

## ŽIVOTNÍ STYL

•	pravidelně	<i>regularly</i>	sladit (impf.)	<i>take sugar</i>
	sladký	<i>sweet</i>	solit (impf.)	<i>put salt</i>
	slaný	<i>salty</i>	zredukovat (pf.)	<i>reduce</i>
	ostrý	<i>spicy</i>	snížit (pf.)	<i>lower</i>
	tučný	<i>fatty, greasy</i>	zvýšit (pf.)	<i>rise</i>
	tekutina	<i>liquid</i>		

### Jídelní návyky

Jíte pravidelně ovoce a zeleninu?  
Jíte hodně sladkých jídel?  
Sladíte kávu nebo čaj?  
Máte rád/a velmi slaná jídla?  
Solíte hodně?  
Jíte často ostrá jídla?  
Jíte tučná jídla?  
Kolik tekutin denně vypijete?

### • Fyzická aktivita

Jaký sport děláte?  
Sportujete aktivně?  
Dělal/a jste nějaký sport aktivně? Jak dlouho?  
Cvičíte pravidelně nebo jenom občas?

•	usnout (pf.), usínat (impf.)	<i>fall asleep</i>
	probudit se (pf.), budit se (impf.)	<i>wake up</i>

### Spánek

Spíte dobře?  
Kolik hodin spíte?  
Jak dlouho Vám trvá, než usnete?  
Budíte se v noci často?  
Proč se budíte v noci?

### • Závislost

Kouříte?  
Pijete alkohol?

**Kouření** bylo dříve společensky tolerovanou aktivitou. V posledních letech se ale mnohem více mluví o negativním vlivu kouření na člověka. Některé studie dokonce tvrdí, že je nikotin téměř stejně návykový jako tvrdé drogy, například heroin nebo kokain. Kouření znamená pro člověka celou řadu nebezpečí, např. rakovinu plic, bronchitidu nebo nemoci cév.

Podle posledního výzkumu evropské školní studie ESPAD zkusilo kouření v České republice 54 % šestnáctiletých a kouřilo denně 10,3 % šestnáctiletých. 12,9 let je průměrný věk pro první zkušenost s cigaretou.

**Alkoholismus** je jedna z nejběžnějších forem závislosti. Může způsobit psychické poruchy, demenci, cirhózu jater, žaludeční vředy atd. Podle Světové zdravotnické organizace je alkohol téměř stejně škodlivý jako tabák.

Podle posledního výzkumu evropské školní studie ESPAD vyzkoušelo alkohol v České republice 95,1 % šestnáctiletých a 42 % šestnáctiletých pilo alkohol více než 20krát v životě. 13,1 je průměrný věk pro první konzumaci alkoholu.

[www.espad.org](http://www.espad.org)

### Use these words to complete the sentences.

*závislý, závislost, alkohol, alkoholik, alkoholický, kouření, kuřák, kouřit*

1. Kdy jste přestal .....
2. Myslím si, že není ..... na drogách.
3. Můj dědeček byl silný .....
4. Jeho bratr je těžký .....
5. .... může způsobit rakovinu plic.
6. Pítí ..... nápojů může způsobit cirhózu jater.
7. Je abstinent, nikdy nepije .....
8. Je časté pítí kávy .....

### Rozumíte otázce?

1. Kolik cigaret denně kouříte?
2. Kdy jste začal kouřit?
3. Kdy jste přestal kouřit?
4. Kouří Váš partner/Vaše partnerka?
5. Pijete alkohol každý den, nebo jenom příležitostně?
6. Kolik sklenic denně vypijete?
7. Bral jste někdy drogy?