto výsledkov usudzujeme, že najaktívnejšími v oblasti zdravého života je Generácia X. Generácia Y je síce menej aktívna, ale je vidieť, že sa skutočne snaží väčšinou žiť zdravo, aj keď sa to nie vždy podarí. Generácia Z má v každej odpovedi priemerné zastúpenie, čo znamená, že časť z generácie žije aktívne, časť sa snaží žiť aktívne, ale sú aj ľudia, ktorí sa o to vôbec nesnažia a nežijú zdravo vôbec. Prekvapivo majú však najviac odpovedí „nie“ spomedzi všetkých kategórií, čo znamená, že sa najmenej spomedzi všetkých troch kategórií snažia žiť zdravo.

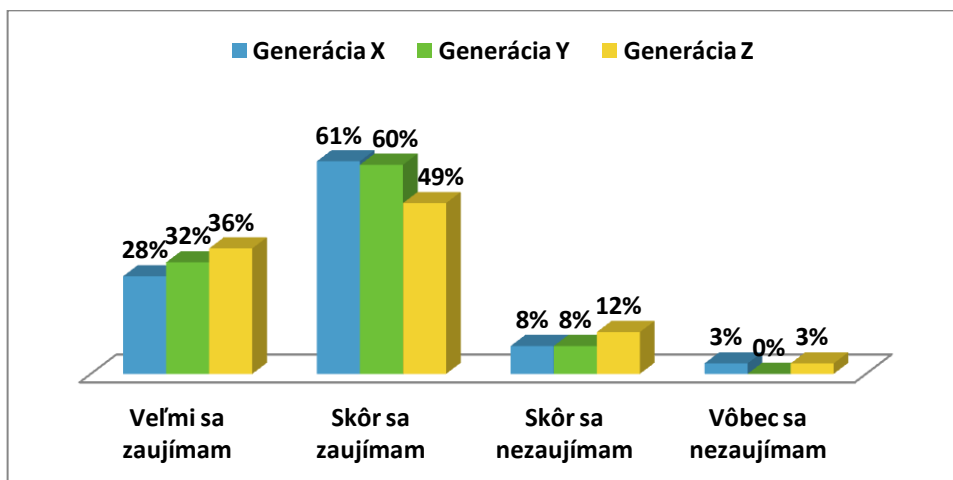
Tabuľka č.4: Príčiny zdravého žitia

	Generácia X (%)	Generácia Y (%)	Generácia Z (%)
Ja sám/sama	87	70	77
Rodičia	0	2	7
Priatelia	0	4	3
Okolie	5	11	10
Iné	8	13	3

Zdroj: vlastné spracovanie

V tabuľke č.4 nadväzujeme na predošlý graf, resp. na tých respondentov, ktorí odpovedali kladne, aby sme tak zistili, čo bolo príčinou toho, že začali zdravo žiť. V predošlej otázke nám na „nie“ odpovedalo 7 respondentov, a tak sa ich táto otázka netýkala. V tabuľke vidíme, že zdravo žiť sa generácie odhodlali najmä z vlastnej vôle. V generácii X to bolo 87%, generácii Y 70% a generácii Z 77%. Avšak zaujímavosťou je, že pri generácii Y (11%) a generácii Z (10%) bolo dôvodom aj okolie, čo prisudzujeme faktu, že v dnešnej dobe sa ľudia porovnávajú a veľa krát to čo robí jeden, chce robiť aj druhý. Jednoducho navzájom sa ovplyvňujú. Zaujímavé je, že najmenej označovali všetky generácie odpoveď „priatelia“.

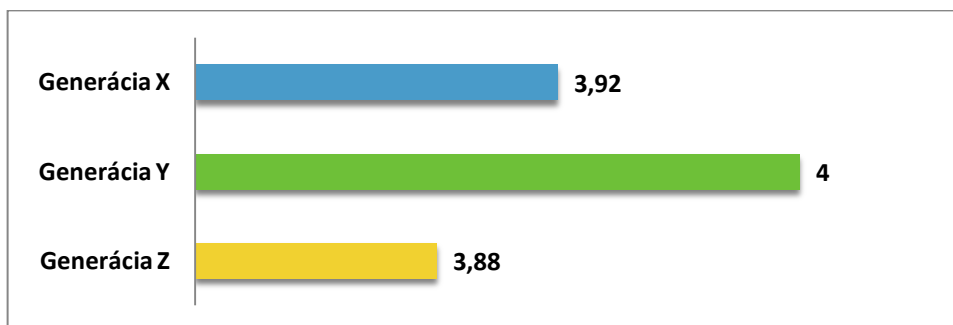
Respondenti však uvádzali aj iné dôvody, pričom u všetkých generácii boli najčastejším iným dôvodom zdravotné problémy. Najviac uvádzala generácia X (8%) a generácia Y (13%), že ich priviedli k zdravému životu zdravotné problémy.

Graf č.5: Záujem o konzumované jedlá

Zdroj: vlastné spracovanie

Z výsledkov grafu č.5 vyplýva, že najviac respondentov bez ohľadu na generáciu, označilo, že sa skôr zaujímajú o to, čo konzumujú. Všetky skupiny majú pomerne rovnaké percentuálne vyhodnotenie. Generácia X 61%, generácia Y 60% a generácia Z 49%. Približne o polovicu menej respondentov každej zo skupín odpovedalo v odpovedi „veľmi sa zaujímam“, t.j. generácia Z (36%), generácia Y (32%) a generácia X (28%). Z čoho usudzujeme, že väčšina respondentov sa skutočne zaujíma o to, aké potraviny jedia. Odpoveď „skôr sa nezaujímam“ označovala najviac generácia Z (12%) a následne s rovnakým podielom 8% generácia X a Y. Zaujímavé je, že generácia X a Z odpovedala rovnako (3%) na odpoveď „vôbec sa nezaujímam“, ale respondenti z generácie Y mali 0%.

Graf č.6: Počet jedál za deň - priemer



Zdroj: vlastné spracovanie

Každý človek by mal každý deň jesť 5 jedál, ktoré predstavujú raňajky, desiatu, obed, olovrant, večeru. Odpovede respondentov sme podľa kategórií spriemerovali a podľa grafu č.6 môžeme vidieť, že najbližšie k optimálnemu dennému počtu má generácia Y, s priemerom 4, čo znamená, že v priemere za deň zjedia 4 jedlá. Za ňou nasleduje generácia X s priemerom 3,92 a napokon generácia Z 3,88. Prekvapivé je, že všetky kategórie mali pomerne rovnaké číselné odpovede, t.j. priemer jednotlivých generácií je pomerne rovnaký.

Tabuľka č.5: Ako často vynechávate...(príloha č.2)

Tabuľka č.5, ktorá je uvedená v prílohách, nám zobrazuje percentuálny podiel odpovedí respondentov na to, ako často zvyknú vynechať raňajky, desiatu, obed, olovrant či večeru.

Čo sa týka raňajok, môžeme vidieť, že generácie sa snažia jesť raňajky takmer pravidelne nakoľko odpoveď nikdy označovali pomerne rovnako – generácia X (25%), generácia Z (24%) a generácia Y (23%). Väčšine z nich najmä generácii X (54%) a generácii Y (54%) sa len mimoriadne podarí vynechať raňajky. Túto odpoveď uviedlo 37% generácie Z. Často vynecháva raňajky najmä generácia Z (24%) a prevažujúci podiel mali aj pri odpovedi „vždy“ (15%).

Desiatu „vždy“ vynecháva generácia Y (32%), pričom generácie X (21%) a Y (18%) sú na tom pomerne lepšie. Často vynecháva najmä generácia Y (43%), potom generácia X (36%) a napokon generácia Z (33%). Len mimoriadne vynecháva desiatu 43% generácie Z, 33% generácie X a 22% generácie Y. Zhodnotiť to môžeme práve tým, že generácia Z pomerne často vynecháva raňajky, ale za to desiatovať sa snaží pravidelne, resp. najviac sa jej snaží spomedzi všetkých len mimoriadne vynechať raňajky. Naopak generácia Y jedáva raňajky dá sa povedať pravidelne, ale za to desiatu nikdy nevynechá len 3% respondentov. Generácia X je tá najpochvejšia, nakoľko má spomedzi všetkých najväčší počet odpovedí „nikdy“ aj pri raňajkách a aj pri desiate.

Ak hovoríme o obede, hodnoty majú všetky skupiny pomerne rovnaké. Je vidieť, že sa všetky snažia pravidelne obedovať a ak sa podarí ho vynechať tak len skutočne zriedkakedy. Hodnoty „často“ sú veľmi nízke – generácia X a Y má 5% a generácia Z 6%. Vždy vynechá obed 10% respondentov generácie X, 9% generácie Y a 3% generácie Z. Len mimoriadne vynechá obed najmä generácia X (59%), ďalej generácia Z (46%) a generácia Y (45%). Ak hodnotíme, ktorá skupina nikdy nevynechá obed, percentuálne sú na tom lepšie generácia Y (45%) a generácia Z (41%), v porovnaní s generáciou X (26%).

Olovrant vždy vynecháva najviac generácia Y (27%), pričom generácie Y (18%) a Z (15%) sú na tom pomerne lepšie. Často vynecháva najviac generácia Y (43%) aj generácia Z (40%) a prekvapivo úplne najmenej má generácia X (14%). Podľa tabuľky vieme usúdiť, že pri dodržiavaní olovrantu je na tom najlepšie spomedzi všetkých generácia X, nakoľko má najlepšie hodnotenia aj pri odpovedi „len mimoriadne“ (45%) a „nikdy“ (14%) oproti ostatným skupinám.

Pri večeri majú generácie v odpovediach pomerne rovnaké hodnoty, napriek tomu ak porovnávame jednotlivé skupiny, jednoznačne najmenej vynecháva večeru generácia Z nakoľko pri odpovedi „nikdy“ má hodnotenie 49% pričom generácia Y má 33% a generácia X 20%. V odpovedi „len mimoriadne“ má najväčšie zastúpenie generácia X (59%), ďalej generácia Y (53%) a napokon generácia Z (33%). Často vynecháva večeru

najmä generácia X (13%) v porovnaní s generáciou Z (9%) a generáciou Y (5%). Vždy vynecháva rovnako generácia Y a Z s počtom 9% a generácia X 8%.

Musíme uznať podľa výsledkov, že najlepšie sa stravuje generácia X najmä v raňajkách, desiatach a olovrantoch, ale obedy a večere občas vynecháva. Za to obedy a večere dodržiava najviac generácia Z.

Tabuľka č.6: Keď sa zamyslíte nad svojimi stravovacími návykmi, do akej miery dodržiavate, aby...(Príloha č.3)

Tabuľka č.6, ktorá je uvedená v prílohách, nám zobrazuje výsledky stravovacích návykov respondentov jednotlivých generácií. Ako môžeme vidieť odpovede sú pomerne rovnaké. Zdravú stravu dodržiava vždy resp. takmer vždy 15% generácie X, 14% generácie Y a 18% generácie Z. Čo sa týka odpovede „väčšinou“ tak túto nám najviac označovala generácia Y (65%), ďalej generácia X (57%) a napokon generácia Z (52%). Najviac odpovedí v „menej často“(28%) a „vôbec“(15%) mala generácia X, pričom odpoveď vôbec bola výrazne vyššia v porovnaní s ostatnými generáciami.

Pravidelne ješť „vždy/takmer vždy“ sa snaží najmä generácia Y (26%) a len s menším rozdielom generácia Z (24%). Generácia Y (64%) najviac prevažovala v odpovedi „väčšinou“, za ňou generácia Y (52%) a generácia Z (43%). Voľbu „menej často“ si najviac vyberala generácia Z (18%) a za ňou generácia X a Y s rovnako 15%. Prekvapivo odpoveď vôbec označovala generácia Z v porovnaní s ostatnými najviac.

O obmedzovanie soli sa „vždy/takmer vždy“ v porovnaní s ostatnými skupinami najviac stará generácia X (23%). Generácia Y a Z odpovedali rovnako 15%. Väčšinou dodržiava obmedzovanie soli najviac generácia X (39%). Menej často označovali najviac generácia Y (38%) a generácia X (28%). Vôbec nedodržiava najmä generácia Z (24%).

Dodržiavať obmedzovanie tuku „vždy/takmer vždy“ sa najviac snaží generácia Z (18%). Hovoriac o dodržovaní väčšinou tak rovnaký a najvyšší počet odpovedí mala generácia X a Y a to 51% v porovnaní s generáciou Z (40%). Opäť rovnako odpovedala generácia X a Y (30%) aj v odpovedi „menej často“. Najviac odpovedí vôbec má generácia Z (15%).

Čo sa týka obmedzovania príjmu cukru tak odpovede „vždy/takmer vždy“ boli pomerne rovnako hodnotené. Generácia X má 20%, generácia Z 19% a generácia Y 18%. Na výber odpovede „väčšinou“ reagovala najviac generácia X (49%) a Y (46%) v porovnaní s generáciou Z (33%). Najviac odpovedí „menej často“ mala generácia Z

(32%), ďalej generácia X (31%) a generácia Y (21%). Opäť najviac odpovedí pri odpovedi „vôbec“ mala generácia Z (12%).

Dostatok čerstvého ovocia sa vždy alebo takmer vždy snaží v úplnej prevahe generácia Z (46%). V odpovedi „väčšinou“ dominuje generácia X (49%), potom nasleduje generácia Y (46%) a napokon generácia Z (33%). Menej často jedáva čerstvého ovocia väčšmi generácia X (23%), generácia Y (21%) a generácia Z (12%). Zaujímavosťou je, že najviac odpovedí „vôbec“ má taktiež generácia Z (9%).

Dostatok čerstvej zeleniny sa tak ako v predošlej otázke „vždy/takmer vždy“ snaží najviac generácia Z (46%) a o niečo menej má generácia Y (43%) v porovnaní s generáciou X (28%). Väčšinou sa však najviac snaží jesť čerstvú zeleninu generácia X (46%). Taktiež v odpovediach „menej často“ prevažuje generácia X (23%) nad generáciou Z (18%) či Y (16%). Najviac označovala odpoveď „vôbec“ prekvapivo opäť generácia Z (6%).

Nahrádzanie bežných sladkostí zdravšou alternatívou sa snažia dodržiavať „vždy/takmer vždy“ skupiny pomerne rovnako, pričom generácia Z má najviac (18%), ďalej generácia Y (17%) a napokon generácia X (13%). V odpovedi väčšinou má najviac generácia X (51%), potom generácia Y (44%) a generácia Z (36%). Najviac odpovedí „menej často“ má generácia Z (40%), ale taktiež aj odpovedí „vôbec“ (9%), spomedzi všetkých kategórií.

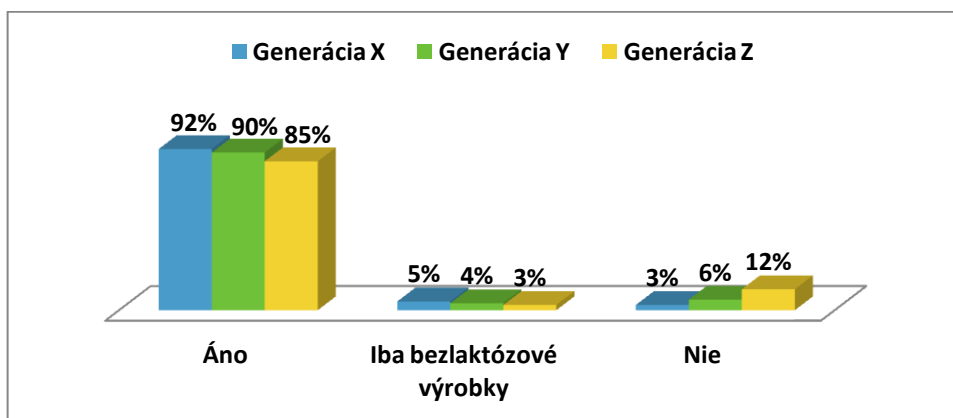
Vždy alebo takmer vždy sa vyhýbať sladeným nápojom snaží najviac generácia X s až 62%, čo je celkom prekvapivé v porovnaní s generáciou Y (54%) či Z (43%). Úplnú prevahu má pri odpovedi „väčšinou“ generácia Z (36%). Na odpoveď „menej často“ reagovala najviac generácia Y (17%), ďalej generácia Z (12%) a napokon generácia X (10%). Prekvapivo žiaden z generácie X neuviedol odpoveď „vôbec“, za to generácia Z 9%.

Dostatok tekutín sa počas dňa snaží „vždy/takmer vždy“ dodržiavať najviac generácia X (62%), potom generácia Y (54%) a následne generácia Z (43%). Generácia X však dominovala taktiež v odpovedi „väčšinou“ (41%), pričom medzi skupinami bol 10% rozdiel, t.j. generácia Y mala 31% a generácia Z 21%. „Menej často“ zaznačovali najviac opäť respondenti generácie X (15%). Prekvapivo žiaden z respondentov generácie X a Y neoznačil túto odpoveď a generácia Z 6%.

Analýzou sme zistili, že najviac boli označované z každej otázky odpovede „väčšinou“, čo znamená, že generácie sa snažia v celku dobre stravovať aj keď sa to nie vždy podarí. Takmer vo všetkých hodnoteniach najmä čo sa týka zdravej stravy,

obmedzovania tuku, a príjmu dostatočného množstva čerstvého ovocia a zeleniny má najviac odpovedí „vždy“ generácia Z čo prisudzujeme tomu, že chce skutočne zdravo žiť čo sme videli aj podľa predchádzajúcich grafov či tabuliek. Najviac odpovedí „väčšinou“ mali takmer vo všetkých otázkach generácie X a Y, čo znamená, že sú to skôr tie typy, ktoré sa snažia všetko udržiavať s mierou, aj keď si občas doprajú nejakú sladkosť či vyprážané.

Graf č.7: Konzumácia mliečnych výrobkov

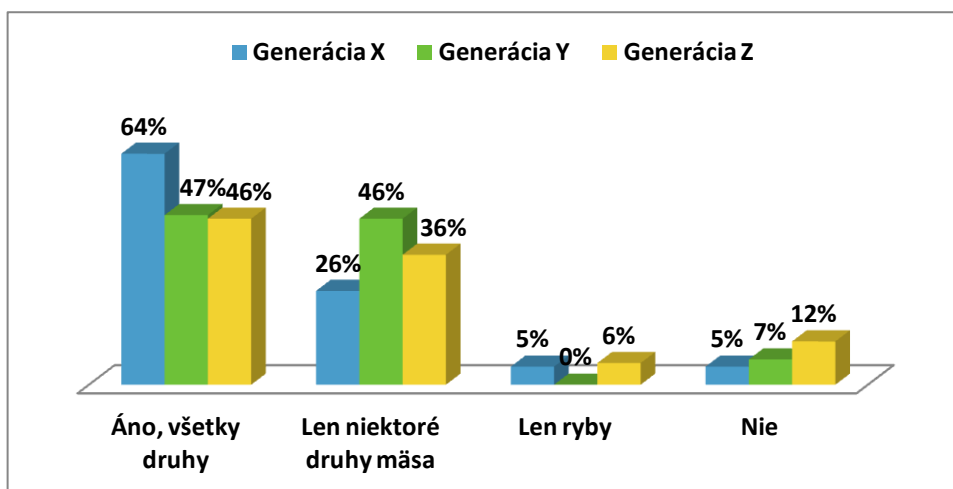


Zdroj: vlastné spracovanie

Na grafe č.7 môžeme vidieť, že najviac má tendenciu konzumovať mliečne výrobky generácia X (92%) a generácia Y (90%) a najmenej generácia Z (85%). Paradoxom je, že aj keď generácia X konzumuje tieto výrobky najviac, taktiež má aj najväčšie zastúpenie respondentov konzumujúcich bezlaktózové výrobky (5%). Respondenti generácie Z (12%) v porovnaní s generáciou Y (6%) a X (3%) najviac nekonzumujú mliečne výrobky.

Z týchto výsledkov usudzujeme, že generácia X a Y je pomerne navyknutá konzumovať mliečne výrobky, avšak kvôli boomu vegánstva a rôznych intolerancií aj na mlieko či mliečne výrobky, ktoré sú v dnešnej dobe tak rozšírené, generácia Z sa týmto výrobkom vyhýba viacej ako ostatné skupiny.

Graf č.8: Konzumácia mäsa

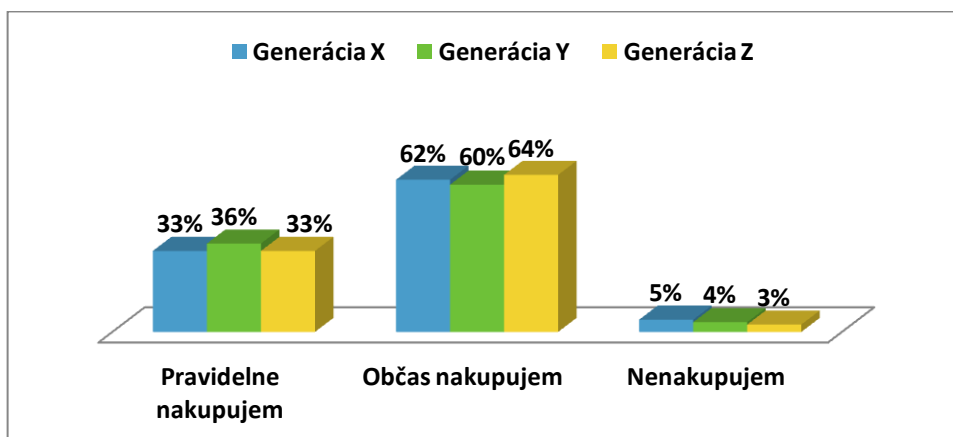


Zdroj: vlastné spracovanie

Podľa grafu č.8 vidíme, že všetky druhy mäsa konzumuje najviac generácia X (64%), pričom generácia Y (47%) a generácia Z (46%) majú v porovnaní s ňou oveľa menší podiel. Len niektoré druhy mäsa konzumuje najmä generácia Y (46%), za ňou nasleduje generácia Z (36%) a napokon generácia X (26%). Zaujímavé je tiež to, že len ryby nekonzumuje žiaden respondent z generácie Y, avšak pri generácii X konzumuje 5% a Z 6%. Najviac odpovedí „nie“ má generácia Z (12%).

Opäť sa nám potvrdzuje tvrdenie pri predošlom grafe, nakoľko generácia X má najväčšie zastúpenie pri konzumácii všetkých druhov mäsa a generácia Z zase najmenej.

Graf č.9: Nakupovanie domácich/lokálnych výrobkov



Zdroj: vlastné spracovanie

Graf č.9 nám zobrazuje ako často generácie nakupujú domáce/lokálne výrobky. Všetky generácie majú pomerne rovnaké percentuálne hodnotenie vo všetkých troch odpovediach. Najviac odpovedí získala odpoveď „občas nakupujem“ u generácie Z (64%), ďalej generácie X (62%) a napokon generácie Y (60%). Pravidelne nakupuje najviac generácia Y (36%), potom generácia X a Z (33%). Vôbec tieto výrobky nenakupuje prekvapivo najmä generácia X (5%).

Napriek tomu môžeme zhodnotiť podľa veľkého podielu odpovedí pri pravidelnom a občasnom nakupovaní domácich/lokálnych výrobkov, že všetky generácie radi nakupujú tieto výrobky aj keď nie vždy sa to podarí.

Tabuľka č.7: Sú nízkotučné jogurty zdravšie ako smotanové?

	Generácia X (%)	Generácia Y (%)	Generácia Z (%)
Jednoznačne áno	3	3	3
Skôr áno	20	13	12
Skôr nie	44	47	34
Jednoznačne nie	28	24	30
Neviem	5	13	21

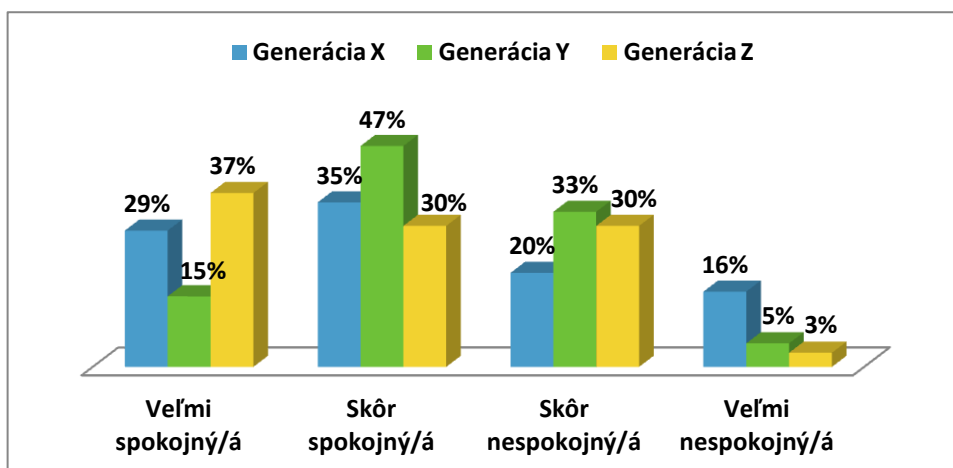
Zdroj: vlastné spracovanie

Smotanové jogurty sú oveľa zdravšie ako nízkotučné, nakoľko obsahujú zdravé tuky a zložky podporujúce zdravie. Nízkotučné jogurty majú v opačnom prípade menej tuku a oveľa viacej umelých prísad. V tabuľke č.7 sme práve zisťovali, či toto respondenti vedia.

Podľa odpovedí vidíme, že v odpovedi „jednoznačne áno“ majú všetky skupiny rovnako 3%. V odpovedi „skôr áno“ má generácia X 20%, generácia Y 13% a generácia Z 12%. Najviac odpovedí bolo „skôr nie“, kde generácia Y dosiahla 47%, generácia X 44% a generácia Z 34%. „Jednoznačne nie“ zvolilo 28% generácie X a 24% generácie Y. Najviac respondentov odpovedalo z generácie Z (30%), napriek tomu 21% odpovedalo, že to vôbec nevie.

Usudzujeme z výsledkov, že väčšina respondentov z každej skupiny vie, že smotanové jogurty sú zdravšie ako nízkotučné, napriek tomu vidíme, že generácia Z má o tom menej znalostí, ako ostatné dve skupiny.

Graf č.10: Spokojnosť s hmotnosťou

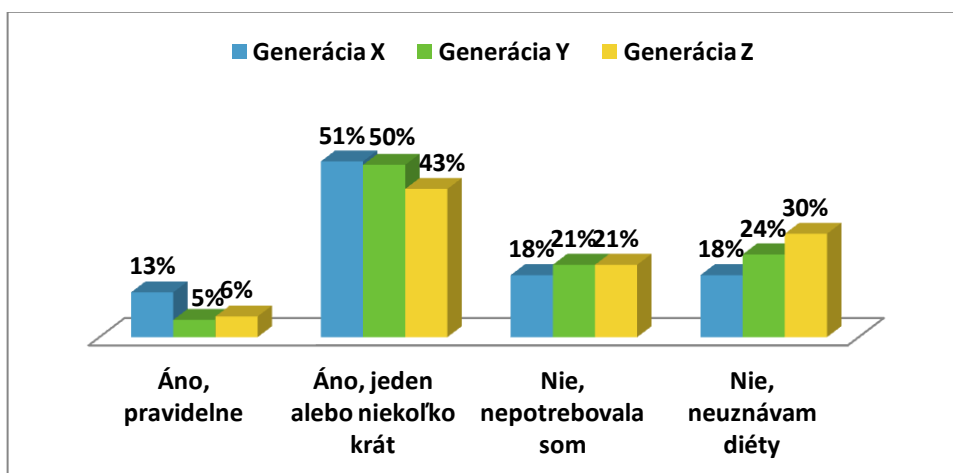


Zdroj: vlastné spracovanie

Na základe grafu č.10 sme zistili, že najspokojnejšia so svojou hmotnosťou je generácia Z (37%), nakoľko odpoveď „veľmi spokojný/á“ volila najviac. Druhá v poradí bola generácia X (29%) a následne generácia Y (15%). V odpovedi „skôr spokojný/á“ má jednoznačne najviac hodnotení generácia Y (47%), napriek tomu majú najväčší podiel aj v odpovedi „skôr nespokojný/á“ (33%). Najviac nespokojní sú však respondenti generácie X (16%).

Zhodnotili sme, že dôvodom môže byť aj novodobý boom posilňovania a dbania o váhu, ktorému prepadla najmä generácia Z. Generácia X naopak skôr chodí do prírody a posilňovní sa viac menej vyhýba, preto možno nemá až taký pohyb ako generácia Z, čoho príčinou je, že kalórie neubúdajú až v takom rozsahu a nastáva nespokojnosť.

Graf č.11: Držanie diéty



Zdroj: vlastné spracovanie

Graf č.11 nám zobrazuje ako často generácie držia diétu a aký majú na ňu názor. Najviac respondenti označovali odpoveď „áno, jeden alebo niekoľkokrát“ kde má generácia X 51%, generácia Y 50% a generácia Z 43%, čo znamená, že polovica alebo takmer polovica respondentov jednotlivých skupín už mala skúsenosť s vyskúšaním jednej alebo viacerých diét. Čo sa týka pravidelných diét, najviac hodnotení má generácia X (13%) v porovnaní s generáciou Y (5%) a Z (6%). Diétu nepotrebovalo držať rovnako 21% respondentov generácie Y a Z. Najviac neuznáva diéty spomedzi všetkých skupín generácia Z (30%).

Tabuľka č.8: Frekvencia vykonávania športových aktivít (Príloha č.4)

Tabuľka č.8, ktorá je uvedená v prílohách, nám preukazuje, ako blízko majú generácie k akým druhom športom a pohybu ako takému.

Zaujímavé sú výsledky posilňovne, nakoľko najviac respondentov generácie Z (24%) uviedlo „niekoľkokrát za týždeň“, ďalej Y (11%) a X (5%). Niekoľkokrát za mesiac posilňuje najviac generácia Y (14%), avšak časté odpovede uvádzali aj v odpovedi „menej často“, kde mala generácia Z 21%, generácia Y 18% a generácia X 10%. Vôbec však nechodí do posilňovne až 72% generácie X, 48% generácie Y a 37% generácie Z.

Z tohto sa nám potvrdzujú predchádzajúce výpovede a taktiež vieme určiť, že generácia X vôbec nepreferuje posilňovanie a generácia Z je rozdelená na dva tábory, nakoľko polovica uviedla, že cvičí a polovica nie.

Čo sa týka behu, niekoľkokrát za týždeň ho praktizuje najviac generácia Z (21%), následne generácia Y (9%) a X (3%). Niekoľkokrát za mesiac beh vykonáva 14% generácie Y, 12% generácie Z, 10% generácie X. Odpoveď „menej často“ odpovedalo 21% generácie Y, 18% generácie Z a 15% generácie X. Najviac odpovedí má však odpoveď „vôbec“ kde najväčší podiel odpovedí má generácia X (64%), za ňou generácia Y (39%) a generácia Z (37%).

Byciklovanie praktizuje týždenne 10% generácie X a Y a 9% generácie Z. Niekoľkokrát za mesiac sa chodí bicyklovať najmä generácia X a Z (18%) a 16% generácie Y. Najviac označovali odpoveď „niekoľkokrát za rok“ kde generácia X dosiahla 41%, generácia Z 40% a generácia Y 27%. V odpovedi „menej často“ mala najviac generácia Y (23%). Vôbec sa nebicykluje 27% generácie Z, 24% generácie Y a 23% generácie X.

Korčuľovanie označovalo v odpovedi „niekoľkokrát za týždeň a za mesiac“ veľmi malé percento respondentov. Niekoľkokrát za rok sa chodí korčuľovať najmä generácia Z (40%), potom generácia Y (29%) a generácia X (8%). Menej často korčuľuje 30% generácie Z, 23% generácie X a 21% generácie Y. Najviac označovali odpoveď „vôbec“, ktorú zvolilo 64% generácie X, 41% generácie Y a 24% generácie Z.

Niekoľkokrát za týždeň chodí plávať 6% generácie Z a 5% generácie X a Y. Za mesiac túto činnosť vykonáva 10% generácie X a Y a 12% generácie Z. Najviac respondenti odpovedali na „niekoľkokrát za rok“ kde najviac odpovedí mala generácia X (52%), následne generácia Y (44%) a napokon generácia X (26%). Menej často pláva najmä generácia X (28%). Odpoveď „vôbec“ označilo 31% respondentov generácie X, 24% generácie Y a 12% generácie Z.

Kolektívne športy označilo opäť v odpovedi „niekoľkokrát za týždeň“ veľmi malé percento respondentov. Niekoľkokrát za mesiac výrazne vykonáva generácia Z (18%) v porovnaní s generáciou Y (7%) či X (3%). Odpoveď „niekoľkokrát do roka“ vybralo 18% generácie Z, 13% generácie X a 7% generácie Y. Menej často označovala najmä generácia X (26%) a Y (28%), pričom generácia Z mala len 12%. Ako poslednú odpoveď „vôbec“ si zvolila najmä generácia X (56%), následne 48% generácie Y a 43% generácie Z.

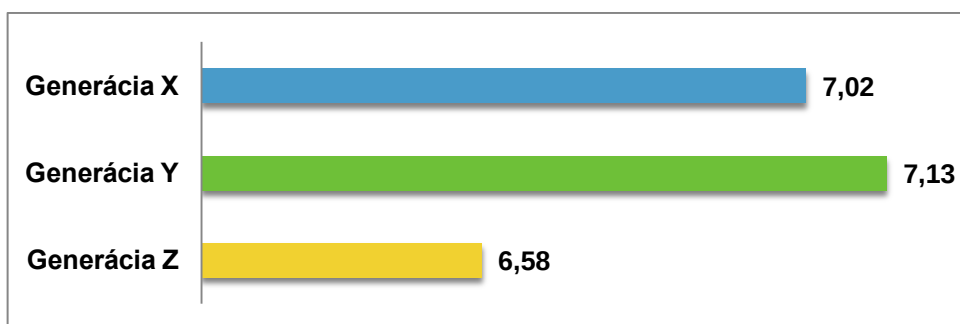
Aerobik mal taktiež minimum odpovedí „niekoľkokrát za týždeň a za mesiac“. V odpovedi „niekoľkokrát za rok“ však najviac odpovedala generácia Z (21%), ďalej generácia Y (10%) a X (5%). Menej často si volili najmä respondenti generácie Y (17%). Najviac však všetci odpovedali prekvapivo na odpoveď „vôbec“ kde generácia X a Y mala totožne 69% a generácia Z 64%.

O jógu sa zaujíma pomerne každá z týchto generácií, nakoľko „niekoľkokrát za týždeň“ ju praktizuje 15% generácie Z, 13% generácie X a 9% generácie Y. Všetky odpovede mali pomerne rovnaké percentuálne rozloženie, avšak „vôbec“ si zvolilo 67% respondentov generácie X, 60% generácie Y a 52% generácie Z.

Na turistiku a prechádzky v prírode chodia „niekoľkokrát za týždeň“ najviac respondenti generácie X (36%), ďalej je to generácia Z (31%) a napokon generácia Y (17%). Niekoľkokrát za mesiac chodí najmä generácia Y (37%), potom generácia X (26%) a generácia Z (24%). Aj na odpoveď „niekoľkokrát za rok“ odpovedalo veľké množstvo respondentov. 30% bolo z generácie Z, 28% z generácie Y a 23% z generácie X. Prekvapujúce však je, že na odpoveď vôbec odpovedalo minimum respondentov.

O cvičenie doma sa zaujíma hlavne generácia Z, ktorá v kategórii „niekoľkokrát za týždeň“ mala 46%. Druhou bola generácia Y (31%) a napokon generácia X (28%). Niekoľkokrát za mesiac cvičí doma hlavne generácia Y (25%), ďalej generácia Z (21%) a generácia X (18%). Odpoveď niekoľkokrát za rok mala výrazne viacej označených odpovedí od generácie X (21%) a Y (20%) v porovnaní s generáciou Z (9%). Menej často označovala najmä generácia X (15%). Odpoveď „vôbec“ zvolilo 18% generácie X, 13% generácie Y a 12% generácie Z.

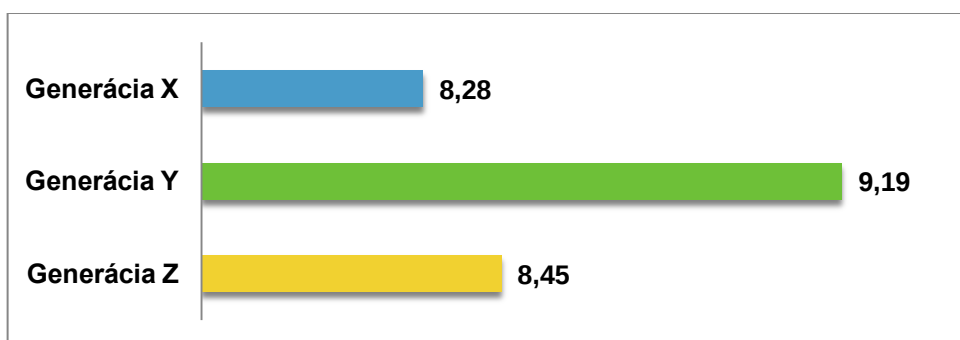
Graf č.12: Denný počet hodín spánku počas pracovného týždňa - priemer



Zdroj: vlastné spracovanie

Graf č.12 zobrazuje v priemere koľko hodín spia respondenti jednotlivých generácií denne počas týždňa. Odpovede sú opäť pomerne rovnaké. Najviac spí počas týždňa generácia Y (7,12h), ďalej generácia X (7,02h) a najmenej spí generácia Z (6,58h).

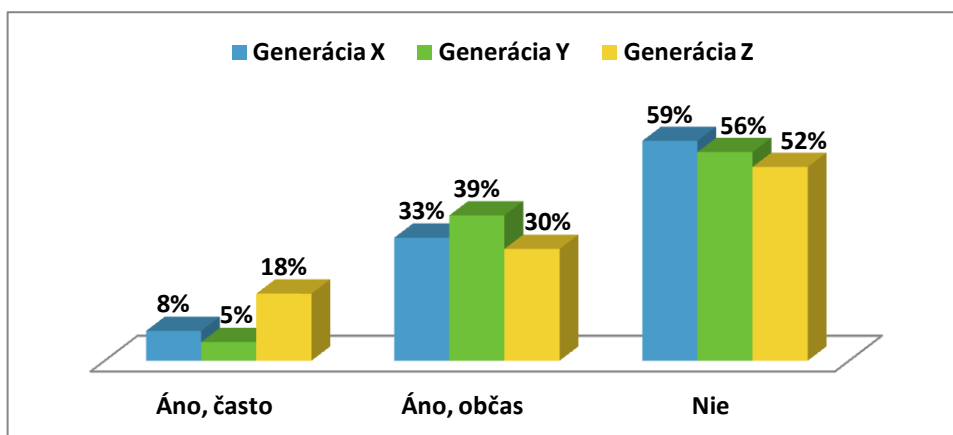
Graf č.13: Denný počet hodín spánku počas víkendu - priemer



Zdroj: vlastné spracovanie

Graf č.13 prekvapivo ukazuje, že počas víkendu spí v priemere najviac generácia Y (9,19h), ďalej generácia Z (8,45h) a najmenej spí generácia X (8,28h).

Graf č.14: Výskyt problémov so zaspávaním



Zdroj: vlastné spracovanie

Na grafe č.14 vidíme, že respondenti jednotlivých skupín označovali najčastejšie odpoveď „nie“, kde generácia X dosiahla 59%, ďalej generácia Y 56% a nakoniec generácia Z 52%. Zaujímavé však je, že pomerne dosť respondentov uvádzalo, že majú časté alebo občasné problémy so zaspávaním. Občasné problémy má najviac respondenti generácie Y (39%), ďalej generácia X (33%) a napokon generácia Z (30%). Časté problémy má prekvapivo najviac generácia Z (18%) v porovnaní s generáciou X (8%) alebo Y (5%).

Tabuľka č.9: Príčiny problémov so zaspávaním

	Generácia X (%)	Generácia Y (%)	Generácia Z (%)
Stres a nervozita	33	38	32
Zdravotné problémy	27	2	6
Príliš veľa myšlienok	20	30	31
Neviem	20	30	31

Zdroj: vlastné spracovanie

Ako príčiny problémov so zaspávaním uvádzali respondenti rôzne odpovede. Podľa tabuľky č.9 však vidíme, že stres a nervozita dominuje vo všetkých generáciách. Najviac sa vyskytuje u generácie Y (38%), potom generácie X (33%) a napokon generácie Z (32%). Podľa toho čo uvádzali respondenti je to najmä stres z práce a to hlavne u generácie Y.

Ďalším problémom sú zdravotné problémy, ktoré sa v prevažnej miere vyskytujú u generácie X (27%) v porovnaní s generáciou Y (2%) či Z (6%).

Dve tretie najčastejšie odpovede, ktoré respondenti označovali bolo priveľa myšlienok, kvôli ktorým nemohli zaspať a druhá časť nevedela vôbec uviesť príčinu. Prekvapivo dosiahli tieto odpovede rovnaké percentuálne vyhodnotenie u oboch odpovedí, t.j. 20% generácia X, 30% generácia Y a 31% generácia Z.

Tabuľka č.10: Denný počet vyfajčených cigariet

	Generácia X (%)	Generácia Y (%)	Generácia Z (%)
0	79	77	76
1-10	3	17	18
11-20	15	6	0
21 a viac	3	0	6

Zdroj: vlastné spracovanie

Tabuľka č.10 zobrazuje koľko cigariet denne vyfajčia respondenti, pričom vidíme, že najviac nefajčiarov je v generácii X (79%), potom generácii Y (77%) a napokon generácii Z (76%). V intervale od 1-10 cigariet vyfajčí denne 18% generácie X, 17% generácie Y a 3% generácie X. Prekvapivo najviac cigariet v intervale 11-20 vyfajčí denne 15% respondentov generácie X. Zaujímavosťou je však aj to, že oproti ostatným skupinám, 6% generácie Z vyfajčí denne viac ako 21 cigariet.

Tabuľka č.11: Frekvencia pitia alkoholu (Príloha č.5)

V tabuľke č.11, ktorá je uvedená v prílohách, môžeme vidieť ako často pijú respondenti rôzne druhy alkoholických nápojov. Prekvapivo alkohol nad 40% pije denne iba generácia X (3%). Odpoveď „niekoľkokrát do týždňa“ neoznačil ani jeden z respondentov. Niekoľkokrát do mesiaca pije tvrdý alkohol 16% generácie Y, 13% generácie X a 12% generácie Z. „Výnimočne“ označovala najviac generácia Z (49%), ďalej generácia Y (47%) a napokon generácia X (43%). Vôbec nepije tvrdý alkohol spomedzi všetkých respondentov najviac generácia X (44%).

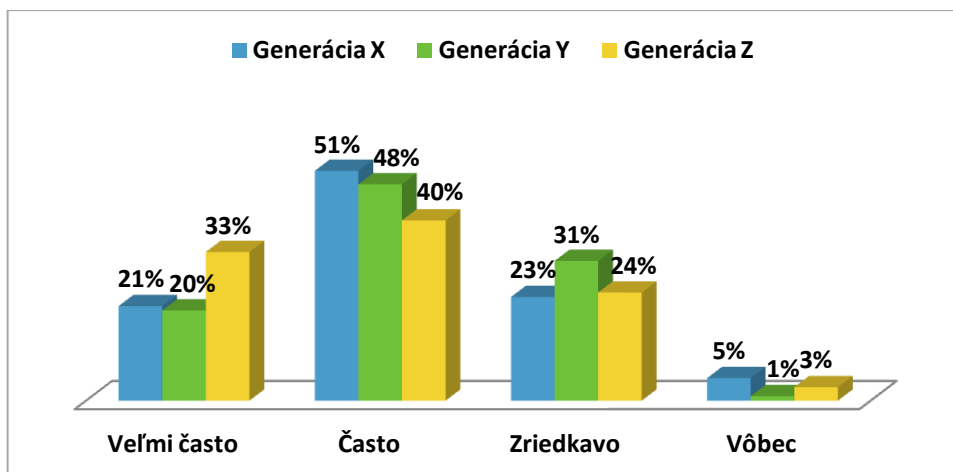
Slabší alkohol nepije denne žiaden z respondentov, napriek tomu „niekoľkokrát do týždňa“ uviedli 2% generácie X a Y, a 3% generácie Z. Odpoveď „niekoľkokrát do mesiaca“ vyberala v prevažnej miere najviac generácia X (26%) v porovnaní s ostatnými. Najviac respondenti označovali odpoveď „výnimočne“ a to 58% generácie Z, 53% generácie Y a 33% generácie X. „Vôbec“ vyberala najmä generácia X (39%).

Prekvapivo víno pije denne iba generácia X (2%). Niekoľkokrát do týždňa si víno vychutná 18% generácie X, 12% generácie Z a 6% generácie Y. Niekoľkokrát do mesiaca pije víno najmä generácia Y (36%). Najviac označovali respondenti opäť odpoveď „výnimočne“, t.j. 44% generácie Z, 42% generácie Y a 23% generácie X. Prekvapivo v prevažnej miere označovala spomedzi ostatných skupín odpoveď „vôbec“ najviac generácia X (31%).

Žiadna zo skupín neuviedla, že denne pije pivo, avšak niekoľkokrát do týždňa si ho dopraje 8% generácie X, 7% generácie Y a 6% generácie Z. „Niekoľkokrát do mesiaca“ označovala v porovnaní s ostatnými skupinami najviac generácia Y (22%). 46% generácie X, 36% generácie Z a 33% generácie Y pije pivo výnimočne. Vôbec ho nepije 46% generácie Z, 39% generácie Y a 38% generácie X.

Poslednou otázkou boli miešané alkoholické nápoje, ktoré nepije žiaden z respondentov ani denne ani niekoľkokrát do týždňa. Napriek tomu niekoľkokrát do mesiaca si ho dopraje 5% generácie Y, 3% generácie Z a 2% generácie X. Najviac označovali odpoveď „výnimočne“ generácia Z (52%) a Y (42%), oproti generácii X (10%). Miešané alkoholické nápoje nepije vôbec prekvapivo najmä generácia Z (45%) a Y (40%).

Graf č.16: Frekvencia výskytu stresových situácií



Zdroj: vlastné spracovanie

Graf č.16 vyobrazuje ako často sú respondenti vystavení stresovým situáciám a ako sa v tomto líšia jednotlivé skupiny. Prekvapivo odpoveď „veľmi často“ volila spomedzi všetkých najviac generácia Z s 33%, druhou bola generácia X s 21% a napokon generácia Y s 20%. Často je vystavovaná stresovým situáciám najmä generácia X (51%), potom Y s 48%.

generácia Y (48%) a ako posledná generácia Z (40%). Odpoveď zriedkavo označovala hlavne generácia Y (31%). Vôbec nie je vystavovaných stresovým situáciám 5% generácie X, 3% generácie Z a najmenej má generácia Y s 1%.

Usudzujeme, že generácia Z označila odpoveď veľmi často v takej prevahe z toho dôvodu, že sa kladie sa na nich veľký nátlak, ako na generáciu budúcnosti, či už v štúdiu, práci, alebo jednoducho živote ako takom.

Tabuľka č.12: Návšteva lekára

	Generácia X (%)	Generácia Y (%)	Generácia Z (%)
Všeobecný lekár			
Pravidelne	59	52	49
Občas	23	35	33
Vôbec	18	13	18
Zubár			
Pravidelne	77	68	67
Občas	10	22	30
Vôbec	13	10	3
Gynekológ			
Pravidelne	59	59	52
Občas	20	17	24
Vôbec	21	24	24

Zdroj: vlastné spracovanie

Ako často respondenti absolvujú pravidelné prehliadky u doktora nám zobrazuje tabuľka č.12. Pravidelné návštevy u všeobecného lekára absolvuje najviac generácia X (59%), čo pripisujeme práve ich veku, kedy zdravie tak dobre neslúži a musia preto častejšie navštevovať lekára. Odpoveď „občas“ označovala najmä generácia Y (35%), ďalej generácia Z (33%) a najmenej generácia X (23%). Vôbec si zvolilo 18% generácie X a Z a 13% generácie Y.

Zubára pravidelne navštevuje najmä generácia X (77%). Odpoveď „občas“ si najviac vyberala generácia Z (30%), potom generácia Y (22%) a napokon generácia X (10%). Vôbec nenavštevuje zubára 13% generácie X, 10% generácie Y a 3% generácie Z.

Poslednou otázkou bola otázka na prehliadku u gynekológa, na ktorú odpovedali iba ženy v zastúpení 79%. Pravidelne navštevuje gynekológa 59% generácie X a Y, a 52% generácie Z. Na odpoveď „občas“ odpovedalo 24% generácie Z, 20% generácie X a 17%

generácie Y. Vôbec nenavštevuje gynekológa 24% žien generácie Y a Z, a 21% žien generácie X.

Tabuľka č.13: Diagnostikované choroby

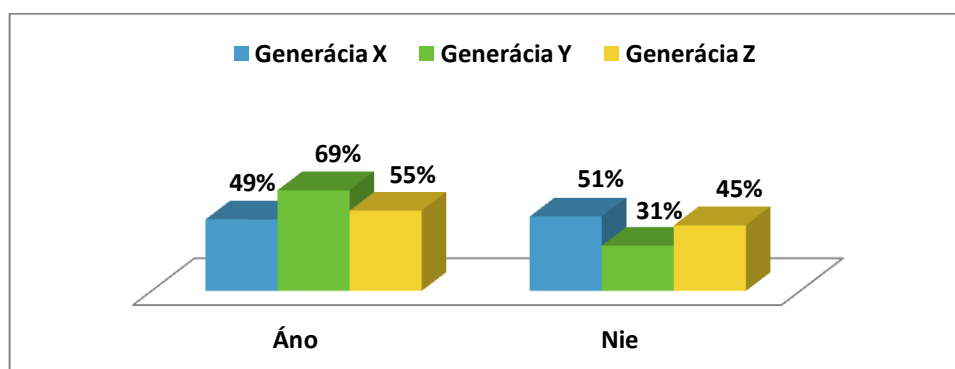
	Generácia X (%)	Generácia Y (%)	Generácia Z (%)
Žiadne	67	77	76
Zdravotné problémy	25	20	21
Depresia	8	1	3
Nechcem uviesť	0	2	0

Zdroj: vlastné spracovanie

V tabuľke č.13 môžeme vidieť percentuálne vyhodnotenie odpovedí na otázku aké choroby sú diagnostikované respondentom jednotlivých skupín. Úplne zdravá, bez žiadnej diagnostikovanej choroby je najviac generácia Y (77%), ďalej je to generácia Z (76%) a najmenej generácia X (67%). Ďalej ako odpovede uvádzali respondenti v prevažnej miere zdravotné problémy ako alergie, rôzne intolerancie, astmu, problémy so štítnou žľazou a pod. Najväčšie zastúpenie pri tejto odpovedi má generácia X (25%), ďalej generácia Z (21%) a napokon generácia Y (20%). Uvádzali taktiež aj psychické problémy akou je depresia, kde najväčšie zastúpenie má generácia X (8%). Uvádzať chorobu nechceli 2% respondentov generácie Y.

Tak ako v predošlej otázke, sa nám potvrdilo, že najviac zdravotných problémov a prekvapivo aj depresií má generácia X, čo je možné pripísať práve ich vyššiemu veku, kedy zdravie už nie je také výborné ako v mladšom veku.

Graf č.17: Spokojnosť s životným štýlom



Zdroj: vlastné spracovanie

Graf nám zobrazuje či sú respondenti spokojný s životným štýlom, ktorý vedú, alebo nie. Najspokojnejšia so svojím štýlom je generácia Y (69%), druhá je generácia Z (55%) a napokon generácia X (49%). Najviac nespokojná je generácia X (51%), následne generácia Z (45%) a napokon generácia Y (31%).

Tieto výsledky pripisujeme tomu, že generácia X nemá možno taký aktívny pohyb ako ostatné dve skupiny, čo sa ukázalo aj pri spokojnosti s hmotnosťou, kde táto generácia uviedla, že je najviac nespokojná. Taktiež príčinou môže byť aj zvýšený výskyt zdravotných či psychických problémov, či časté vystavovanie sa stresovým problémom.

Tabuľka č.14: Čo by zmenili v rámci svojho životného štýlu

	Generácia X (%)	Generácia Y (%)	Generácia Z (%)
Viac športovať	42	37	29
Zlepšiť stravovanie	29	41	38
Eliminovať stres	4	4	11
Iné	12	5	4
Nič	13	13	18

Zdroj: vlastné spracovanie

V tabuľke č.14 môžeme vidieť ako odpovedali respondenti na otázku čo by zmenili vo svojom životnom štýle, pričom 13% generácie X a Y, a 18% generácie Z by nezmenila vôbec nič. Najviac však uvádzali respondenti, že by chceli viac športovať, čo uvádza 42% generácie X, 37% generácie Y a 29% generácie Z. Jeť zdravšie a pravidelnejšie by chcela najmä generácia Y (41%), ďalej generácia Z (38%) a napokon generácia X (29%). Generácia Z (11%) by chcela hlavne zbaviť stresu, ktorému sa vystavuje najmä kvôli škole. Iné dôvody ako napríklad viac kvalitného spánku, prestať fajčiť, piť menej alkoholu či viac sa venovať sebe uvádza 12% generácie X, 5% generácie Y a 4% generácie Z. Nič by na sebe nechcelo meniť 18% respondentov generácie Z a 13% respondentov generácie X a Y.

4.3 Zhrnutie výsledkov

V tejto časti sumarizujeme nadobudnuté výsledky z prieskumu realizovaného na respondentoch generácie X, Y a Z, s cieľom zistiť ich názory a postoje na zdravý životný štýl. Okrem toho však zodpovieme naše dve stanovené výskumné otázky a porovnávaním odpovedí uvedených generácií budeme charakterizovať a hodnotiť rozdiely medzi nimi. V poslednej časti kapitoly uvedieme taktiež naše návrhy a odporúčania k tejto problematike.

Prvou výskumnou otázkou bolo: „Do akej miery generácie uplatňujú zdravý životný štýl vo svojom živote?“.

Na základe výsledkov prieskumu sme dospeli k tomu, že všetky generácie sa snažia žiť pomerne zdravo, pričom záujem o tento životný štýl prichádza často z ich vlastnej iniciatívy, či už kvôli túžbe schudnúť alebo kvôli zdravotným problémom.

Ak hovoríme o stravovaní, tak podľa odborníkov by mal človek jesť každý deň 5 jedál, optimálne raňajky, desiatu, obed, olovrant a večeru. Generačné skupiny sú na tom pomerne dobre pretože generácia X a Z jedáva v priemere 3-4 jedlá denne pričom Y presne 4. Napriek tomu musíme podľa výsledkov skonštatovať, že generácia X v porovnaní s ostatnými skupinami sa najviac snaží pravidelne dodržiavať raňajky, desiatu, olovrant a skutočne len málokedy vynechá obed či večeru, avšak generácia Z zase mimoriadne vynecháva raňajky, desiatu a olovrant, ale nikdy nevynechá obed a večeru. Dôvodom býva aj hektický školský život, kedy študenti musia skoro vstávať a nemajú čas raňajkovať, tak desiatujú až v škole. Generácia Y zase pravidelne dodržiava raňajky, obed a večeru, avšak desiatu a olovrant vynechávajú pomerne často, kde príčinou je práve veľa pracovných úloh, v dôsledku ktorých zabúdajú na desiatu a olovrant, a počas obedovej prestávky stíhajú zjesť aspoň obed.

Zdravo sa stravovať, obmedzovať cukry, tuky, jesť dostatok čerstvého ovocia či zeleniny alebo piť dostatok tekutín sa vždy snaží dodržiavať najmä generácia Z, nakoľko v dnešnej dobe môžeme vidieť, že pomerne často trávia čas vo fitnescentrách, udržiavajú si kondíciu a dbajú na to, aby zbytočne nepriberali na váhe, čomu prispôsobujú aj svoje stravovacie návyky. Naopak generácia X a Y tieto stravovacie návyky dodržiava, ale menej často, nakoľko nie je pre nich prvoradé mať skvelú postavu, ale hlavne cítiť sa dobre a zdravo.

Čo sa týka pohybových aktivít v rámci zdravého životného štýlu, tak najaktívnejšou je opäť generácia Z, ktorá vo významnej prevahe s ostatnými skupinami, praktizuje

športové aktivity ako beh, posilňovňa, jógu či cvičenie doma niekoľkokrát týždenne, pričom generácia X a Y robia tieto športy menej často alebo vôbec. Napriek tomu generácia X je veľmi aktívna v turistike a prechádzkach v prírode, ktoré vykonáva na týždennej báze 36% respondentov. Generácia Y je taktiež aktívna v pohybe, ale spomedzi všetkých športov preferuje najviac cvičenie doma, ktoré robí 31% tejto skupiny pravidelne niekoľkokrát do týždňa.

Kvalitný spánok je taktiež neoddeliteľnou súčasťou zdravého životného štýlu, ktorý si podľa výsledkov prieskumu snažia v rámci možností dopriať všetky skupiny. V priemere počas týždňa spia 7h, avšak počas víkendu spí najmenej generácia X (8,28h) a najviac generácia Y (9,19h). Generácia Z spí 8,45h. Musíme ale skonštatovať, že nie vždy mávajú respondenti pokojný a nerušený spánok. Príčinou býva často stres a nervozita, ktorým sú pravidelne vystavované všetky skupiny či už v práci, v škole alebo v osobnom živote. Pre generáciu X bývajú dôvodom pre nepokojný spánok aj zdravotné problémy, ktoré uvádza 27% respondentov tejto skupiny.

Konzumácia alkoholu a fajčenie cigariet sa odráža taktiež na kvalite zdravého životného štýlu, napriek tomu musíme skonštatovať, takmer 80% respondentov z každej generácie, ktorí sa zúčastnili prieskumu sú nefajčiari a alkohol si doprajú iba výnimočne alebo vôbec. Jedine pivo (36%) a víno (22%) si niekoľkokrát do mesiaca dopraje generácia Y častejšie ako ostatné skupiny. Je preto vidieť, že skutočne si generácie dávajú na zdraví záležať a peniaze investujú radšej do iných, dôležitejších a prospešnejších vecí ako do alkoholu či cigariet.

Aj keď strava, pohyb, či spánok sú relatívne v norme, je dôležité spomenúť, že stresovým situáciám je až nadpolovičná väčšina vystavovaná často a dokonca až 33% generácie Z veľmi často. Z otvorených odpovedí vieme, že príčinou hlavne skúškové obdobie a celkovo škola, kde sa veľmi často stretávajú so stresom a nervozitou. Pre ostatné generácie je príčinou hlavne práca a pracovné povinnosti, ktorých nie je málo a stavajú človeka do pozície, keď je pod tlakom. Okrem iného sú dôvodom aj zdravotné problémy, najmä u tých starších, ktoré vyvolávajú stres a nervozitu, čo označuje až 51% generácie X.

Zisťovaním, či sú respondenti všeobecne spokojní so životným štýlom, ktorý vedú, sme sa dozvedeli, že najspokojnejšia je generácia Y (69%). Je to možno aj tým, že táto generácia sa zdravo stravuje, ale dopraje si sem tam aj sladké či nezdravé, taktiež sa snaží udržiavať pohyb, ale aj keď nerobí všetky športy pravidelne, tak si aspoň pár krát do týždňa zacvičí. Pozitívne je tiež, že aj napriek občasnému stresu, žije tak, aby mala dostatok všetkého, ale s mierou. Jej spokojnosť potvrdzuje aj to, že v odpovedi na otázku

„či je spokojná so svojou hmotnosťou“, uviedlo 47% respondentov, že je skôr spokojných, čo je výrazne viac v porovnaní s ostatnými skupinami. Druhou najspokojnejšou skupinou je generácia Z, kde 55% uviedlo, že je spokojných. Potvrdzujú to aj všetky odpovede tejto skupiny na tému stravovania, športovania, kvalitného spánku či abstinencie alkoholu a cigariet. Túto skupinu môžeme zhodnotiť ako veľmi aktívnu, čo sa týka hlavne športu, nakoľko veľa svojho voľného času trávi hlavne v posilňovni či behom alebo cvičením jógy. Je to skupina, ktorá si dáva veľký pozor na to čo jedáva, koľko tukov, cukrov a kalórií prijíma a či je dostatok čerstvých potravín. Dbá tiež o svoju váhu, čo potvrdzuje aj to, že 37% respondentov je veľmi spokojných so svojou váhou, čo je omnoho viac v porovnaní s ostatnými skupinami. Generácia X uviedla, že až 51% jej respondentov, je nespokojných so svojím štýlom. Aj napriek tomu, že sa pravidelne stravujú a snažia sa jesť v optimálnych množstvách a mať pravidelný pohyb, nie sú so sebou spokojní. Príčinou môže byť práve zdravotný stav, v dôsledku ktorého nemôžu byť fyzicky takí aktívni a športovať tak ako by chceli. Napriek tomu sa to snažia kompenzovať aspoň pravidelnou prechádzkou v prírode či turistikou. Často sú vystavovaní stresu, čo sa pripisuje na celkovej nespokojnosti so životným štýlom. Potvrdzuje to aj fakt, že 16% respondentov tejto generácie je veľmi nespokojných so svojou hmotnosťou, čo je o dost viac ako pri generácii Y (5%) či Z (3%).

Pri otázke čo by zmenili v rámci svojho životného štýlu, odpovedali hlavne na zvýšenie pohybovej aktivity, zlepšenie stravovania či elimináciu stresu. Najviac by chceli viacej športovať respondenti generácie X, čo označilo 42% respondentov tejto skupiny. Hneď za ňou bola generácia Y s 37% a napokon generácia Z 29%. Ak hovoríme o zlepšení stravovania, najviac odpovedala generácia Y (37%). Respondenti generácie Z (11%) by chceli hlavne eliminovať stres, ktorý majú najmä zo školy.

Druhá výskumná otázka bola: „Aké významné odlišnosti sa medzi generáciami v oblasti zdravého životného štýlu vyskytujú?“ Pri vyhodnocovaní dotazníka sa v niektorých odpovediach vyskytli mierne odlišnosti, ktoré však súvisia s hodnotením, ktoré sme uviedli v predošlej výskumnej otázke.

Výrazný rozdiel nastal pri odpovediach na otázku, či sa snažia žiť zdravo, kde nadpolovičná väčšina generácie X (51%) uviedla, že sa stále snaží udržiavať zdravý životný štýl, no prekvapivo z generácie Z označilo túto odpoveď 27% a z generácie Y 12%. Generácia Y a Z volili skôr odpoveď, že sa väčšinou snažia žiť zdravo.

Odlišnosti nastali aj pri konzumácii mäsa a mäsových výrobkov, kde 64% respondentov generácie X jedáva všetky druhy mäsa, pričom generácia X (47%) a Z (46%) o štvrtinu menej. Generácia Y je rozdelená akoby na dva tábory, pretože 46% označilo, že jedáva len niektoré druhy mäsa.

Prekvapivé bolo však porovnanie názorov jednotlivých respondentov na to, či sú smotanové jogurty zdravšie ako nízkotučné. Vo všeobecnosti sú smotanové jogurty oveľa zdravšie už len z toho dôvodu, že obsahujú prírodné zdravie prospešné zložky, pričom nízkotučné jogurty síce obsahujú minimálne tuky, ale za to oveľa viac umelých látok a prísad. Väčšina respondentov všetkých skupín označovala práve smotanové jogurty, čo bola aj správna odpoveď, napriek tomu až 21% generácie Z nevedela na túto otázku odpovedať, v porovnaní s generáciou Y (13%) a generáciou X (5%). Podľa toho môžeme skonštatovať, že nastal výrazný rozdiel medzi generáciou X a generáciou Z, ktorá je síce aktívna v udržiavaní zdravého životného štýlu, ale potvrdilo sa nám, že jej chýbajú informácie o tom, čo je skutočne zdravé a telu prospešné.

Zaujímavý je tiež mierny rozdiel, ktorý nastal vo výskyte stresových situácií u jednotlivých skupín, pričom najčastejšie hrá rolu stres a nervozita u generácie Z (33%) práve už zo spomínanej školy a skúškového obdobia. Je tam určitá percentuálna odlišnosť v porovnaní s generáciou X (21%) či Y (20%).

Na základe hodnôt, ktoré sme získali z vyhodnotenia dotazníka, sme zistili, že názory, postoje a rozdiely medzi jednotlivými generačnými kategóriami sa najčastejšie líšia od doby, v ktorej človek vyrastá alebo vyrastal a tiež od veku, v ktorom sa nachádza. Faktory, ktoré vplývajú na ich zdravie sú najmä stres, zdravotné problémy, depresia, ale aj nekvalitný spánok, nedostatočný pohyb či nesprávne stravovanie. Okrem iného však pôsobí na generácie aj sociálne a ekonomické prostredie, ktorého sú súčasťou.

4.3.1 Návrhy a odporúčania

Primárnym cieľom diplomovej práce bolo charakterizovať vzťah generácií k zdravému životnému štýlu, analyzovať faktory vplývajúce na ich zdravie a určiť rozdiely medzi generáciami v oblasti zdravého životného štýlu.

Zdravý životný štýl je aktuálna a v celku dosť komunikovaná téma. Stanovili sme si 29 otázok, na základe ktorých sme zistili potrebné informácie, avšak musíme skonštatovať, že nie všetky otázky boli položené tak, aby sme získali podrobné údaje.

Určite by sme preto odporúčali túto problematiku skúmať oveľa detailnejšie, najmä z toho dôvodu, že v nami realizovanom prieskume nastal výrazný rozdiel medzi počtom respondentov jednotlivých generácií, pričom respondentov generácie Y bolo významne viac v porovnaní s ostatnými. Navrhujeme preto uskutočniť podobný prieskum, kde bude rovnaký či približne rovnaký počet respondentov jednotlivých generácií alebo si vybrať konkrétnu generáciu, na ktorej bude prieskum realizovaný, buď prostredníctvom špecifických otázok alebo využitím metód kvalitatívneho prieskumu.

Podľa výsledkov prieskumu, sa však potvrdilo, že generácia Z je málo informovaná o tom, čo je pre telo zdravé a prospešné. Navrhujeme preto zaviesť na základných a stredných školách predmet zdravotná výchova alebo jeho podstatu obsiahnuť v predmetoch ako telesná výchova, biológia, chémia a pod. Žiaci by pomocou zážitkového učenia nadobudli informácie o základných pojmoch, akými je zdravie, vyvážený stav telesného, duševného a sociálneho zdravia, o potravinách či základných potravinových zložkách. Tvorili by kreatívne prezentácie, robili fotografie či fotografické koláže, zapájali sa do projektov napr. Pyramída zdravej výživy alebo Deň mlieka. Interaktívnou a kreatívnou formou sa tak naučia, čo to vlastne zdravý životný štýl je a ako ho správne viesť. V rámci týchto predmetov alebo samostatného predmetu „varenie“, by mohli zase pripravovať rôzne jedlá zdravej výživy, ako napríklad ovocné šťavy, zeleninové polievky či zeleninové šaláty. Navrhovali by sme to prepojiť aj s telesnou výchovou, kde by v peknom počasí mohli ísť na turistiku, prechádzku, cvičili by vonku a popri cvičení by sa učili, čomu daný cvik pomáha, aby si tak uvedomili význam cvičenia a pohybu. Oveľa viac tak budú vnímať zdravý životný štýl, utvrdzovať sa v získaných poznatkoch a uvedomovať si dôležitosť ochrany svojho zdravia.

Okrem toho by sme odporúčali, aby sa školy zapájali do projektov organizovaných Úradom verejného zdravotníctva SR, akým je napríklad „Viem, čo zjem“, cieľom ktorého je zábavnou formou vzdelávať deti v oblasti výživy. V rámci tohto projektu sa robia osvetové prednášky a súťaže na školách k vybraným témam zdravej výživy, ako hygiena potravín, ovocie a zelenina či vyvážená strava.

Ak chceme, aby žili deti zdravo, musíme ich učiť a viesť k tomu už od ranného veku. V budúcnosti by tak vzrástol počet seniorov aktívne žijúcich pohybom.

Čo sa týka pohybových aktivít, podľa prieskumu generácia X a Y nedodržiava stravovacie návyky a je v menšej miere športovo založená ako generácia Z.

Navrhovali by sme preto Ministerstvu životného prostredia SR, v rámci možností vyčleniť prostriedky na vybudovanie a obnovu turistických chodníkov a cyklotrás, čo by

určite zvýšilo záujem o športy ako bicyklovanie, beh, korčuľovanie, turistiku či prechádzky v prírode aj zo strany generácie X a Y. Nedostatočne vybudovaná infraštruktúra totiž znemožňuje realizáciu pohybových a športových aktivít.

Každá iniciatíva je vítaná aj zo strany centier voľného času či domovov sociálnych služieb. V ich záujme by sa mohli uskutočňovať kurzy varenia zdravých jedál pre všetky vekové kategórie, kde by mohli prísť aj na iné myšlienky, odbúrať stres, nadviazať komunikáciu, vytvoriť si nové priateľstvá a zvýšiť si sebavedomie.

Odporúčame tiež väčšiu aktivitu obcí a miest, napríklad pri organizácii cyklotúr či turistických výstupov, po trasách pozdĺž vodných tokov či v miernom horskom teréne, vhodných tiež pre rodiny s deťmi a seniorov. Tento druh športových aktivít môže byť absolvovaný aj v kruhu blízkych a priateľov.

Dosiahnuté výsledky aplikovaného prieskumu a nami navrhnuté odporúčania môžu pomôcť zvýšiť iniciatívu štátnych orgánov a verejných subjektov o záujmy a potreby jednotlivých generácií, čím tak vzrastú šance na ich spokojný a plnohodnotný život.

Záver

Zdravý životný štýl sa v poslednej dekáde stal obrovským fenoménom, o ktorom sa veľa píše, hovorí, no mnohí sa ním snažia aj žiť. Tento spôsob života podporuje zdravé telo i myseľ súčasného moderného človeka. Zdravie je pre každého jedinečné a jeho podoba sa mení v priebehu života, no nedodržiavane tohto životného štýlu sa odráža veľaokrát na kvalite života, zhoršenom zdraví a následne v skracovaní života. Dobré fyzické zdravie nezaručuje, že sa človek cíti zdravý a taktiež starnutie neznamena koniec nášho zdravia. Hoci existujú rôzne verzie pohľadu na zdravý životný štýl, niektoré faktory ako aktívny pohyb, kvalitný spánok, vyvážené stravovanie či pokoj ostanú jeho nespornou súčasťou.

Hlavným cieľom diplomovej práce bolo charakterizovať vzťah generácií k zdravému životnému štýlu, analyzovať faktory vplývajúce na ich zdravie a určiť rozdiely medzi generáciami v oblasti zdravého životného štýlu. Tento cieľ sa nám aj podarilo objasniť za pomoci metódy kvantitatívneho výskumu, akou bol on-line dotazník. Okrem hlavného cieľa sme si stanovili aj výskumné otázky, ktorými sme zistili, aké názory a postoje vedú jednotlivé generačné skupiny voči zdravému životnému štýlu a aké odlišnosti nastávajú medzi nimi.

V teoretickej časti sme sa zamerali na charakterizovanie základných pojmov, ako generácie, ich členenie, zdravá strava a spánok, trendy v oblasti zdravého životného štýlu či negatíva akých sa ľudia v tejto oblasti dopúšťajú.

V praktickej časti sme si zvolili náš primárny cieľ a výskumné otázky, podľa ktorých sme následne dotazník spracovávali a vyhodnocovali. Ďalej sme spísali metódy a metodiku akou bola táto práca a jednotlivé jej časti písané. Prostredníctvom on-line dopytovania sme rozoslali 29 otázok bežným ľuďom vo veku od 19 rokov z rôznych častí Slovenska. Nadobudnuté údaje z dotazníka sme následne analyzovali, percentuálne vyhodnotili a výsledky interpretovali. Tieto informácie sme ďalej rozoberali aj v časti „Zhrnutie výsledkov“, kde sme objasňovali jednotlivé nami stanovené výskumné otázky. V závere praktickej časti sme spísali naše návrhy a odporúčania k téme zdravého životného štýlu.

Je veľmi dôležité poznať, aké sú názory a postoje jednotlivých generácií a taktiež rozdiely medzi nimi, aby firmy vedeli, ako majú k týmto spotrebiteľom pristupovať, a aké produkty či služby im ponúknuť. Následkom tak bude zdravá a spokojná spoločnosť.

Veríme, že naša diplomová práca splnila svoj hlavný cieľ a stane sa prínosom pre zlepšenie zdravého životného štýlu generácií a pre lepšie poznanie ich potrieb, názorov a postojov.

Zoznam použitej literatúry

Knižné zdroje

1. KMEŤOVÁ, J. 2017. *Generácia mileniánov - výzva pre akademickú knižnicu. INFOS 2017 : zborník príspevkov z 39. medzinárodného informatického sympózia : transformácia knižníc a výzvy 4. priemyselnej revolúcie*. Bratislava : Spolok slovenských knihovníkov a knižníc. 2017. 231-232 s. ISBN 978-80-89586-09-7.
2. VOKOUNOVÁ, D. 2018. *Generation Y - Health Related attitudes and behavior. Central and Eastern Europe in the Changing Business Environment : Proceedings of 18th International Joint Conference*. Praha : Oeconomica Publishing House. 2018. 467 s. ISBN 978-80-245-2265-4.
3. STRÁŽOVSKÁ, H. 2013. *Generácia Y. Ekonomika cestovného ruchu a podnikanie : vedecký časopis Obchodnej fakulty Ekonomickej univerzity v Bratislave*. Bratislava : Katedra služieb a cestovného ruchu OBF EU. ISSN 1337-9313, 2013, roč. 5, č. 2, 45-46 s.
4. URÍČKOVÁ, D. - KARPATY, M. 2014. *Moderné paleo : Zdravý, štíhly a plný energie - raz a navždy vďaka strave*. Bratislava : Ikar, 2014. 33-35 s. ISBN 978-80-551-3773-5.
5. RAISER, U. 2014. *Analógia diét*. Nesvady : Foni Book. 2014. 8-9 s. ISBN 978-80-89637-04-1.
6. VALJENT, Z. 2008. *Pokus o vymezení pojmu aktivní životní styl*. Praha : ČVUT. ISSN 1211-9261, 2008, roč. 12, č. 2, 42 s.
7. HRAŠKOVÁ, D. 2016. *Zdravie a kvalita života. Verejná správa : školy, úrady, obce, kultúra, zdravotníctvo, rozpočtové, príspevkové, neziskové organizácie*. Žilina : Poradca. ISSN 1337-0448, 2016, roč. 10, č. 5, 46 s.
8. MÜLLEROVÁ, A. 2008. *Wellnes jako životní styl*. 1. vyd. Brno : ERA group. 2008. 101 s. ISBN 978-80-7366-134-2.
9. NEKOLOVÁ, J. 2017. *Kam kráča (bio)potravina. TaPmag : tovar a predaj*. Praha : ATOZ Marketing Services. ISSN 1805-0549, 2017, 1-2, č. 3, 26 s.
10. MACRI, I. 2013. *Paleo, cesta ke zdraví*. 1. vyd. Praha : Synergie Publishing. 2013. 13 s. ISBN 978-80-7370-426-1.

11. HUNKOVÁ, M. 2017. *Ako jest' zdravo, ked' nie je čas variť. Trend : týždenník o ekonomike a podnikaní.* Bratislava : News and Media Holding. ISSN 1335-0684, 2017, roč. 27, č. 22, 71-75 s.
12. BARTRAM, S. 2016. *Vysoko intenzívny intervalový tréning pre ženy.* 1. vyd. Bratislava : Ikar. 2016. 6-15 s. ISBN 978-80-551-4652-2.
13. ČONKOVÁ, M. - ZÁVADSKÝ, C. 2017. *Príležitosti, riziká a skúsenosti s využívaním informačno-komunikačných technológií pri podpore zdravého životného štýlu. Nové trendy v manažmente a marketingu IV. : recenzovaný zborník príspevkov a abstraktov z vedeckého workshopu.* Bratislava : Ekonóm. 2017. 12-13 s. ISBN 978-80-225-4458-0.
14. DANKOVÁ, L. 2017. *Digitálna transformácia v zdravotníctve, e-health. Journal of innovations and applied statistics : vedecký internetový časopis.* ISSN 1338-5224, 2017, roč. 7, č. 2, 30 s.

Internetové zdroje

1. *Babyboomer.* [online]. [cit. 2018-08-22]. Dostupné na internete: https://www.investopedia.com/terms/b/baby_boomer.asp
2. MOSCHIS, G. - MATHUR, A. 2007. *Baby boomers and their parents.* [online]. New York : Paramount market publishing. 2007. [cit. 2018-12-15]. Dostupné na internete: https://books.google.sk/books?id=J5gqhWTzrpIC&printsec=frontcover&dq=baby+boomers&hl=en&sa=X&ved=0ahUKEwimsvKj-p_fAhUHkywKHXXK4AbcQ6AEIUzAH#v=onepage&q=baby%20boomers&f=false
3. WOO, A. 2018. *The forgotten generation: Let's talk about generation X.* [online]. [cit. 2018-12-15]. Dostupné na internete: <https://www.forbes.com/sites/forbesagencycouncil/2018/11/14/the-forgotten-generation-lets-talk-about-generation-x/#4e5e38f76d5b>
4. *Generation X.* [online]. [cit. 2018-12-15]. Dostupné na internete: http://www.valueoptions.com/spotlight_YIW/gen_x.htm
5. *Generations X,Y,Z and the Others.* [online]. [cit. 2018-08-23]. Dostupné na internete: <http://socialmarketing.org/archives/generations-xy-z-and-the-others/>

6. NAVRÁTILOVÁ, N. 2018. *Generácia millennials (Generácia Y) Akí sú v skutočnosti?* [online]. [cit. 2018-12-15]. Dostupné na internete: <http://kamilanavratilova.sk/2018/07/generacia-millennials/>
7. DUMMER, A. 2018. *Meet generation Alpha*. [online]. [cit. 2018-12-16]. Dostupné na internete: <http://www.fluxtrends.com/meet-generation-alpha/>
8. CUPÁK, J. 2015. *Rodí sa nová generácia posadnutá technológiami: Generácia Alfa*. [online]. [cit. 2018-08-24]. Dostupné na internete: <https://www.etrend.sk/technologie/rodi-sa-nova-generacia-ktora-zmeni-svet-generacia-alfa.html>
9. KUNOVÁ, V. 2011. *Zdravá výživa*. [online]. Praha : Grada Publishing, 2011. [cit. 2018-08-24]. Dostupné na internete: <https://books.google.sk/books?id=Z6RADcKxVBwC&pg=PA9&dq=zdravá+strava&hl=en&sa=X&ved=0ahUKEwiGnPLG6oPeAhXC2ywKHYKTA4Q6AEIMDA B#v=onepage&q=zdravá%20strava&f=false>
10. *Základní zásady*. [online]. [cit. 2018-08-29]. Dostupné na internete: <http://www.zijzdrave.cz/jidlo/zdrava-strava-a-redukcní-jidelnicek/zakladni-zasady/>
11. HUDECOVÁ, D. 2018. *Zdravá strava: Úloha na celý život*. [online]. [cit. 2018-09-04]. Dostupné na internete: <https://zdravie.pravda.sk/zdrava-vyziva/clanok/475778-zdrava-strava-uloha-na-cely-zivot/>
12. *Naučte sa, ako správne kombinovať potraviny a zlepšite si trávenie*. [online]. [cit. 2018-09-06]. Dostupné na internete: <https://magazin.lionline.sk/naucte-sa-ako-spravne-kombinovat-potraviny-zlepsite-si-travenie/>
13. *Spánok: Prečo ho vlastne potrebujeme?* [online]. [cit. 2018-09-10]. Dostupné na internete: <http://akozaspat.sk/spanok/>
14. *Ako mať kvalitný spánok a naštartovať deň*. [online]. [cit. 2018-09-12]. Dostupné na internete: <https://blog.refreshers.sk/article/2914/ako-mat-kvalitny-spanok-a-nastartovat-den>
15. *Čo sú bioprodukty*. [online]. [cit. 2018-09-13]. Dostupné na internete: <http://www.ecotrend.sk/bioprodukty/co-su-bioprodukty>
16. PÍŤHA, J. - POLEDNE, R. 2009. *Zdravá výživa pro každý den*. [online]. Praha : Grada Publishing, 2009. [cit. 2018-09-20]. Dostupné na internete: https://books.google.lt/books?id=Adhj2GQA17MC&pg=PA48&dq=biopotraviny&hl=en&sa=X&ved=0ahUKEwjQ_uTkjsndAhWIs4sKHbNECv0Q6AEIYzAJ#v=onepage&q=biopotraviny&f=false

17. PETRINI, C. 2018. *Carlo Petrini on the future of the slow food movement*. [online]. [cit. 2018-12-14]. Dostupné na internete: <https://www.slowfood.com/carlo-petrini-future-slow-food-movement/>
18. WILK, R. 2006. *Fast food/Slow food. The cultural economy of the global food system*. [online]. Plymouth : Altamira Press, 2006. [cit. 2018-12-13]. Dostupné na internete: <https://books.google.sk/books?id=mJvpFC1-x5AC&printsec=frontcover&dq=slow+food&hl=en&sa=X&ved=0ahUKEwjgiK7J uJ3fAhWixYsKHS3ACiIQ6AEIRTAF#v=onepage&q=fast%20food&f=false>
19. GREEN, M. *How fast food affects our lives*. [online]. [cit. 2018-12-14]. Dostupné na internete: https://books.google.sk/books?id=9rxsBQAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=about+fast+food&hl=en&sa=X&ved=0ahUKEwiy5ammjJ_fAhWiiKYKHjKBVMQ6AEITTAG#v=onepage&q=about%20fast%20food&f=false
20. *What is the slow food movement and why does it matter?* [online]. [cit. 2018-12-14]. Dostupné na internete: <https://cliquehospitality.com/slow-food-movement-matter/>
21. *Čo je to slow food? Jednoducho dobré, čisté, férové*. [online]. [cit. 2018-12-14]. Dostupné na internete: <https://zn.sk/koncepcia-slow-food-stravujme-sa-zdravsie/>
22. *Čo hovorí na paleo slovenskí odborníci*. [online]. [cit. 2018-09-22]. Dostupné na internete: <http://zdravie.cvicte.sk/zdravie-1/co-hovoria-na-paleo-slovenski-odbornici>
23. HÁDEKOVÁ, S. 2018. *Diéty, ktoré fungujú: Paleo diéta*. [online]. [cit. 2018-09-22]. Dostupné na internete: <https://www.ceztrenera.sk/paleo-dieta>
24. *Krabičková diéta: Pomôže schudnúť či čakať len ďalší jojo efekt?* [online]. [cit. 2018-09-22]. Dostupné na internete: <https://diva.aktuality.sk/clanok/42103/krabickova-dieta-pomoze-schudnut-ci-cakat-len-dalsi-jojo-efekt/>
25. BURFORD, D. 2016. *High intensity interval training (HIIT) - Benefits, history and recommendations*. [online]. [cit. 2018-10-01]. Dostupné na internete: <https://www.hustlerfitness.com/blogs/training/high-intensity-interval-training-hiit>
26. USMAN, M. - DAVIDSON, J. 2015. *Beginners guide to HIIT workouts high intensity interval training*. [online]. Wyoming : Mendon Cottage Books, 2015. [cit. 2018-10-01]. Dostupné na internete: <https://books.google.lt/books?id=DK3TCQAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=hii>

t&hl=en&sa=X&ved=0ahUKEwjAuZ_g79_dAhUC2CwKHfZeDNcQ6AEIMjAC#v=onepage&q=hiit&f=false

27. *Čo je tréning EMS?* [online]. [cit. 2018-10-05]. Dostupné na internete: <https://newbody.sk/co-je-trening-ems/>
28. *What is EMS training, how does it work and should you be doing it?* [online]. [cit. 2018-10-05]. Dostupné na internete: <https://www.theproteinworks.com/thelockerroom/what-is-ems-training-how-does-it-work-and-should-you-be-doing-it/>
29. *Ako prebieha tréning?* [online]. [cit. 2018-10-05]. Dostupné na internete: <https://newbody.sk/ako-prebieha-trening/>
30. *Čo je to CrossFit tréning?* [online]. [cit. 2018-10-15]. Dostupné na internete: <https://slovakfitness.sk/259-co-je-crossfit-trening.html>
31. *What is CrossFit?* [online]. [cit. 2018-10-15]. Dostupné na internete: <https://www.crossfit.com/what-is-crossfit>
32. MILLINGTON, B. 2017. *Fitness, technology and society: Amusing ourselves to life*. [online]. London : Routledge. 2017. [cit. 2018-10-21]. Dostupné na internete: https://books.google.sk/books?id=5eErDwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=fitness+technologies&hl=en&sa=X&ved=0ahUKEwjNqtO_wPHdAhUH_iwKHVRQAKuUQ6AEIKDAA#v=onepage&q=fitness%20technologies&f=false
33. *10 health mistakes that will sabotage a healthy diet*. [online]. [cit. 2018-11-09]. Dostupné na internete: <https://stylecaster.com/beauty/10-health-mistakes/?fbclid=IwAR2uvgbfsLGH5slVyivafXOghn5OgTI6BHSvRiGZohpAcZArvnKgy8S2NYQ>
34. COLTEN, H. - ALTEVOGT, M. 2006. *Sleep disorders and sleep deprivation: An unmet public health problem*. [online]. Washington DC : The National Academies Press. 2006. [cit. 2018-10-22]. Dostupné na internete: https://books.google.sk/books?id=3bVTAgAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=lack+of+sleep&hl=en&sa=X&ved=0ahUKEwj4mJrT_KjeAhWMiaYKHR3oA84Q6AEILzAB#v=onepage&q=lack%20of%20sleep&f=false
35. *Čo spôsobuje nedostatok spánku*. [online]. [cit. 2018-10-22]. Dostupné na internete: <http://akozaspat.sk/poruchy-spanku/nedostatok-spanku/>
36. *Stres je jednou z primárnych príčin závažných zdravotných problémov - upozorňuje lekárka*. [online]. [cit. 2018-10-25]. Dostupné na internete:

<http://slovenka.zenskyweb.sk/clanok/41607-stres-je-jednou-z-primarnych-pricin-zavaznych-zdravotnych-problemov-upozornuje-lekarka>

37. *Stress symptoms, signs and causes: Improving your ability to handle stress.* [online]. [cit. 2018-10-25]. Dostupné na internete: <https://www.helpguide.org/articles/stress/stress-symptoms-signs-and-causes.htm>
38. *Svetový deň pohybom ku zdraviu.* [online]. [cit. 2018-11-01]. Dostupné na internete: http://www.ruvztn.sk/SDP_2018.pdf
39. *7 príznakov nedostatku pohybu.* [online]. [cit. 2018-11-01]. Dostupné na internete: <http://eurodenik.cz/zdravi/7-priznaku-nedostatku-pohybu>