V práci jsem nenašla vyloženě stanovené hypotézy, ale dají se vyvodit z teoretické části, kde autorka popisuje správné návyky. Pochopila jsem to tak, že autorka předpokládá, že zdravotníci budou tyto návyky dodržovat lépe než jiné skupiny lidí, jelikož o problematice zdravého životního stylu ví a často o něm i poučují své pacienty a měli by jít příkladem.

Výsledky dotazníku:

* 83% tzn. většina byla již od dětství vedena ke zdravému způsobu života.
* 64% zaměstnanců pravidelně snídá
* 23% jí dopolední i odpolední svačinu
* 20% svačí alespoň jednou denně
* 83% zaměstnanců obědvá a zřejmě tak chápou oběd jako své hlavní jídlo dne
* 59% zaměstnanců, využívá zaměstnanecké nemocniční jídelny, aby se naobědvali.
* 77% zaměstnanců večeří.

**Hypotéza 1**: Většina zaměstnanců by se měla stravovat alespoň 5 jídly denně, většina bude denně zařazovat dostatek ovoce a zeleniny.

= Dle doporučených pravidel zdravé výživy, což je jíst alespoň 5 jídel během dne,
se stravuje pouhých 20% zaměstnanců. Pouhá necelá polovina (49%) zařazuje do svého každodenního jídelníčku ovoce a zeleninu. Oslovení zaměstnanci neholdují ekologickým potravinám, protože jen 4% nakupují a konzumují bio potraviny. Je to jistě škoda, neboť ekologicky vypěstované či zpracované potraviny a navíc zakoupené od českých farmářů působí na naše zdraví jistě mnohem příznivěji než běžné potraviny. Není to zřejmě otázka dostupnosti co se sortimentu týká, ale v tomto případě jde asi o cenovou dostupnost. 22% pracovníků užívá doplňky stravy.

**Hypotéza 2**: Denně by měl člověk vypít alespoň 2-3 litry. Základem by měla být voda. Eliminovat by se měli slazené nápoje.

* Alespoň 2 litry tekutin během dne vypije 43% zaměstnanců
* doporučení správného pitného režimu vypít více než 2 litry tekutin denně se drží pouhých 21% zaměstnanců
* Alarmující jsou 2% zaměstnanců, kteří uvedli, že vypijí během dne méně než 0,5 litrů tekutin
* Většina zaměstnanců (44%) preferuje jako nápoj během celého dne čistou vodu, v oblíbenosti dále následuje minerální voda.

**Hypotéza 3**: „Většina nikdy nedržela dietu.“

* Zásady správné výživy ve svém jídelníčku uplatňuje pouze 20% zaměstnanců
* Většina (56%) nikdy nedržela dietu, což ne zcela koresponduje s názory uvedenými v odborné literatuře, ze které jsem čerpala. V té se totiž uvádí, že skoro95% žen alespoň jednou v životě zkusí nějakou dietu (Kunová 2004, s.75). **Jestliže na dotazník odpovídala většina žen , což je 70 zaměstnankyň, pak se tento názor v tomto případě nepotvrdil.**

Absolutními kuřáky je 18% zaměstnanců. Většina jsou nekuřáci (58%). K pravidelné konzumaci alkoholu se přihlásilo 6% zaměstnanců, což je necelá jedna desetina. Výsledek
se však blíží číslům z jiného průzkumu týkající se problematiky alkoholu v České republice, který provedla společnost Sanep, a který popisuji v teoretické části své práce.

83% zaměstnanců tráví spánkem 6-8 hodin, což je průměrná doba spánku. Ovšem ne vždy se po spánku cítí odpočatě skoro polovina zaměstnanců (47%).

Svůj volný čas tráví aktivním pohybem 41% zaměstnanců, bohužel 18% zaměstnanců se k aktivnímu pohybu nehlásí vůbec. Většina zaměstnanců, kteří se účastnili dotazníkového šetření upřednostňuje v rámci pohybových aktivit plavání a jízdu na kole. Další oblíbenou činností je rekreační turistika, která zahrnuje procházky přírodou nebo v poslední době oblíbenou severskou chůzi s holemi (nordic walking).

42% zaměstnanců doznalo, že považují stres za každodenní součást svého života, což není málo. 24% zaměstnanců neumí relaxovat, ostatní uvedli, že relaxovat dokáží. Většina relaxuje jiným způsobem, než které byly uvedeny v možných odpovědích. 25% uvedlo,
že relaxují procházkou v přírodě. Svou „životní energii“ si ve většině zaměstnanci dobíjejí v soukromí, posezením s přáteli nebo rodinou. Druhou nejčastější odpovědí byl spánek.

O nové poznatky v oblasti zdravé výživy se zajímá jen 28% zaměstnanců, 43% zájem projeví občas.

Poslední otázka se týkala problematiky cen a kvality potravin, jež je v současné době ožehavým a citlivým tématem. K této otázce byly nabídnuty čtyři rozvité odpovědi. Nejčastěji uváděná odpověď, a to z celých 60% byla „snažím se nakupovat kvalitní, ale ne příliš drahé potraviny“, což je přinejmenším v dnešní době obtížné, ale ne nemožné. Je třeba se na tuto problematiku zaměřit a sledovat nejen ceny, ale i obsah a složení jednotlivých potravin
a surovin.