

Paleo/primal: Stravovací praktiky v kontextu pluralizace životních stylů

Miroslav Matoušek

Bakalářská práce
2014



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií


INSTITUT
MEZIOBOROVÝCH STUDIÍ BRNO

Univerzita Tomáše Bati
Institut mezioborových studií Brno
akademický rok: 2013/2014

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Miroslav MATOUŠEK**
Osobní číslo: **H118187**
Studijní program: **B7507 Specializace v pedagogice**
Studijní obor: **Sociální pedagogika**

Téma práce: **Paleo/primal: Stravovací praktiky v kontextu pluralizace životních stylů**

Zásady pro vypracování:

Zadané a zvolené téma bude zpracováno podle pokynů obsažených v materiálu IMS "Metodika psaní odborného textu a výzkum v sociálních vědách" (IMS 2009). Případně podle dalších materiálů, z nichž některé jsou obsaženy v literatuře připojené k tomuto studijnímu textu. Zejména bude dbáno na dodržování zásad publikační etiky a pravidel společenskovědního výzkumu. Průběžné výsledky práce budou pravidelně konzultovány s vedoucím diplomové práce.

S vědomím těchto zásad a pravidel a po konzultaci s vedoucím bude práce zaměřena:

- na definici subkultury paleo/primal a rozboru jejich projevů a specifík;
- na hledání odpovědi na otázku, proč jednotlivci volí změnu životního stylu a nadále u ní setrvávají;
- na projevy subkultury jako promyšleného životního stylu.

Součástí práce bude výzkum kvalitativní zaměřený na zjištění specifík subkultury paleo/primal. Dále kvantitativní výzkum důvodů volby této alternativy životního stylu.

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

Cordain, L. *The Paleo Diet Revised : Lose Weight and Get Healthy*. Hoboken : John Wiley & Sons Inc., 2011.

Hendl, J. *Kvalitativní výzkum : základní teorie, metody a aplikace*. Praha : Portál, 2008.

Lipovetsky, G. *Paradoxní štěstí : Esej o hyperkonzumní společnosti*. Praha : Prostor, 2007.

Sisson, M. *The Primal Blueprint*. Malibu : Primal Nutrition Inc., 2011.

Šmidová, O. *Životní styl a styl života*. Praha : Karolinum, 1992.

Další literatura bude obsažena v Projektu diplomové práce a průběžně doplňována během práce na tomto textu.

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Michal Vavřík, Ph.D.
Katedra společenských věd

Datum zadání bakalářské práce:

11. listopadu 2013

Termín odevzdání bakalářské práce:

30. dubna 2014

V Brně dne 11. listopadu 2013


doc. PhDr. Miloš Jůzl, Ph.D.
vedoucí katedry




Mgr. Michal Vavřík, Ph.D.
vedoucí katedry

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby¹⁾;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k prezenčnímu nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3²⁾;
- podle § 60³⁾ odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60³⁾ odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat ošiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (už do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné;
- na bakalářské práci jsem pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

MIROSLAV MATOUŠEK

Jakožto příjmení studenta

V Brně 29/4/2014

Podpis

1) Zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejnění závěrečných prací

1) Zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3

2) Zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 odst. 1

3) Zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 odst. 2 a 3

4) Zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 odst. 4

5) Zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 odst. 4

6) Zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 odst. 4

7) Zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 odst. 4

8) Zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 odst. 4

9) Zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 odst. 4

10) Zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 odst. 4

11) Zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 odst. 4

12) Zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 odst. 4

13) Zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 odst. 4

14) Zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 odst. 4

15) Zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 odst. 4

16) Zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 odst. 4

17) Zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 odst. 4

18) Zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 odst. 4

19) Zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 odst. 4

20) Zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 odst. 4

ABSTRAKT

Tato práce se zaměřuje na popis subkultury, která se odlišuje od majoritní společnosti nejen alternativními stravovacími praktikami a přijatými normami. Dále se soustředí na obecný popis členů, jejich motivaci, postoje a přístupy vyjádřených osobitým životním stylem, který zastupují. Cíle práce je ověřit poznatky získané pozorováním a prostudováním pramenů ve srovnání s empirickými šetřeními v podobě rozhovorů a dotazníku.

Klíčová slova:

Životní styl, hodnoty, postoje, motivace

ABSTRACT

The thesis „Paleo/primal: Dietary practices in context of lifestyle pluralization“, focuses on description of subculture, which is differentiating not only in alternative food habits and accepted norms from the majority culture. As well on generalized description of members, their motivation and attitude expressed with their own lifestyle. Goal was setup to verify the observation results and study of written sources compared with empiric methods represented by interviews and questionnaire.

Keywords:

Lifestyle, values, attitude, motivation

Poděkování

Za odborné vedení, cenné připomínky a rady děkuji panu Mgr. Michalu Vavříkovi, Ph.D. Velké poděkování také náleží mé partnerce, za trpělivost, podporu a péči, kterou mi věnovala v celém průběhu tvorby této práce. Nemálo také děkuji za jazykové korektury textu a věcné připomínky Pavle Pavelkové.

OBSAH

Úvod.....	9
I TEORETICKÁ ČÁST	11
1 ŽIVOTNÍ STYL A STRAVOVACÍ PRAKTIKY V KONTEXTU DOBY	12
1.1 DEFINICE POJMŮ	12
1.2 ŽIVOTNÍ STYLY V KONTEXTU MODERNÍ DOBY	14
1.3 STRAVOVACÍ PRAKTIKY SOUČASNÉ DOBY	16
1.4 ŽIVOTNÍ STYL PREHISTORICKÉHO OBDOBÍ	18
2 PALEO/PRIMAL JAKO SUBKULTURA	22
2.1 HISTORICKÝ KONTEXT PALEO/PRIMAL	22
2.1.1 ROZDÍLNOST PALEO/PRIMAL	22
2.1.2 HISTORIE PALEO	23
2.1.3 HISTORIE PRIMAL	24
2.2 ZNAKY, JAZYK, PROJEVY, KOMUNIKACE	25
2.2.1 ZNAKY, SYMBOLY, JAZYK A ŘEČ	25
2.2.2 PROJEVY A PRODUKTY	27
2.2.3 KOMUNIKACE A MÉDIA	28
2.3 HODNOTY, NORMY, CÍLE, POSTOJE	30
2.3.1 HODNOTY A CÍLE	30
2.3.2 NORMY, ROLE A POSTOJE	32
2.4 ČLENOVÉ A ČLENSTVÍ	35
2.4.1 RYSY TYPICKÉHO ZÁSTUPCE	35
II PRAKTICKÁ ČÁST	38
3 PŘÍPADOVÁ STUDIE – ČLENOVÉ SUBKULTURY	39
3.1 METODOLOGIE	39
3.2 TECHNIKA A PRŮBĚH VÝZKUMU	40
3.3 ANALÝZA A INTERPRETACE DAT	41
4 KVANTITATIVNÍ VÝZKUM - DOTAZNÍK.....	50
4.1 ÚKOLY VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ	50
4.1.1 VÝZKUMNÝ PROBLÉM	50
4.1.2 CÍL VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ	50
4.2 STANOVENÍ HYPOTÉZ	50
4.3 CHARAKTERISTIKA SOUBORU RESPONDENTŮ	51
4.4 PŘEDVÝZKUM	51
4.5 REALIZACE VÝZKUMU	52
4.6 VYHODNOCENÍ VÝZKUMU A INTERPRETACE DAT	52
4.7 POROVNÁNÍ VÝSLEDKŮ ŠETŘENÍ S HYPOTÉZAMI	63
4.7.1 PŘÍZNIVCI PALEO/PRIMAL CVIČÍ ČASTĚJI NEŽ BĚŽNÁ POPULACE.....	63
4.7.2 VĚTŠINA PŘÍZNIVCŮ PALEO/PRIMAL A OBZVLÁŠTĚ ŽENY MĚLA JIŽ NĚJAKÉ PŘEDCHOZÍ ZKUŠENOSTI S ALTERNATIVNÍMI ZPŮSOBY STRAVOVÁNÍ	63
4.7.3 NEJDŮLEŽITĚJŠÍ HODNOTOU PRO PŘÍZNIVCE PALEO/PRIMAL JE ZDRAVÍ.....	64

4.7.4	PŘÍZNIVCI PALEO/PRIMAL HLEDÍ NA SLOŽENÍ POTRAVIN A ZA TY, KTERÉ VYHOVUJÍ JEJÍM STANDARDŮM, JSOU OCHOTNI SI VÍCE PŘIPLATIT	64
4.7.5	JESTLI VÝHODY A VLASTNÍ SPOKOJENOST S VYZNÁVÁNÍM PALEO/PRIMAL PŘEVAŽUJE NAD NESPOKOJENOSTÍ A NEVÝHODAMI.....	64
ZÁVĚR		65
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....		66
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK.....		69
SEZNAM POUŽITÝCH TABULEK.....		69
SEZNAM POUŽITÝCH GRAFŮ		69
SEZNAM PŘÍLOH.....		70

ÚVOD

Stravování a tedy příjem potravy a s tím spojené stravovací praktiky se týkají nás všech. Každý z nás se musí nějak dostávat ke své potravě, tedy zdroji energie a živin nutných pro hladký běh vlastního těla. Určitě se nenajde nikdo, kdo by tvrdil, že jídlo není esenciální pro naše bytí, podobně jako je tomu u vody či vzduchu. Většina společnosti si určité stravovací návyky spojuje se životním stylem coby jedním ze stavebních kamenů pro dosažení dlouhého, zdravého a případně i hodnotného a naplněného života. Je přece jasné, že jednou z našich nejhlubších tužeb je dožít se co nejdéle, nejlépe a případně i mítí potomky a tedy naplnit touhu po pokračování vlastního rodu. Ačkoliv je životní styl svobodnou volbou, velmi zásadní vliv na nás má sociální či prostředí, ve kterém žijeme, a které nám předurčilo hodnoty a postoje, které zastáváme. Moderní společnost se vyznačuje, obzvláště díky globalizaci a moderním technologiím, velkým množstvím alternativních pohledů a přístupů k pojetí zdravého životního stylu, které jsou snadno dostupné pro většinu populace, a které se šíří nepředstavitelně velkou rychlostí do všech koutů světa. Dalo by se říci, že máme tolik deviací životních stylů, jako máme obyvatel planety, ačkoliv to nebude ani zdaleka pravdou. Některé deviace nejsou v negativním smyslu, a tedy mohou být dokonce i lepšími než ty, které poskytuje majoritní společnost jako normu. Právě díky pluralizaci společnosti se o takovýchto alternativních stylech dozvídáme a díky globalizaci se rychleji šíří mezi případnými zájemci. Životní styly se ve společnosti mohou i velmi zásadně normativně lišit od většinové společnosti, a pokud jsou více zastoupené, mohou se i jejich vyznavači sdružovat či identifikovat v rámci sociálně-kulturních skupin různého rozsahu či významu. Jestliže se daný proud stává trendem a nabírá na síle, ve stejnou chvíli také nevystupuje proti majoritní společnosti a jejímu pojetí životního stylu, vytváří se subkultura, různě velká co se týče množství zástupců i vlivu. Ačkoliv jednotlivé složky či prvky v rámci zdravého životního stylu se liší, dá se předpokládat, že se najde shoda ve velké části z těch ostatních, což vychází už ze samotné definice termínu.

Paleo/primal je právě jednou z těchto subkultur, která se vyznačuje vědeckým a také alternativním přístupem k stravovacím návykům a praktikám, avšak nejen k nim. Podává také pomocnou ruku při začlenění těchto metod v rámci přístupu ke zdravému životnímu stylu..

Právě snaha o dosažení ultimátního cíle a snu každé lidské bytosti, který je s námi spojen od začátku naší existence, tedy touha přežít co nejdéle a při akceptovatelných životních

podmínkách je jedním z důvodů, proč se někteří jedinci snaží o změnu svého do té doby zažitého životního stylu. Cíl je tedy jasný, avšak dosažení se může lišit podle teorií a studií, kterým věříme a shledáváme je subjektivně platnými. Většinová společnost však ve většině případů své obecně přijaté, avšak subjektivní teorie nezpochybňuje, neboť věří, že se většina takto chová v tom nejlepším osobním zájmu a tedy majoritní systém je platný a funkční. Je však důležité si uvědomit, že právě opak může být pravdou a vyslechnutí si pohledu jiné strany na danou problematiku může otevřít oči i těm nejzarytějším odpůrcům či pochybovačům. Současný majoritní životní styl může být právě příčinou některých nemocí, zdravotních obtíží, které nám nebyly v době ještě relativně nedávné neznámé. Z toho důvodu se stávají stále silnější alternativní proudy a názorová hnutí.

Stal jsem se již před více než rokem aktivním vyznavačem této subkultury a jako zúčastněný pozorovatel se nyní snažím přiblížit objektivně tuto sociálně-kulturní skupinu a za pomoci vědeckých metod odhalit, zda některé hypotézy o ní, jsou pravdivé a zda opravdu jde o subkulturu, která se snaží promyšleným způsobem o dosažení zdravého životního stylu, či jen o soubor nahodilých zvyklostí separovaných jedinců, kteří si jen shodou okolností nechávají říkat stejným přízviskem.

Bakalářská práce je rozdělena na čtyři celky. V prvních částech se věnuji definici základních a pro práci esenciálních pojmů, dále pak popisu životních stylů a stravovacích praktik z hlediska kontextu doby. V druhé již přecházím k samotnému popisu subkultury paleo/primal získaného zúčastněným pozorováním a pečlivým studiem pramenů. Třetí a čtvrtá část, které vnímám jako klíčové, jsou věnovány kvalitativnímu a kvantitativnímu výzkumu postojů, názorů a citění, motivy a pohledy členů uvedené subkultury. Jsem si vědom předností i omezení obou druhů výzkumů, považuji však zvolené metody za relevantní nástroje k získání validních informací. Studie je ohraničena a omezena výběrem respondentů, časem i rozsahem a možností bakalářské práce. Pochopitelně nebylo možné obsáhnout téma v celé šíři, jelikož každé další šetření může přinést nové poznatky.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 ŽIVOTNÍ STYL A STRAVOVACÍ PRAKTIKY V KONTEXTU DOBY

Důležité pro pochopení nebude jen začít definicí specifických pojmů, ale také zasazením do kontextu ať už moderní doby či pluralizace životních stylů. Činím tak proto, že subkultura, kterou chci popisovat, není obecné společnosti až tak známá, stejně tak jako její řady nejsou až tak široké, abychom se s jejími stoupenci setkávali na každém kroku. Nepochází zde k jasné a viditelné stigmatizaci v očích majoritní společnosti či vnitřní sdružování se pod výrazným symbolem, avšak dochází k určitým setkáním. Působení, které se snaží v majoritní společnosti vyvolat, není až tak výrazně a dobře viditelné, což je jeden z důvodů, proč jsem se rozhodl ji popsat a tedy více přiblížit.

1.1 Definice pojmů

Podstatné je vysvětlit, proč jsem se vůbec rozhodl nazvat paleo/primal jako subkulturu a zda je tento termín poplatný či ne, k čemuž se dostaneme později. Předně tedy nutno říci, co je to kultura a jak se vyznačuje. Kultura má mnoho definic, avšak je to jednoznačně produkt lidské činnosti a dá se shrnout jako sdílené normy, způsoby chování, schopnosti, hodnoty, rituály, tradice, znalosti a dovednosti, s nimiž se jedinec narodí, ale získává je v procesu socializace (Sopóci, 2009).

Subkultura se tedy nutně musí odlišovat od majoritní, dominantní kultury, v některých aspektech, ať už třeba normami, hodnotami, vzorci chování či právě životním stylem (Petrusek, 1996 str. 1248).

Nutno však také rozlišit, zda se jedná o případnou kontrakulturu, která by velmi silně kontrastovala a vytvářela normy a hodnoty vůči dominantní kultuře opoziční, s výrazným prvkem negace či se kultura začleňuje do majoritní společnosti a má jen svá odlišná specifika (Smolík, 2010 str. 37). Ačkoliv jsou subkultury v sociologii většinou právě spojovány s mládeží, která je střídá stejně jako módní trendy a členství v nich zaniká stejně rychle, jako vzniká, právě moderní společnost se vyznačuje velkým množstvím subkultur, které přezívají i značně déle než se původně očekávalo a které se odlišují více či méně od dominantní kultury.

Vzhledem k tomu, že po zdravém a dlouhém životě prahne značná část populace, lze rovněž říci, že subkultura paleo/primal patří do množiny hnutí za zdravý životní styl společně s mnoha podobnými, ale i diametrálně odlišnými subkulturami. Vycházím ze

skutečnosti, že hnutí sleduje své vytyčené cíle a má silnější názorovou a ideologickou jednotu, zatímco subkultura nemusí být až tak početná a skládá se z několika i dosti protikladných proudů. (Smolík, 2010 str. 42)

Jedním ze znaků, kterými se subkultura může odlišovat, je právě snaha o zdravý životní styl, terminus technicus, který musím nutně rozložit na dvě části, tedy na zdraví a životní styl. Zdraví, podle výkladu Světové zdravotnické organizace (WHO) je „stav úplné fyzické, duševní a sociální pohody, nejen nepřítomnost nemoci nebo vady“ (WHO, 1948). Podle této definice je tedy nutné brát v potaz nejen fyzický stav, ale i duševní rozpoložení daného jedince, jeho vlastní pocit spokojenosti, sounáležitosti či bezpečí. Z toho vyplývá, že se jedná o velmi těžko definovatelné a měřitelné hodnocení na základě subjektivních pocitů, které se mohou velmi často a silně v čase měnit. Podle této definice lze ovšem konstatovat, že valná většina obyvatel naší planety není zdravá, čímž se dostáváme k zásadnímu rozporu celé definice. Je tedy jasné, že pocit zdraví a s ním spojené spokojenosti, kterou nedokážeme přesně definovat, jsou velmi subjektivní termíny a velmi úzce souvisí s vnímáním konkrétního jedince v danou chvíli. Naproti tomu můžeme jistě tvrdit, že zdraví jednotlivce ovlivňuje spousta vnitřních a vnějších vlivů. Mezi jeden z těch zevních patří právě životní styl či stravovací návyky z něj vycházející.

V moderní společnosti dochází k většímu rozmachu různých životních stylů a stravovacích návyků než tomu bylo doposud z historického hlediska. Právě tato pluralizace (Beck, 2004) a individualizace názorů a alternativ k většinové společnosti dává za vznik velkému množství subkultur či proudů a hnutí, které mají různě dlouhou existenci, vliv a význam. Rozmanitost, se kterou se setkáváme je spojena nejen s rychlejším předáváním informací, ale také celkovou větší ochotou lidí je zkoušet a přijímat podpořenou rozpadem starých kulturních celků a rozměňováním zažitých tradic. Pro moderní a tedy konzumní společnost „je typické, že ústřední místo v ní zaujímá snaha o blahobyt a lepší život pro sebe sama a pro své nejbližší“. (Lipovetsky, 2007 str. 18)

1.2 Životní styly v kontextu moderní doby

Moderní doba pro nás znamená změnu historicky daných a zaběhlých životních stylů, a to v mnohonásobně rychlejším sledu než tomu bylo z do té doby jasně daného režimu. Díky rozvoji moderních technologií, obzvláště těch komunikačních, došlo ke snadnému a úplnému propojení celého světa během pár vteřin, navíc při výrazně nižších nákladech s tím spojených. Celý proces přenosu a předávání informací, například právě i alternativních životních stylů, se urychlil a zjednodušil, čímž se výrazně se zvýšila i efektivita přenosu myšlenek či názorů v rámci globálního spektra. Z historického pohledu byly životní styly jasně dány stejně jako stravovací praktiky s nimi spojené, ať už společenskými třídami, kastami či dostupností možností v dané časové periodě. Dnes jsme však v situaci, kdy se otevírá téměř nekonečné pole voleb a případných alternativ k většinovému životnímu stylu a je většinou naší svobodnou volbou si z nich vybrat.

Životní styl se vždy nedědí ani není součástí uzavřené společnosti, ale stává se volbou každého jedince, nejen podle jeho momentálních možností, ale i z důvodu obliby či potřeby někam patřit a mít nějakou slušnou sociální pozici (Smolík, 2010 stránky 32-33). Jde o pocit sounáležitosti s příslušníky dané kulturní skupiny, tedy vyznavačů určitého životního stylu, ale také se můžeme stát součástí kulturní skupiny z důvodů obliby nějaké aktivity či produktů, tedy záliby jistého image.

Velké množství informací, které se na nás valí z různých komunikačních kanálů a médií, rychlý vznik a zánik trendů či módních směrů vytváří určitý tlak, ať už na funkčnost a dostupnost myšlenky, na jednoduché a rychlé vysvětlení, ale také na vlastní aktéry, kteří se mohou za daných okolností jen velmi složitě uzavřít vůči případným změnám. Obecná důvěra ve vědecké ověření faktů a jejich propojení s každodenním životem občas vede až k slepému následování myšlenek, které bychom jinak úplně ignorovali a nehodlali se jimi ani zabývat. Toto slepé následování však není jediný aspekt dané problematiky, dává totiž díky dostupnosti vědění a téměř nulovým nákladům spojených s hlubším prostudováním a pochopení problematiky i prostor pro laickou veřejnost, která má zájem o pochopení v hlubších souvislostech a seznámení se s do té doby nedostupnou tematikou. Vznikají tak mezi veřejností i informovaní laici, Lipovetsky je označuje jako angažované spotřebitele, kteří investují velké množství času k nastudování různých pramenů a hledání ideální cesty k jejich vytyčeným cílům. (Lipovetsky, 2007 stránky 67, 113). Dochází tedy k výraznému odklonu od rozhodování o životním stylu udaného skupinou směrem k jednotlivci. Toto moderní období se dá popsat jako třetí fáze konzumní společnosti (Lipovetsky, 2007), kdy

se odchylujeme od kvantity a začínáme se zaměřovat opět na kvalitu ať už spotřebovávaného zboží nebo služeb, které značná část populace preferuje. Tyto služby a produkty vytvářejí jistý image, nespojují se jen a pouze s užitnou hodnotou, ale také s životním stylem, který reprezentují. Díky obrovskému množství dostupných značek a s nimi spojených produktů a služeb se takto informovaný a hlavně dobrovolně se zajímající spotřebitel dostává do situace, kdy se mu otevírá obrovské pole možností a variability na které reaguje právě uchylováním se k ověřeným značkám a následováním nabízených trendů.

S moderní dobou se rovněž pojí značný tlak na hodnotu času a nakládání s ním. Nejedná se pouze o utilizaci volného času, ale také se tomu přizpůsobují všechny další denní aktivity. Turbokonzument si žádá a také dostává možnost nakupovat v kteroukoliv denní i noční hodinu, čemuž se přizpůsobují i stravovací praktiky. V rámci potřeby ušetřit čas a investovat do jiných aktivit se uchylujeme k využívání nonstop nakupování, předpřipravených jídel a rychlému občerstvení (fast food).

Ačkoliv se často mluví o poruchách příjmu potravy (bulimie, anorexie), špatné stravovací návyky mají podobné projevy. Nezáměr o kvalitu potravy, její složení a reakci těla na různé složky, často spojené spíše s neznalostí, ignorováním problémů s tím spojených a nutnost splnit tělesnou povinnost – tedy dodání živin našemu vlastnímu tělu, vedou k různým zdravotním obtížím. Patnáct procent evropské populace se vůbec nezajímá o složení jídla, které jí a dalších 24% si ho kontroluje jen velmi nepravidelně, naproti tomu jen 23% se těmto údajům věnuje velmi často a 38% občas. Společně s hlavním smyslem jídla položeným v uspokojení momentálního hladu (44%) a nalezení jídla v dostupné relaci (44%) tvoří doklad toho, že jídlo se stalo spíše nutností než užitečnou a užívanou činností. (Special Eurobarometer 354, 2010)

Při častém opakování se z tohoto nezdravého stravovacího způsobu stává návyk, od kterého je velmi těžké upustit, a to často i navzdory zdravotním problémům podloženým fundovaným zhodnocením lékařů i specialistů. Výskyt novodobých onemocnění na hranici epidemie, obecně nazývaných civilizační choroby, je jedním z důvodů, proč se část populace snaží o zlepšení svého životního stylu, aby tak buď předešli, nebo zmírnili dopady už existujících onemocnění. Obecně se tvrdí, že právě konstantní stres, průmyslově zpracovávaná potrava, nadměrná konzumace návykových látek, společně s nadměrnou spotřebou jídla (ať už tučného, slaného či sladkého), špatnou skladbou jídelníčku, nedostatkem pohybu a sedavým výkonem práce jsou příčinou onemocnění jako cukrovka,

obezita, poruchy oběhového systému, rakoviny a další. Na základě výzkumů populace a následného srovnání zemí třetího světa a vyspělých států lze tedy konstatovat, že právě moderní městský způsob života by mohl být hlavní příčinou této epidemie.

Ačkoliv 46% respondentů tvrdí, že Češi provádí namáhavé cvičení více než hodinu denně a kde téměř polovina (20%) z nich dvě a více hodin, stále je zde velké množství lidí, kteří mají sedavý typ práce a prosejí více než 8,5 hodiny denně (z nichž 29% alespoň jednou za týden cvičí, a 21% provádí aktivní chůzi alespoň 10 minut v kuse). Nejde tedy jasně říci, jak moc se dané typy překrývají (chodí, sedí a aktivně a pravidelně cvičí), je však jasné, že značná část populace neprovádí žádnou sportovní ani pohybovou aktivitu (65%) v kombinaci se sedavou prací či alespoň dlouhodobým sezením (37% v Evropském průměru sedí více než 5,5 hodiny denně). (Special Eurobarometer 412, 2014) Je tedy jasné, že značná část populace nedosahuje průměrné hranice sportovní či pohybové aktivity nutné k udržení si stabilního zdraví.

Samozřejmě je velmi složité opravdu prokázat, co a jak je příčinou pro daná onemocnění, zvláště v tak širokém vzorku populace s téměř neomezeným množstvím protichůdných vlivů, podstatné však je, že se vedou debaty ve veřejném prostoru a existují snahy značné části populace o nápravu či aktivní změnu. V návaznosti na teorii třetí fáze konzumní společnosti, tedy hyper-konzumentů, lze souhlasit s konstatováním, že část populace se snaží o zpochybnění veřejně přijatých teorií a doporučení a hledá alternativní způsoby obživy a odlišné stravovací praktiky napojené na životní styly.

1.3 Stravovací praktiky současné doby

Stravovací způsoby neboli praktiky, jsou velmi závislé od místa, času, ale hlavně vlastních preferencí a averzí. Jelikož jsou naučené, přejímáme je nejen v rámci výchovy, ale také z prostředí, kde se nacházíme, a jsou stavebním kamenem výchovy. Obzvláště po období dospívání, kdy slábne vliv výchovy na jedince, je velice těžké vyvinout tlak na jedince či skupinu vedoucí ke změně stravovacích praktik a životního stylu. V posledních letech narůstající výskyt civilizačních chorob, nadváhy, obezity a dalších výživových poruch spojených s příjmem potravy naznačuje, že se značná část populace neřídí zásadami zdravého životního stylu a stravovacích způsobů k nim vedoucím. (Fraňková, 2003 str. 229)

Jak již bylo řečeno dříve, kvůli vlivům moderní společnosti se uchylujeme k co nejrychleji získanému zdroji potravy a to ať už v podobě fastfood (rychlá občerstvení) či

předpřipravených pokrmů s velmi dlouhým a chemicky vyprodukovaným seznamem složení. Tento životní styl nás vede do problematické pozice, jelikož nás přímo navádí k tvorbě různých špatných návyků, které eventuálně mohou vésti k civilizačním ochorením či vzniku poruch příjmu potravy. (Kraus, a další, 2011)

Existují doporučení, ať už globálního (vydána WHO) či lokálního významu (v našich podmínkách je to „Výživová doporučení pro obyvatelstvo ČR“). Jedná se však o doporučení, tedy informace, které shledává panel odborníků na výživu jako vhodné pro většinu populace. Doporučení v tomto případě značí, že se nejedná o nic závazného, ale generalizování informací pro další použití v rámci státu či oblasti pro ně poplatné. Je tedy jasné, že stravovací praktiky se nutně budou diametrálně lišit od ideálu takto podaného.

Nastíním zde určitá výživová doporučení (Dostálová a kol., 2012), která kontrastují s tím, jak to vnímá dále zkoumaná subkultura:

- Příjem tuku, nesmí překročit 30% energetické hodnoty na den (okolo 70 g / den), kde podíl n-6:n-3 omega nasycených mastných kyselin bude maximálně 5:1 a příjem cholesterolu max. 300 mg / den.
- Spotřeba jednoduchých cukrů na 10% potažmo 5% z celkového denního příjmu (60 g / den) při zvýšení podílu polysacharidů
- Snížení příjmu živočišných tuků a zvýšení podílu rostlinných (zvláště olivového a řepkového). Výrazné omezení potravin s kokosovým tukem.
- Náhrada cukru sorbitolem a fruktózou a celkově nižší spotřeba
- Zvýšení spotřeby luštěnin
- Nahrazení výrobků z bílé mouky výrobky z tmavé či celozrnné

Dále pak i zjednodušené doporučení pro stravovací režim – jíst pravidelně tři hlavní díla denně, s pauzou tři hodiny mezi jednotlivými chody a posledním jídlem s 25 – 30 % denního energetického příjmu.

1.4 Životní styl prehistorického období

Pro srovnání je potřeba prezentovat období paleolitu, tedy doby před zhruba 250 tisíci lety až do doby zhruba před deseti tisíci lety, což je obdobím relativního nástupu neolitu - zlomovým bodem byla zemědělská revoluce a s ní spojené změny životního stylu. Relativním je zde myšlena skutečnost, že v různých oblastech se odehrával v jiný moment a nestalo se tak v jeden přesně daný okamžik, ale byla to změna postupná. Nejdříve probíhala asi tak od osmého tisíciletí před naším letopočtem na území tzv. úrodného půlměsíce na Blízkém východě (Beranová, 2005 str. 26).

Důvodem, proč je nutno zmínit toto období je kontrast vůči moderní konzumní společnosti coby koncept, který se příznivci paleo/primal subkultury snaží do určité úrovně oživit a po značné úpravě zavést zpět jako současný zdravý životní styl.

Způsob života prehistorického člověka, předchůdce dnešního *Homo sapiens sapiens* (člověka moudrého) byl velmi rozdílný od dnešního a to nejen kvůli vlivu pokroku, ale také vzorů, které nám udávají společenské normy a tradice. Kvůli vývoji, který od dané doby nastal, je nutné konstatovat, že původní životní styl byl velmi odlišný a spíše uniformní pro většinu populace. Značné odlišnosti se najdou také v nositelích genetického kódu, který se stále vyvíjí podle podmínek, ve kterých žijeme, avšak nejsou až tak zřetelné jak by se mohly na první pohled zdát, jedná se tedy o procenta (Eaton, 1985).

Ještě je nutno podotknout, že ačkoliv budeme hovořit obecně o populaci jako takové, vycházíme z archeologických nálezů, jde tedy o odhady, předpoklady a indukci širší reality propojenou se srovnáním s momentálně ještě existujícími kmeny, z hlediska vědeckého pokroku nazývanými nesprávně primitivními. Nelze tedy jednoznačně říci, že vše bylo skutečně tak, jak zde budu prezentovat, ačkoliv se jedná o oficiálně platné výzkumy odborníků.

Strava jeskynního muže sestávala v době staršího paleolitu (250-40 tis. př. n. l.) z lovu a sběru. Podobně jako jejich předchůdci - vyšší primáti - i jeskynní lidé sbírali a konzumovali, kořeny, kůru, listy, plody a semena různých rostlin. Oproti svým evolučním předskokanům však k tomu přidali ještě masitou stravu, opatřenou lovem (Beranová, 2005 str. 17). Ačkoliv se většinou jednalo o menší kusy zvěře, jsou doloženy i příklady větších kusů, avšak není zde stoprocentní jistota, že byly uloveny a nešlo jen o slabé či uhynulé kusy, případně náhodný nález kosterních ostatků na stejném místě nalezených lidských ostatků. K zpracovávání potravy docházelo minimálně ve smyslu dělení na porce.

Důležitým aspektem byla rovněž konzumace kostní dřeně coby velmi výživné části zvěře, při jejímž získávání nutně docházelo k tříštění kostí. Z nejstaršího období není k dispozici příliš mnoho dochovaných zdrojů informací, více poznatků však máme o následujících obdobích. Jak se zdokonaloval samotný člověk, vyvíjely se s ním i metody lovu a pomůcky k němu používané, a tedy ve výsledku i způsob lovu a kořist takto ulovená. Předpokládá se, že lov se stal sezónní, lokální a hlavně kolektivní aktivitou, která vyžadovala značné změny v přístupu populace k společenskému životu a rolí v něm (Beranová, 2005 str. 18).

Tehdejší člověk dokonce uměl i rozdělat oheň a začal si maso různě připravovat pro lepší a snadnější konzumaci a eliminaci případných obtíží spojených s požíváním syrového masa či vnitřností. V posledním období se datuje rozmach druhu homo sapiens, který se právě vyznačoval lovením stádní zvěře. Jako ilustraci lze uvést například známé naleziště v Dolních Věstonicích coby základnu lovců mamutů, kteří byli obvyklými obyvateli zdejšího území v posledním paleolitickém období (Beranová, 2005 str. 19).

S rozvojem a rozšiřováním společenství bylo nutné také více plánovat a využívat lepších možností a podmínek k přežití. Začaly se zdokonalovat nejen postupy a nástroje pro lov, ale také pro uskladnění a přípravu potravy, aby nehrozilo vyhynutí kmene. Dochází již rozsáhle k primitivním způsobům přípravy pokrmů, a to i velmi výrazně podobné studiím do nedávna existujících kmenů. Stále však platilo, že každý jedinec, který měl dostupnou stravu, jedl dosyta, protože nemohl vědět, co ho čeká příští den. V přímořských či jezerních oblastech je doložen rybolov a konzumace mořských plodů.

Způsob života, pokud oddělíme obstarávání potravy, byl velmi rozdílný od dnešního. Pověštinu času se jednalo o různé druhy odpočinku či sociálního kontaktu. Kmeny žily v menších společenstvích, která byla provázána krevním poutem a tato společenství poskytovala jistou sounáležitost a určitý pocit bezpečí. Místa k přežívání byla různá, od jeskyní po různé primitivní příbytky vyskytující se v pozdějších obdobích paleolitu. Většina jedinců musela nutně v rámci přežití být zdravá, silná a jejich konstituce by se dala srovnat s dnešním tzv. atletickými postavami. Denní náročná aktivita, pobyt ve vnějším prostředí bez valného množství oblečení z nich vytvořil velmi odolné lidi, kteří dnes nemají obdoby. Pokud pomineme jedince vyžívající se v metodách a způsobu přežití ve volné přírodě, nedala by se současná průměrná populace nijak měřit s původní. Podstatné byly hodnoty, které zaručovaly bezpečí a pohotovou reakci, tedy dostatek odpočinku, málo stresových situací, konzumace pouze dostupné stravy bez výrazného plýtvání, budování sociálních vztahů až už přátelského či nepřátelského charakteru s okolními kmeny a

neustálá starost o sebe a bližní svého kmene. Například rozložení volného času u kmene !Kung nasvědčuje tomu, že ačkoliv nepoužívají týdenní cyklus jako my a tedy ani rozložení aktivit podle týdnů, dá se na základě jejich pozorování prokázat překvapivé závěry. Denní aktivita spojená s obstaráváním potravy zabrala mezi 2-3 hodinami. Další částou činností byla starost o domácnost (sběr dříví, obstarání vody, louskání ořechů, vaření, úklid, opravy, atd.) v rozsahu opět 2-3 hodin denně a převážně se jednalo o aktivity prováděné ženami. Sociální kontakty zahrnující návštěvy, starost o návštěvníky či trávení volného času (vyšívání u žen, hazard u mužů, tanec u obou) zabíraly společně s odpočinkem zbytek dne. Aktivity se pravidelně střídaly, a ačkoliv lov přinesl stravu na v průměru tři dny dopředu, docházelo k častému střídání spektra činností a nikoliv k rozšiřování času stráveného stejnou aktivitou. Uvedené rozložení denní náplně zůstává zhruba stejné po celý rok. (Lee, 1979)

Období mezolitu, tedy přechodu mezi paleolitem a neolitem, se vyznačuje výraznými změnami podnebí a podmínek, které pak mají vliv na všechny další okolnosti doby. Mění se nejen nutně jejich zvyklosti, ale také flóra a fauna a mnohem častější je také rybolov. Značná část populace se novým podmínkám přizpůsobila, avšak část zcela jistě migrovala do severněji položených oblastí, které byly podobnější předchozím podnebním a stravovacím podmínkám.

Při přechodu do neolitu, k pěstování plodin a chovu domestikovaných zvířat v rámci zemědělství, je dosti reálné, že v oblastech nehostinných pro zemědělské obhospodařování, mohly dva rozdílné druhy populace (lovci/sběrači a zemědělci) žít v sousedství, avšak postupně lovci a sběrači téměř úplně zanikli. Ačkoliv v odlehlých lokacích bez vlivu zemědělské revoluce se stále nachází původní lovci-sběrači, důvodem zániku většiny ostatních kmenů mohl být ztížený lov, vyhynutí původně lovených druhů spojené s velkým nárůstem počtu lovců, a také nemožnost přizpůsobení se novým podmínkám či prosté zvážení jednoduššího získávání potravy a s ním spojené postupné konvertování. Stravovací praktiky se také velmi výrazně změnilы vlivem změny složení stravy. Přechod od asi 75% obsazení masa ve stravě k téměř jen jedné čtvrtině a tedy značné využívání rostlinné stravy si vyžadovalo nové metody přípravy (kvůli nemožnosti běžně strávit rostlinnou stravu a přijímat živiny z ní). Nemluvě ani o situaci, která nastala v posledních 100 letech, kdy se rostlinná strava stala až téměř 90% složení běžné stravy. V současné době se nachází pár, zhruba do desítky, zmapovaných a stále v původních duchu fungujících kmenů lovců a sběračů, a to ve velmi odlehlých končinách izolovaných od okolního světa či sousedící

s relativně moderním prostředím, avšak izolování například jazykem, kmenovými zvyklostmi či vlastní volbou. Pojí je však rysy známé z konce paleolitického období – malé soustředění se na stádní lov ovlivněný nedostatkem zvěře či loveckého území, a spíše preference využívání rostlin a jejich zpracování, lovení s pomocí pastí a soustředění se na speciální lovy jako je rybolov nebo lov malé zvěře, ovšem s použitím efektivnějších pomůcek a loveckých metod k tomu potřebných. (Eaton, 1985)

2 PALEO/PRIMAL JAKO SUBKULTURA

V následující kapitole se pokusím přiblížit paleo/primal subkulturu tak, jak jsem ji vysledoval během posledních let a popsat viditelné projevy, kterými se vyznačuje. K hlubšímu poznání mi posloužilo studium pramenů, nesčetné rozhovory a diskuse s členy, zúčastněné pozorování a také sledování různých komunikačních kanálů. Pokusím se tedy co nejvěrněji reflektovat obraz toho, co jsem zjistil, a následně v praktické části konfrontovat s validací či falzifikací několika vybraných hypotéz, ke kterým jsem dospěl v rámci studia tohoto sociálního celku.

2.1 Historický kontext paleo/primal

Abychom si mohli dát do souvislosti kontext dnešní doby, historického pohledu na chápání životního stylu vykládaného skupinou paleo/primal a momentální vývoj životních stylů, bude potřeba vysvětlit historickou situaci skupiny. Dále pak případný vývin a posun od dob vzniku až do nynějška. Velmi problematické zde je popsat v celé šíři, proto se nebudu zabývat dopodrobna veškerými aspekty, ale jen zdůrazním to, co pokládám za nejdůležitější či podstatné.

2.1.1 Rozdílnost paleo/primal

Nejprve je potřeba vysvětlit, proč spojuji oba mírně rozdílné termíny - paleo a primal. Jelikož by se na první pohled mohlo zdát, že se jedná o dvě rozdílné kulturní skupiny, lépe řečeno dva myšlenkové proudy, které se překrývají ve svých hodnotách a cílech, je nutno podotknout, že nabízí také mírně rozdílné přístupy a celkové požadavky na jednotlivé vyznavače spojené s životním stylem. Neméně důležitými jsou také další směry, které ovlivňují subkulturu jako takovou a disponují částí členské základny, která by snadno mohla být přiřazena úplně k jinému útvaru. Z tohoto důvodu podávám mírný exkurz do historie těchto kulturních skupin při zohlednění jejich počátků a prvotního vývoje, poněvadž se neustále vyvíjejí a bude velmi těžké postihnout vše do detailů. Ačkoliv obě skupiny nejsou zcela identické, většina vyznavačů se buď řadí k jedné nebo ke druhé skupině či k oběma najednou a obecně sami nerozlišují silné hranice. Dochází tedy spíše k prolnutí než jasnému ohraničení, ačkoliv existují i, co se týče počtu a vlivu, nevýznamné, ale za to ortodoxnější proudy.

Paleo se objevilo dříve a nabízelo historický pohled na stravování a složení jídelníčku prehistorických předchůdců dnešního člověka a snažilo se je zavést zpět do moderní doby.

Primal se objevil později a nabídl celkový životní styl, tedy pravidla, kterými by se měl jedinec řídit, pokud se rozhodne dodržovat stravu shodnou s jeskynním mužem či ženou.

Drobné rozpory, které byly dány různými vyložením si některých vědeckých výzkumů, stejně jako vědecký vývoj s postupem času vytvořily základ teorie, který je velmi podobný. Zásadním rozdílem zde stále zůstává doporučení v rámci primal stravování, které doporučuje mléčné produkty, naproti tomu paleo je přímo zakazuje, i když jedinci přímo nepůsobí obtíže. (Cordain, 2002 str. 23) (Sisson, 2009 str. 227)

2.1.2 Historie paleo

Z historického pohledu se subkultura paleo řadí mezi velmi mladé a neustále se vyvíjející kulturní skupiny, které momentálně zažívají velký rozmach oblíbenosti a výrazný rozvoj vyznavačské základny. Kořeny se odvozují podle autora, který pochází z Ameriky, ale právě díky vlivům moderní doby, hlavně komunikačních technologií se hnutí stává s postupem času globálním a momentálně se nachází ve většině zemí světa. Počátek tohoto proudu se datuje od ledna roku 2002, kdy vychází tiskem publikace *The Paleo Diet*, autora Dr. Lorena Cordaina, kde se poprvé termín paleo vyskytl ve spojení se stravovacími praktikami. Tento termín je zde odvozen od paleolitického období, které se stává středobodem celé publikace a od ní odvozeného hnutí.

Ačkoliv se kniha prodávala vcelku úspěšně a byla jedním ze stavebních kamenů celé subkultury, největšího rozmachu dosáhla až po roce 2010, kdy vyšla první revidovaná verze, která poupravila určitá tvrzení, která se po delším prozkoumání a pod vlivem nových zjištění zdála být nepravdivými. Jedním z důvodů, proč se publikaci stejně jako celé subkultuře nedařilo růst podobným tempem, jako je tomu dnes, byl způsob šíření ústřední myšlenky a počty aktivních vyznavačů. Internet coby dominantní zdroj šíření této myšlenky byl tehdy ještě v plenkách, a nebyl tedy ještě tak hojně využíván, jako je tomu dnes. Dále pak nebyly ještě v té době tak hojně rozšířeny způsoby myšlení, které by jasně a nahlas říkaly, že vládou, dietology či lékaři doporučovaná nařízení jsou zpochybnitelná či přímo potenciálně zdraví škodlivá. Cordain sám později o své publikaci tvrdil, že vlastně jen pomohl odhalit fakta již dříve mnoha vědci z různých oborů prokázaná a prezentovaná, a že pouze pomohl tento obraz ucelit a dát dohromady co již dávno víme, jen jsme se z různých důvodů rozhodli ignorovat. Inspirací a důvodem sepsání ústřední knihy byly již delší dobu existující studie, především studie S. Boyda Eatona a Melvina Konnera nazvaná *Paleolithic Nutrition. A consideration of its nature and current implications*, která

vysvětlovala, jaký byl způsob života a stravovací praktiky předchůdců dnešního člověka v době paleolitické, tedy v období před více než deseti tisíci lety až do zhruba dvou a půl milionu let zpátky. Toto období se vyznačovalo určitými podmínkami, a tedy i stravovacími návyky, které nelze zcela replikovat v době současné. Přesto se však v tomto období právě Cordain a spol. shlédli a po dlouhodobém studiu a následné spolupráci s dalšími vědci byla publikována první kniha z mnoha, která položila základ paleo subkultuře.

Následovaly mnohé další publikace, z těch nejvýznamnějších kniha Robba Wolfa, *The Paleo Solution*, publikovanou roku 2010, s dobrozdáním a spoluprací právě zmiňovaného Cordaina coby mentora a následného popularizátora. Tato kniha již však nabízí nejen přístup ke stravování, určité a velmi specifické úpravě jídelníčku a zvážení poměrů přínosů a ztrát v rámci naší běžné stravy, ale nabízí rovněž širší pohled na celý životní styl v podobě, v jaké jej aplikovali naši paleolitičtí předchůdci.

V současné době se projevují v tomto směru další autoři, kteří se zaměřují na více personalizované vytváření jídelníčku a tedy aktivní aplikaci do běžného života. Mezi ně patří například Chris Kresser s knihou *Personal Paleo Code*) nebo velmi populární a termínu paleo zbavená publikace *It starts with food*, manželského páru Dallas a Melissa Hartwigových (český překlad *Jídlo na prvním místě*, vydal Jan Melvil Publishing, 2014). Posledně jmenovaná publikace nabízí stravu a zásady vhodné pro současného člověka, zcela kompatibilní s paleo jídelníčkem, ale bez onoho antropologického pohledu a hlavně se zaměřením se spíše na zdraví než na termín paleo a s ním spojené problémy (Hartwig, a další, 2012 stránky 18-22).

2.1.3 Historie primal

Primal, ačkoliv vychází z totožných odborných studií, tedy ze stejných kořenů, si s sebou nese mírně odlišný vývoj a historii. Samotné slovo primal bylo poprvé zmíněno v rámci tohoto prehistorického životního stylu a diety až v knize *The Primal Blueprint* autora Marka Sissona. Ve volném překladu by se tedy dalo říct, že slovo primal zde znamená „pra-původní“ a blueprint „půdorys či náčrt“. Poprvé byla vydána tato kniha v roce 2009 a také se dočkala redigovaného vydání, kde se jednalo o drobné upravení obsahu v závislosti na změnách faktů pod vlivem nových výzkumů. Tato publikace přinesla mimo jiné také pozměněný pohled na některé ne až tak klíčové, ale přesto podstatné faktory, kterými se autor vyhraňoval vůči svému historickému předchůdci Cordainovi. Lze konstatovat, že

rozpory mezi oběma autory a jejich díly nejsou až tak zásadní, ale přece jen nějaké existují. Ačkoliv jídlo může být velmi silným iniciátorem změny, jako samotné nebude stačit – toť ve zkratce shrnutí ústřední myšlenky vytvoření celého konceptu životního stylu. Sisson dále nakouzl bohaté téma, které se odvíjí od nutnosti upravit stravu pro atlety nebo na opačné straně lidi s pokročilými zdravotními problémy, obzvláště autoimunitními onemocněními. V roce 2006 začal Sisson tento způsob života studovat více do hloubky, což vyústilo v jeho knihu coby základu proudu zvanému primal. Vývoj se podobně jako u paleo nezastavil a nadále se prohlubuje, série publikací se stále rozšiřuje a zaměřuje na specifická témata a dává jim větší prostor – ať už je to uzpůsobení života pro aktivní sportovce či další pro veřejnost zajímavá témata. Životní styl prezentuje v podobě stálých a neměnných 10 zákonů, kterými by se měl řídit každý člověk usilující o zlepšení svého zdraví. (Sisson, 2009 stránky 13-14)

Sisson také vytvořil obrovskou komunitu na internetu, dosahující přes 170 tisíc členů registrovaných na fóru (kde značná část fanoušků není zde registrována a prohlíží si bez registrace). (Mark's Daily Apple, 2014)

2.2 Znaky, jazyk, projevy, komunikace

Mezi vnější projevy subkultury lze zařadit právě symboly a znaky. Pokud by subkultura nějaké měla, dalo by se na jejich základě odhalit, kdo je jejím příslušníkem. Pokud by subkultura byla velmi vyhraněná vůči majoritní společnosti, snažila by se je nějak šifrovat či obecným znakům přikládat skrytý význam, kterému by rozuměli jen samotní příslušníci. Avšak je jasné, že význam znaků se nemusí shodovat s obecně přijatými konvencemi pojetými s daným výkladem symbolů, tedy výklad daného znaku se bude lišit od toho, kdo jej překládá a také podle emocí, které s nimi má spojené. Zjednodušeně se však dá říci, že symbol je „*pojmem, gesto, děj, barva, zvuk (např. hudební skladba či skandovaný pokřik), geometrický obrazec, zobrazení určité osoby (případně osoba sama) apod.*“ (Mareš, 2006)

2.2.1 Znaky, symboly, jazyk a řeč

Co jsou to znaky, symboly a jak by nám mohly pomoci odhalit případnou subkulturu? Je potřeba si ještě spojit s každým symbolem i jeho výklad a význam, tedy symboliku, to, jaké postoje vyjadřuje a jak se s ní jednotliví členové identifikují, zda se například vyznačují se příznivci speciálním jazykem či řečí.

Po studiu materiálů, které se týkají paleo/primal kultury jsem neshledal, že by subkultura jako taková měla obecně přijaté znaky či symboly, které by jasně dokázaly odhalit případné členy. Přímou se tedy neidentifikují, neoznačují či nedají rozlišit mezi běžnou populací. Avšak existují určité symboly, jež značná část členské základny rozpoznává.

Takovým symbolem je například náčrt jeskynního muže s kopím v ruce, ve skoku či pohybu, celý vyobrazen buď v černé či šedé barvě nebo bíle na modrém podkladě. Jedná se o symbol, který byl poprvé použit v rámci knihy *Primal Blueprint*, zmíněného Marka Sissona, který je hlavním zástupcem a autorem proudu primal. Tento symbol (viz příloha P I) také znázorňuje jméno Grok, symbolické jméno jeskynního muže, vyobrazeného na obrázku, který se svou rodinou vysvětluje životní styl paleolitické populace. Opozitem v publikaci *Primal Blueprint* je rodina Korgů, tedy obrácené pořadí písmen ve jméně, která znázorňuje současnou typickou americkou rodinu. Celá kniha je propletena příběhy a srovnáními Groků a Krogů. Tento symbol se stal také součástí ochranné známky a byl použit jako logo na různých propagačních materiálech. Paleo proud naproti tomu podobným zástupcem, znakem či logem, které by jasně poukazovalo na tento směr stravování, nedisponuje.

Symbolem bychom tedy mohli nazvat samotné názvy proudů v subkultuře. U všech členů subkultury vyvolávají určité emoce a znamenají něco, co je mimo rámec vnímání ostatních členů společnosti. Pro každého to může být něco jiného – slovem dieta počínaje, životním stylem konče. Pokud se zeptáme nezúčastněného jedince, co si představí pod pojmem paleo, vyjmenuje pravděpodobně paleolitickou dobu s konkrétními detaily odpovídajícími stupni dosaženého vzdělání a vlastní paměti – vychází tedy spíše ze znalostí a slovního rozboru než, že by onomu slovu přiřkládal vlastní emoční hodnotu. Vše, co je s tím poté spojeno, dává primárně význam pouze vlastním členům subkultury, a to s modifikacemi dle každého jednotlivce a jeho emočním nábojem s tímto termínem spojeným. U primal je to již složitější, protože toto slovo nemá až tolik užití v běžné mluvě a výuce ve škole, proto dává větší význam právě lidem zajímajícím se o alternativní způsoby stravování či vlastní členy subkultury.

Mezi případné další symboly a znaky by se dal považovat i speciální jazyk či řeč, který by subkultura případně používala. Ačkoliv jsou určité termíny, které se velmi často používají v rámci paleo/primal subkultury, nedá se říct, že by byly užívány jen výlučně v rámci ní. Dále jsou také v komunikaci velmi časté termíny, které platí jako obecně známé vědecké

termíny, či termíny spojené s ulehčením si popisu fyzického či psychického stavu či podmínek. Jako takové termíny by se daly považovat:

- IF (Intermittent fasting = přerušované půsty),
- HF (případně HF diet, znamená high fat diet = stravu bohatou na tuky),
- LCHF (příp. LCHF diet, znamená low carb / high fat = stravu bohatou na tuky a chudou na sacharidy)
- Paleo (nazývaná také ‚Caveman’s diet‘ = životní styl či stravování podobné lidem z období paleolitu, tedy lovců a sběračů)
- Primal (dal by se volně přeložit jako původní, uvozuje na prapůvodní způsob života a stravování)
- Ketosis (ketóza, fyzický stav, kdy se hlavním palivem stává tuk a pozmění se běžné fungování těla a metabolismu, je nutné dosáhnout nulového příjmu sacharidů za den)
- Low-carb flu (nízko-sacharidová chřipka, stav při odvykání si ze závislosti na cukrech, který má velmi podobné projevy jako standární chřipka – bolesti svalů a kostí, únava, horečky, výkyvy energie a nálady)
- Crossfit (soubor cviků a cvičebních pomůcek pro přirozenější způsob posilování těla v moderních podmínkách)
- HIIT (high-intensity-interval-training – vysoce intenzivní trénink v intervalech)

2.2.2 Projevy a produkty

Jedním z nejčastějších projevů a možností, jak se člověk nehledající alternativní způsoby stravování může s paleo seznámit, jsou právě recepty. Existují jich tisíce v různých jazycích a jsou tedy nejčastějším projevem, kterým se subkultura také vyznačuje.

Dalším projevem je snaha o získání kvalitních surovin s ověřeným původem, a to díky vlastní výrobě či zastřešování různých producentů a značek pod certifikáty, které jsou pak doporučovány k spotřebě. Jedná se například o potravinové doplňky pod hlavičkou primal či producenti trvanlivých i málo trvanlivých potravin splňující přísné standardy Whole9.

V neposlední řadě také široká škála knih, příruček, brožur, ale také propagačních materiálů jako jsou trika, náramky, čepice se stávají spotřebním zbožím, které si část členů koupí, aby jasně dali najevo svou příslušnost ke skupině. Toto zboží se prodává nejen na internetu, ale také na různých setkáních, fórech či výstavách a stává se pro některé z autorů jedním z hlavních zdrojů příjmů.

2.2.3 Komunikace a média

Komunikace probíhá na více úrovních a podle různých vzorců, avšak propojuje je lepší šíření myšlenek a učení a vývoji kultury této sociální subkultury. Obrovský vliv mají právě moderní technologie, jejich využívání a hlavně dostupnost v globálním hledisku a rychlost šíření informací. Komunikace je základním a životně důležitým procesem pro každou společnost, neboť každá společná akce je založena na významech, které jsou poté pomocí ní sdíleny dále. (Vybíral, 2009 stránky 26-27)

Původní komunikační kanály týkající se paleo, byly před rozvojem internetu jen v knižní formě, a pouze v anglickém jazyce. Jako takové omezily význam celkové skupiny lokálně na americký kontinent, odkud tyto proudy pocházely. Ačkoliv již od počátku pomocí odborných přednášek a publikací byla snaha rozšířit myšlenku mezi co nejširší obecnost, až zmíněný rozvoj internetu přidal onu polemičnou jiskru k zažehnutí ohně a jeho následnému šíření.

V současné době dochází k šíření nových publikací, ať už ve formě knih či různých mutací časopisů, které jsou spíše zaměřeny na celý životní styl než jen na samotné stravovací praktiky. Knihy nabízejí od uceleného pohledu na celý životní styl a doporučení, která se nemusí týkat jen paleo/primal způsobu, přes informace o obecných zásadách zdravého životního stylu, až po velmi specifické receptáře či návody, jak využívat jednotlivé suroviny či výrobky, které mohou pomoci při běžném fungování jedince (tedy princip DIY „do it yourself“ = udělej si sám). Časopisy převážně stále, kvůli nákladům s nimi spojenými, vychází spíše jako online verze šířené převážně zdarma, avšak existují i některé zpoplatněné a tištěné. Kvůli dostupnosti, nákladům a časové náročnosti při tvorbě velmi často dochází k publikování na různých online platformách - od nových verzí tištěných knih po audio-vizuální koncepty. Velký prostor dostávají rovněž podcasty, tedy audio či video záznamy pořadů, kde se setkávají rozličné postavy paleo a primal světa snažící se komunikovat různá témata. Většinou se jedná o zdarma a dlouhodobě dostupné pořady, srovnatelné s rádiovými show, které díky nenáročnosti (ať už na výrobu či obeznámení posluchače s problematikou) prezentují určitou osvětu.

Velmi hojná jsou také různá komunitní fóra či webové prostory pro kladení častých otázek a odpovědí. Dochází zde k předávání zkušenosti a díky této komunitní práci se často vhodná informace dostane k tazateli s minimálními náklady. Na druhou stranu zde ovšem může docházet k určitému zmanipulování informací, ať už úmyslnému či neúmyslnému, kdy se zkušený leč nekvalifikovaný člen komunity snaží zodpovědět otázky, které nenáleží

jeho úrovni odbornosti a může tak nakonec způsobit více škody než užítku. Dále kvůli provázanosti některých autorů se jejich prodejními značkami může docházet k určitému vmanipulování ke koupi produktu, který nemusí být vůbec nutný.

Výhodou komunikace přes internet je jeden společný jazyk, a tedy velké spektrum případných čtenářů, rádců či odborníků, kteří jsou schopni reagovat na dané téma. Dále pak rychlost, se kterou se dostane odpovědi, kvůli rozšíření subkultury po celé šíři planety se může odpověď dostavit v jakoukoliv denní či noční hodinu. Dochází velmi často k diskusím, které pomáhají směřovat celou subkulturu či jisté odnože v ní, spřízněné s určitými autory, tedy poměrně značné reflexi zpět k autorům a tvůrcům subkultury. Náklady spojené se studiem podkladů či nasměrování na odbornou literaturu jsou téměř minimální a podporují určité společné cítění a sounáležitost v rámci těchto komunitních celků. Celková přátelskost a výpomoc dokáže často i zastřít možnou neznalost či nesprávné tvrzení, ačkoliv se jedná o dobře zamýšlenou aktivitu.

Díky velkému rozmachu v posledních pár letech se tématu paleo/primal dostává prostoru i ve veřejných médiích. Většina informací je zde ovšem od počátku poznamenána určitou úrovní stereotypizace, zobecňování a mystifikací vycházející především z neznalosti. Dokud tedy není většinová společnost nakloněna přijímání těchto informací, je prezentace v médiích spíše znevýhodňující. S postupem času se však vyjadřují i odborněji ladění příznivci, kteří pomáhají změnit přístup většinové společnosti k takovýmto trendům a proudům. Naopak právě zájem médií a špatné vysvětlení může některé jedince motivovat k získání si více informací. (Smolík, 2010 stránky 94-95)

2.3 Hodnoty, normy, cíle, postoje

Co však jednoznačně spojuje celou subkulturu dohromady, jsou určité společné hodnoty vyjádřené postoji, které většina či možná úplně všichni chtějí dodržovat a cíle, které chtějí dosáhnout, přetvořené ve vnitřní normy a následné dodržování těchto pravidel či zásad.

2.3.1 Hodnoty a cíle

Hodnota je velmi široký termín, který může označovat ať už měřítko či výsledek, kterým hodnotíme. Z důvodu zjednodušení však přistupujme k tomuto termínu jako definici měřítka, tedy za něco, čeho si vážíme a ceníme, jsme ochotni za to něco obětovat případně zaplatit. Významy jsou pozitivní a negativní, více a méně důležité a zahrnují zpravidla citové a volní aspekty. Avšak mají svůj vzájemný vztah, určitý status a mění se v čase či podle různosti těch, kteří se jej snaží změřit. (Petrusek, 1996 stránky 375-377)

Hodnoty, které vyznávají členové paleo/primal subkultury, se pak dají rozdělit do kategorií, přičemž nelze jednoznačně určit, která z nich je nejdůležitější. Podobně se u jednotlivců liší jejich priority a preference, avšak jednoznačně lze předpokládat, že nejdůležitější hodnotou pro příznivce paleo a primal bude zdraví. Je tedy nasnadě říci, že univerzální cíl je vlastně také nejvyšší hodnotou a je jen na jednotlivcích, jak jej dosáhnou.

Touha po úplném, dlouhém a hodnotném životě je pro nás všechny společná. Příznivce paleo/primal pojí nejen snaha o zdraví vlastní či příbuzných a známých, tedy životě bez nemocí, ale také, a to nejen v okrajových případech, o zdraví přírody, o odpovědnost vůči ní. Zdraví neznamená jen touhu vyhnout se nemocem, ale také snahu o vytvoření si odolného těla i po fyzické a psychické stránce, které nám pomůže čelit nástrahám našeho prostředí.

Pokud se tedy na tuto hodnotu zaměříme, jednoznačně bude její vyznavače zajímat:

- Složení stravy – vše začíná jídlem, které si jedinec vybírá, jaké zdroje preferuje a kolik je ochotný investovat do kvalitnějších a v jeho očích zdravějších potravin, které pak následně konzumuje. Náklady spojené s pořizováním se téměř ignorují, protože váha je vychýlena v prospěch vyšší kvality než ceny.
- Způsoby přípravy potravin – v rámci skupiny není přesně definováno, jaké metody přípravy jídla by měl každý člen preferovat. Avšak volí se spíše metody, které jsou více šetrné k samotným potravinám tak, aby se zachovala co nejvyšší výživná hodnota.

- Stravovací praktiky – zásady spojené s množstvím konzumovaných potravin a jejich poměry, které tvoří stravovací plán, a tedy mírně flexibilní tvorbu jídelníčku, jsou dosti volné. Například výrazné potlačení spotřeby sacharidů na úkor navýšení příjmu v rámci tuků je jasným protipólem proti majoritní společnosti, která se projevuje stereotypy a určitým ostrakizováním konzumentů tuků či masa. Podstatné jsou také přístupy k četnosti stravování a případné zařazení půstů, které jsou v přímém rozporu s konvenčním přístupem, avšak také dosti libovolné pro každého člena.
- Pohyb – součástí paleo/primál subkultury jsou doporučení směrem k životnímu stylu a jedním z nich je právě preference dostatečného pohybu a pobytu na čerstvém vzduchu, pod vlivem slunečních paprsků či v přírodě (klid, ticho a další vlivy směřující k uvolnění). Součástí jsou i pomůcky, mezi něž patří vhodná obuv a oblečení, které se v poslední době staví do pozice, kdy se vše přizpůsobuje novým požadavkům.
- Psychické zdraví – ideálem se stává společnost, která eliminuje stres, neboť tvoří v těle vlivy, které úplně podkopávají snahu o zdravý život. Umění vhodně relaxovat, eliminovat rušivé vlivy v běžném životě (hluk, světelné projevy, prašnost, zplodiny, atd.) se stávají klíčovými kroky, které následně velmi pomáhají k psychickému zdraví. Společně s dostatečným spánkem, který by neměl být přerušován, a tedy dostatečně hluboký, se tvoří vlivy, které vedou k lepšímu zdraví a odolnosti a následně vhodnější reakci jedince na akutní vlivy prostředí. Dalším bodem k zachování psychického zdraví je i udržování sociálního kontaktu s dalšími příslušníky společnosti a k jeho následné tvorbě vzorců chování.

Pro značnou část členů je důležitá i odpovědnost – přijetí vlastní zodpovědnosti za vlastní konání, což je samozřejmostí každého prosociálně cítícího a chovajícího se jedince. Avšak existují také další úrovně odpovědnosti, které se spojují s alternativními stravovacími styly. Tvrdím však, že spojitost mezi zdravím a odpovědností je velmi provázaná. Vlastně by se dalo definovat zdraví jako snaha o zodpovědný příjem, zpracování a užívání stravy dle vlastních pravidel a norem. Není pravdou, že daná odpovědnost je vlastní jen této subkultuře, avšak jednoznačné projevy subkultury dávají jasně najevo, že odpovědnost se zde neprojevuje jen v rámci stravování a s ním spojených praktik, ale také v dalších hlediscích.

2.3.2 Normy, role a postoje

Norma je definována opět více způsoby, ale vypůjčím si zde termín G. C. Homanse, který tvrdí, že je „*příslušníky skupin přijímaná idea o tom, co mají za určitých podmínek dělat, resp. co lze očekávat za důsledky, jestliže se skutečné chování odchyluje od očekávaného*“. Jednou z takových norem je role, tedy norma určující pozici jedince ve skupině a ve vztahu k jiným členům. (Homans, 1951 stránky 123-124).

Jedinou normou v tomto rozsahu jsou potom psaná pravidla, ať už tedy 10 pravidel v primal, které směřují k životnímu stylu či zásady stravování společné pro paleo. Jejich nedodržování však nevede k nijak výrazným sankcím, vlastně dokonce i toto nedodržování je občas podpořeno vlastními autory v zájmu zachování spokojenosti a variability.

Pravidla primal (Sisson, 2009 str. 14) tedy zní:

1. Jezte hodně rostlinné ale i živočišné potraviny
2. Vyhýbejte se jedovatým věcem
3. Hýbejte se častěji za nižšího tempa
4. Zvedejte těžká břemena
5. Jednou za čas si zaspintujte
6. Spěte pořádně
7. Hrajte si
8. Obstarejte si dostatek slunečního svitu
9. Vyhýbejte se hloupým chybám
10. Používejte mozek

Z výše uvedeného seznamu je tedy jasné, že primal nabízí něco více než jen pravidla, která mnohem více rozpracovaná než v podobě těchto jednoduchých hesel. Jsou to obecně poplatné zásady zdravého životního stylu – snaha o lepší motivaci (bod 9), vytváření si vlastního skeptického názoru a kritického myšlení (bod 10), socializace a sociální interakce (bod 7), pohyb (bod 3,4,5) na čerstvém vzduchu (bod 8) a také důraz na rozložení volnočasových aktivit, společně s velkým důrazem na odpočinek (bod 6). Pro paleo je pak shodný bod 1 a 2, kde se zabývá autor primárně tím, co a jak jíst, tedy způsoby přípravy, četností jídel, délkou pauz mezi chody a povolenými a zakázanými potravinami. Různí se ovšem přístup k tomu, co jsou potraviny, ať už z jakýchkoliv důvodů, od osobní averze, specifických zdravotních problémů jako snížená tolerance až po alergie, sezónnost a lokální důraz až po ortodoxní přístup ke stravě pokud možno co nejvíce shodné s našimi

předchůdci. Tento extrémistický přístup však má jen velmi malé procento vyznavačů. Najdou se takoví, jejichž strava se skládá jen z volně dostupných divokých rostlin nebo lovené zvěře s minimem tepelné úpravy, obecně jsou však považováni za podiviny, jejichž přínos do debaty o vhodnosti této stravy je minimální a zatím těžko ověřitelný. Pokud tedy budu generalizovat, dá se říci, že existuje obecnější seznam, na kterém se shodnou autoři paleo, primal i dalších podobných směrů a ten vylučuje tyto potraviny:

Strojově zpracovávané potraviny (konzervované, balené, vysoce trvanlivé potraviny s řadou chemických příměsí a metod zpracování)

- Obiloviny i pseudo-obiloviny
- Cukry a sladidla (počítají se zvláště fruktóza a umělá sladidla, stejně jako ochucené a doslazené nápoje, určitá omezení co se týká i množství alkoholu)
- Luštěniny
- Mléčné produkty (úplně je odmítá paleo a primal je nemá problém zařadit, pokud s nimi nemá problém jedinec)
- Rafinované rostlinné oleje

Důvodů, proč dané potraviny jsou vyloučeny ze stravy, je mnoho a není zde prostor rozebírat proč, podstatné však je, že takovéto seznamy povolených a nepovolených potravin se vytváří kvůli udržení si zdraví a s touhou vyhnout se nemocem a poruchám. Důraz se klade především na velký příjem zeleniny, poté vajec, tuků a masa zvířat krměných trávou. Tuky převážně neberou z masa samotného, ale jsou dodávány z ořechů či zdravějších rostlinných tuků (opozice rafinovaných rostlinných). Složení stravy by mělo odpovídat rozdělení z celkového energetického příjmu – sacharidy 35-40% z čehož cukry max. 5%, tuky 20-35% a proteiny 25-30%, vláknina pak nad 70 g za den. Za to současná doporučení WHO nařizují tuky do maximálně 30%, až 50% ze sacharidů, kde je 10% přímo z cukrů, potažmo podle nového nařízení z 2014 pouze 5%, a na tuky zbývá max. 20%.

Postoje, které zastávají, vycházejí z předchozích zkušeností a značí tedy relativně ustálený sklon jedinců k chování se v předem daných situacích, případně pozitivně či negativně reagovat na podněty s tím spjaté. Dá se tak vlastně efektivně předpovídat, jak budou v daných situacích či podle daných podnětů reagovat. Postoje tak vycházejí či mohou přímo ovlivnit hodnoty jako takové. Lze tedy tvrdit, že díky hodnotám, které uznávají,

prostřednictvím postojů na ně nějak reagují a normami mají definován mravní i etický rámec, který jasně říká, co přípustné není a definuje, co přípustné je.

U sociálních rolí a statusů, na které subkultura nemá pražádný vliv, je tomu však naopak. Jedinec nemusí náležet do žádné sociální skupiny, kasty kategorie či třídy, je tedy čistě jeho vlastní volbou, zda se stane součástí subkultury.

Z výše definovaných pravidel je nutno ještě zmínit sklony k stravovacím nařízením a tedy z nich plynoucích stravovací praktiky. Nedochozí jen k doporučením (jak často jíst, co dělat za aktivity) či rovnou nařízením (nutno se pohybovat, co jíst a co nejíst), ale také k obecným regulacím a to zvláště v podobě vyhýbání se návykovým substancím. Ačkoliv třeba alkohol je zmíněn jako činitel, který může pomoci i uškodit, je zde spíše doporučení požívat menší množství (zhruba srovnatelné s nařízením WHO, tedy 2 dcl vína na den a osobu) a vyhýbat se doslazovaným a jinak chemicky upraveným druhům alkoholu, u tabáku či dalších návykových je již jasné zakázána konzumace, protože jsou zdraví škodlivé.

Určité postoje si tedy může nadefinovat sám jedinec podle toho, jak uváží, zda přínosy z konzumace či právě naopak záporny, které si s sebou nesou, jsou pro něj přijatelným rizikem. Podobně tomu je třeba i u množství potravy, kterou by měl jedinec zkonzumovat, která se liší pro každého s postupem věku, různých zátěžových situací (aktivní sportovec, těhotenství, nemoc, atd.) či vlastní funkce metabolismu. Obecně poplatné však je, že by měli příznivci právě díky novému životnímu stylu více naslouchat požadavkům svého těla a tedy dostat se do toho, co se zdá být přírodně vlastní každému z nich. Obecné nařízení co se týče množství stravy a počtu chodů se liší, avšak dáno je nekonzumování v pozdních večerních hodinách a pokud ano, tak pár hodin před spánkem. Pauza mezi chody by měla být různě dlouhá avšak ne tak, aby se dostavil nutkavý pocit hladu, který již značí nedostatek cukru v krvi. Časté je zařazování různě dobých půstů, které můžou pomoci tyto hladiny ustalovat a naučit jedince lépe operovat se svým počtem chodů a pauzami mezi nimi. Tradiční vzorec pěti chodů za den se prakticky týká jen velmi aktivních sportovců, obecně je spíše doporučen vzorec tří chodů s alespoň 4 hodinovými pauzami.

2.4 Členové a členství

Je velmi těžké přesně určit, kolik členů se dobrovolně hlásí k subkultuře, a jaké společné znaky je pojí. Přesto se však pokusím vytvořit určitou definici, alespoň obecných měřítek, která by mohla vypovídat o tom, jaké složení subkultura má, a jakou velikost asi momentálně dosahuje. Historický vývoj, a tím i lokální vývoj v každé zemi probíhal značně odlišně od toho původního v USA, kde se momentálně bude nacházet nejpočetnější komunita a neaktivnější členstvo. Jal bych se tvrdit, že momentálně se aktivní členové nacházejí na všech kontinentech a s největší pravděpodobností ve většině vyspělých zemí. Zcela jistě se nedá prokázat, že se zástupci této subkultury najdou v každé zemi. Nutno však říci, že v posledních letech se členská základna rapidně zvětšuje a šíří se do zemí, kde tento proud nebyl znám či doposud neměl tolik výrazných zástupců. Důkazem budiž například vývoj trendu vyhledávání na internetu srovnaný v čase, a to vyhledávačem Google. Pokud bychom zkusili provést podobnou analýzu na území České republiky, budeme muset použít tento vyhledávač, protože jiné nedokáží indexovat tento termín jako dostatečně zastoupený.

2.4.1 Rysy typického zástupce

Nedá se jasně říci, že by existoval určitý prototyp aktivního člena a dal by se snadno nadefinovat. Existují však často se vyskytující rysy, které jsou společné pro většinu či alespoň nezanedbatelnou část celé subkultury, které mohou pomoci více pochopit, s jakým vzorkem máme co do činění. Co však nemá absolutně vliv na to, jak typický zástupce vypadá či smýšlí, jsou například rasa, pohlaví, věk či příslušnost k městskému nebo vesnickému obyvatelstvu. Uvedu společné rysy typických zástupců, indukované na většinu.

Většina autorských zdrojů pracuje s polo-odbornými či odbornými publikacemi a články, lze tedy předpokládat, že většina členů musí mít vyšší vzdělání či vyšší intelekt, aby dokázali odbornější statě pochopit a následně převést do praxe. Nutné vzdělání se tedy netýká jen fyziologie, biochemie. Tento původní tlak na určitou odbornou znalost a pochopení v širších souvislostech se v poslední době ztrácí, protože se objevují publikace, které odhlíží od odborného vysvětlování a nabízí jen a pouze návody, jak vše převést do praxe bez nutnosti hlouběji pochopit celou problematiku. Nedá se říci, že běžný člen nutně musí mít vysokoškolský titul, avšak mezi takto vzdělanými bude hojnější členská základna než například mezi negramotnými, kteří by se těžko dostali ke stejným poznatkům.

Se vzděláním jsou spojené i příjmy, které se můžou zdát na první pohled nedůležitým faktorem. Ačkoliv není dostatek podkladů pro tvrzení, že by stravování v rámci paleo/primal zásad bylo finančně náročnější než konvenční stravování, nelze pominout, že určité náklady s ním spojené jsou. Jedná se o náklady spojené s větší konzumací dražších produktů (kvalitnější maso a vejce, ryby v nepřímořských lokalitách, kvalitnější zelenina a ovoce, zodpovědný přístup k zdrojům a jejich využívání – fairtrade, bio, atd.), to vše dokáže ovlivnit, zda jedinec bude volit tento způsob stravování. Zda a jak ovlivní měsíční výdaje, leží pro ověřování mimo rozsah této práce, avšak dá se očekávat, že jedinci žijící s minimální mzdou či vyloženě nemajetní, nebudou až tak častými zastánci tohoto stylu, jako tzv. střední třída či rodiny s nadprůměrnými příjmy.

Nejvíce typické šíření je v rámci rodiny a blízkých známých, kde je největší důvěra v ohledu k sdílené myšlence a tedy i snazší přenos a udržení si daných zásad. Jde tedy možné tvrdit, že věkový profil členů nelze omezit jen na dospělé jedince v produktivním věku, ale nachází se momentálně ve všech věkových skupinách. Nejčastěji je zastoupena je skupina středního věku, avšak stále častěji se začínají objevovat i původně netradiční věkové skupiny, od batolat po seniory. Motivace se u takovýchto skupin se pravděpodobně bude významně lišit a v jiném sociálním prostředí by například někteří momentální vyznavači nebyli součástí této subkultury či obecně vyznavači alternativního stylu stravování. Nedá se jasně prokázat, že by jedno pohlaví převládalo nad dalším, stejně jako se nedá prokázat, že by byly v jasné rovnováze.

Většina prvotních zdrojů nutně vyžadovala angličtinu pro šíření myšlenky. Tento parametr však v poslední době není na místě, protože se začínají hojně vyskytovat publikace v lokálních jazycích. Ve slovenštině a češtině vyšly už některé původní a některé následující díla paleo/primal autorů a více se dá očekávat v dalších letech.

Velmi častým spojením a také jedním z hlavních důvodů proč někdo zvolil paleo/primal způsob stravování je dispozice či existující choroba či obava z nich. Znamená to tedy, že značná část vyznavačů má již nějakou civilizační chorobu či velký strach z jejího budoucího propuknutí.

Značná část aktivních členů subkultury si již vyzkoušela jeden či více dietárních plánů či jiných alternativních způsobů stravování, dá se tedy vyvozovat, že pokud by nebyli vyznavači paleo/primal způsobu stravování či životního stylu, volili by podobnou alternativu či alespoň alternativní způsob stravování k tomu konvenčnímu. To vše za předpokladu, že byli, jsou a byli by nespokojeni s majoritním způsobem, protože jinak by

byla eliminována potřeba se stravovat alternativně, za předpokladu, že by se společnost stravovala tak, jak si myslí zástupci této a podobných subkultur, že je správné. Obecně se tedy dá říct, že jsou více otevřeni novým metodám, způsobům a zpochybňování veřejně přijatých zásad.

Většina příznivců tedy bude pocházet i z městského prostředí, které více nahrává dostupnosti některých netradičních a nemístních surovin, nehledě na snazší dopravu a získávání těchto surovin. Preference bydlení v neměstském prostředí by se pak dala spíše spojovat s určitou soběstačností (vlastní pěstování, chov a výroba) či dostupností surovin v lepší kvalitě a za nižší cenu, či touhou žít v méně znečištěném, klidnějším a čistějším prostředí.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

3 PŘÍPADOVÁ STUDIE – ČLENOVÉ SUBKULTURY

V následující kapitole se budu zabývat praktickým výzkumem v rámci paleo/primal subkultury. Provedená případová studie je členěna na podkapitoly zabývající se metodologií kvalitativního šetření, na níž navazuje podkapitola dokumentující techniku a průběh samotného výzkumu v designu kvalitativní studie na základě interview. Závěr tvoří výstup v podobě analýzy a interpretace získaných informací.

3.1 Metodologie

Cílem mého výzkumu bylo prozkoumat subkulturu paleo/primal z pohledu jejich zastánců, srovnat data získaná pozorováním a studiem podkladů vlastní subkultury s konkrétními pocity jejich členů. Jedná se tedy o výzkum subjektivní, zajímaly mě především jejich osobní názory a zkušenosti týkající se tohoto životního stylu, jaký význam mu přiřkládají oni sami a zda a případně jaký vliv mají na své okolí. Slovy Dismana, provedl jsem *„numerické šetření a interpretaci sociální reality, jehož cílem bylo odkrýt význam pokládaných sdělovaných informací.“* (Disman, 2000 stránka 285)

Jako nejvhodnější forma pro provedení takového výzkumu se jevila kvalitativní případová studie rozšiřující a doplňující data získaná dotazníkem v jiné části této práce. Metody kvalitativního výzkumu získávají ve společenských vědách stále větší význam, ať už jsou považovány za doplněk tradičních kvantitativních postupů, jako je tomu v případě této práce, nebo jejich protipól. Jsou velmi užitečné v případech, kdy jde o zkoumání života lidí, společenských procesů, historie i chodu organizací. Umožňují identifikovat a blíže zkoumat zájmy a pohnutky konkrétních osob i motivy a příčiny jevů, interpretovat pohledy subjektů na zkoumaný předmět nebo objasnit, jak lidé v určitém prostředí vnímají dění kolem sebe a jak si je vysvětlují. (Hendl, 2005 stránky 49 - 55)

Jednou z předností kvalitativního výzkumu je skutečnost, že dává do souvislosti lokální podmínky a situace a popisuje dané případy více do hloubky. Vyhýbá se tedy povrchnosti, zkratkovitosti a dává respondentům větší prostor projevit se. Naopak jako jeho handicap lze označit skutečnost, že pracuje s omezeným počtem jedinců a získané znalosti tedy není možné zobecnit na populaci či jiné prostředí. Logicky je třeba počítat s nejvýraznějším limitem kvalitativního výzkumu, jímž je možné ovlivnění výsledku osobou tazatele a jeho osobními postoji a preferencemi, stejně jako možnost nevhodně vybraného vzorku, který nemusí korespondovat s celkovým složením subkultury a následně nepříznivě ovlivní

indukování získaných závěrů na ni. (Hendl, 2005 stránka 52; Chrástka, 2007 stránky 32 – 33)

3.2 Technika a průběh výzkumu

V této kvalitativní výzkumné sondě jsem usiloval o získání detailnějšího přehledu o dané problematice, klíčové pro mě bylo zaměření na:

- a) Obecné představení respondentů včetně jejich osobních motivací týkajících se přechodu k paleo/primal;
- b) Zásady paleo/primal a jejich aplikace na život konkrétních respondentů;
- c) Pozitivní a negativní aspekty paleo/primal v běžném životě;
- d) Vliv na okolí.

Z popisu zaměření vyplývá, že potenciálním respondentem se mohl stát pouze aktivní člen subkultury. V rámci snahy o získání co nejreprezentativnějšího vzorku jsem zkontaktoval co možná nejširší členskou základnu prostřednictvím sociální sítě Facebook. Úvodní zpráva obsahovala informace o cíli a účelu výzkumu včetně žádosti o spolupráci. Následně jsem potenciální respondenty seznámil se zamýšlenou formou výzkumu a požádal je o souhlas s nahráváním rozhovoru na diktafon, přičemž jsem jim zároveň přislíbil zachování anonymity. Jako techniku sběru dat pro tento výzkum jsem zvolil formu individuálních rozhovorů přes Skype (*pozn. hlasový komunikátor v prostředí internetu*).

Interview probíhala v týdnu od 7. do 13. dubna 2014. Respondenti poskytovali informace ve svém přirozeném prostředí, a to během jediného rozhovoru. I proto jsem nebral na lehkou váhu upozornění na úskalí techniky individuálního rozhovoru. (Gorman – Clayton, 2005 stránky 125 – 142; Gavora, 2010 stránky 201 – 203). Je třeba zohlednit skutečnost, že kvalitativní dotazování vyžaduje mimo jiné dovednost, citlivost, koncentraci, interpersonální porozumění i disciplínu. Obvykle je nutné učinit řadu rozhodnutí ohledně obsahu otázek, jejich formy a pořadí. Tyto problémy se vyjasňují buď před samotným interview, nebo až v jeho průběhu. Zvláštní pozornost je přitom třeba věnovat začátku a konci rozhovoru. Na počátku je někdy nutné prolomit případné psychické bariéry, na konci rozhovorů nebo při loučení můžeme ještě získat důležité informace, proto by měl tazatel nabídnout dotazovanému možnost dodatečného kontaktu. (Hendl, 2005 stránky 166 – 175)

Délku i obsah rozhovorů bylo pochopitelně nutné přizpůsobit časovým možnostem oslovených. Vzhledem k časovému vytížení respondentů byla stanovena doba rozhovoru

mezi 30 a 40 minutami a ani v jednom případě výrazně nepřekročila horní hranici. Zvolil jsem metodu strukturovaného rozhovoru s otevřenými otázkami, kdy respondenti dostali možnost odpovědět na otázky v rozsahu, který sami uznali za vhodné. Kromě úvodních dotazů týkajících se věku, nejvyššího dosaženého vzdělání, rodinného stavu, bydliště a počtu dětí, jsem se soustředil na několik základních okruhů otázek:

- a) Jak dlouho jste již aktivním zastáncem paleo nebo primal, jak jste se o něm dozvěděl a proč jste si tento životní styl zvolil?
- b) Co konkrétně pro vás znamená paleo/primal, jakým potravinám se vyhýbáte? Máte nějaké předchozí zkušenosti s jinými alternativními způsoby stravování nebo dietami? Vaříte si sami nebo se stravujete také v restauracích? Pokud jíte mimo domov, jak velký důraz kladete na pečlivý výběr jídla?
- c) Jak byste definoval přínosy a naopak nevýhody po přechodu na paleo/primal stravování?
- d) Provozujete nějaké sportovní aktivity související s paleo/primal životním stylem a pokud ano, jak často?
- e) Doporučil jste už někomu paleo/primal?

Zajímalo mě především, zda a do jaké míry se budou lišit názory aktivních členů subkultury paleo/primal na zvolený životní styl stejně jako vnímání a hodnocení pozitivních i negativních aspektů s ním souvisejících. Pro sběr dat jsem zvolil metodu strukturovaného interview s otevřenými otázkami. (Gorman – Clayton, 2005 stránka 127; Gavora, 2010 stránky 202 – 203; Hendl, 2005 stránka 173). Osloveným respondentům jsem ponechal volný prostor pro zodpovězení otázek v takové šíři, jakou sami považovali za vhodnou. V rámci zachování anonymity nejsou použita jejich pravá jména. Jednotlivé rozhovory nahrávány na diktafon, nahrávky byly následně přepsány a přeloženy otevřenému kódování. Takto získaná data jsou v textu citována, označena kurzívou a uvozovkami. Použil jsem metodu doslovné transkripce. (Hendl, 2005 stránka 208)

3.3 Analýza a interpretace dat

V této části studie přikročím k prezentaci materiálu, který jsem prostřednictvím kvalitativního výzkumu získal. Jak jsem již uvedl dříve, získaná data jsem rozdělil do pěti dílčích částí:

- 1) Obecné představení respondentů včetně jejich osobních motivací týkajících se přechodu k paleo/primal;
- 2) Zásady paleo/primal a jejich aplikace na životní styl konkrétních respondentů;
- 3) Pozitivní a negativní aspekty paleo/primal v běžném životě;
- 4) Vliv na okolí.

Obecné představení respondentů včetně jejich osobních motivací týkajících se přechodu k paleo/primal

Věk většiny respondentů se pohybuje kolem třicítky, pouze dva z oslovených překročili 45 let. Polovina respondentů má ukončené středoškolské vzdělání, druhá polovina vzdělání vysokoškolské. Všichni jsou zaměstnaní, průměrný příjem domácnosti se pohybuje v rozmezí 25 až 50 tisíc korun měsíčně. Tři oslovení jsou bezdětní, tři mají po dvou dětech. Převažující motivací pro výběr paleo/primal životního stylu byly zdravotní důvody, dva z respondentů zmínili touhu po snížení váhy a získání lepší fyzické kondice. Délka na paleo stravě u zúčastněných interview variuje od několika málo měsíců po dva a půl roku. Všichni bez výjimky uvádějí, že se o paleo/primal dozvěděli z internetu.

„S paleo jsem začal před dvěma a půl lety, primárním impulsem pro mě byla nadváha, čili i nespokojenost se vzhledem, ale postupem času mi docházelo, že je potřeba si organismus hýčkat. A když došlo i k vytouženému váhovému úbytku (z původních 83 na 67 kilogramu), nebylo co řešit. Viděl jsem, že paleo dokáže pomoci se zdravotními problémy, že to není jen obyčejná dieta. K paleu mě přivedl Petr Mára (pozn. Jeden z prvních bloggerů a mluvčích subkultury v ČR) a jeho zkušenosti.“ (Michal, 24 let)

„O paleo jsem se dozvěděla přes internet, původně mě zaujala ketodieta, tak jsem pátrala, jak to funguje, když je člověk jen na proteinech, procházela sportovní diskuzní fóra na internetu a našla jsem paleo. Další informace jsem získala přes kamarádky ve fitku. Na paleo jsem asi 4 měsíce. Vyhovuje mi, že se nejedná o dietu, ale životní styl. Do žádné diety bych nešla, protože se jedná o krátkodobé a hlavně krátkozraké řešení.“ (Katka, 30 let)

„Paleo jsem něco málo přes rok, zaujal mě o něm po řadě v televizi, posléze následovalo samostudium na internetu. Mojí primární motivací byla snaha zhubnout, ale později mi došlo, že to souvisí celkově se zdravotním stavem. Dávalo mi to smysl z hlediska výživy i zdravého rozumu – to jsem celý já, jak to má racionální základ, cítím se jako ryba ve vodě.“ (David, 32 let)

„O paleo jsem se dozvěděla zhruba před dvěma lety z internetu, z nějakých diskuzních fór, v jedné fitness skupině to někdo vychvaloval, a pak jsem to viděla i jinde a začala se o to více zajímat. Četla blogy a potom paleo na Facebooku. Důvodem ke změně stravovacích návyků pro mě primární byla touha zhubnout. Pak ale přišly určité zdravotní komplikace, přičichla jsem trochu k bylinkám a paní bylinkářka mi doporučila vyloučit mouku, mléčné výrobky a cukr, abych se z toho začarovaného kruhu nemoci dostala.“ (Jana, 33 let)

„Měla jsem problémy s trávením a ekzémem, ale testy neukázaly na žádnou alergii ani přecitlivělost na lepek, laktózu, vůbec nic. Lékaři mi nebyli schopni říct, co je příčinou. Tak jsem vynechala z jídla lepek a téměř okamžitě pocítila zlepšení. Na paleu jsem sedmý měsíc. Dozvěděla jsem se o něm z internetu, knihy přišly na řadu až následně, jednoznačně nejužitečnější pro mě jsou paleo a dieta a především Jídlo na prvním místě. Mým problémem je, že umím jen mizerně anglicky, takže hledám informace jen v češtině. Kdysi jsem byla asi dva roky vegetariánka a i před paleo jsem přemýšlela o tom, co jím. Tímto stylem jsem se připravila i na závody v kulturistice, ale za cenu ohromného energetického výdeje. Paleo jsem zkusila proto, že je to podle mě jediné zdravé řešení, jak redukovat tuk, protože při tom množství sportu, které provozuji, se mi váha zastavila a už nešla dolů. Ale díky paleu se mi to opravdu povedlo a jsem nadšená.“ (Petra, 47 let)

„Paleo jsem zhruba dva roky, původně s tím přišla dcera, vzhledem k tomu, že můj otec měl cukrovku, měla obavu, abych ji nedostal i já. Takže jsem s paleem začal, abych předešel případným zdravotním problémům. Akutně jsem to nepotřeboval, jsem celý život poměrně zdravý, nikdy jsem neměl žádné vážné problémy ani třeba nadváhu, takže nebyl důvod zkoušet nějaké diety nebo alternativní způsoby stravování. Žena naproti tomu zkoušela spousty různých diet, ale až paleo jí pomohlo vyřešit letité problémy.“ (Petr, 49 let)

Konkrétní stravovací návyky respondentů

Stravovací návyky respondentů jsou velmi podobné, všichni uvedli, že ze své stravy vyloučili luštěniny, obiloviny, cukr, stejně jako průmyslově zpracovávané potraviny. Osloveni, kteří jsou na paleu déle než jeden rok, se snaží rovněž o eliminaci mléčných produktů. Všichni osloveni si jídla připravují doma, byť návštěva restaurace pro ně nepředstavuje výrazný problém.

„Nejím obiloviny a veškeré potraviny, které je obsahují. Teď zkouším absolutně vynechat mléko a mléčné výrobky. Samozřejmě se vyhýbám cukru, luštěninám, průmyslově zpracovávaným produktům. Nejím brambory, maximálně batáty. Jídlo si převážně připravuji doma, ale často jím i venku, mám několik restaurací, kam chodím na obědy a dlouhodobě pozoruji, že vaří kvalitně, to znamená, že maso chutná opravdu jako maso, vyhovují mi kombinace příloh, dokáží vyhovět ve skladbě salátu a podobně.“ (Michal, 24 let)

„Nejím obiloviny, luštěniny, rafinovaný cukr, brambory, rýži, mléčné produkty... jednodušší je možná vysvětlit, co jím. Tedy maso, zeleninu, kvalitní masové produkty jako párky nebo krutí plátky a podobně. Namísto běžných příloh vařím různé zeleninové přílohy. A nesmím zapomenout na vajíčka, to je celkem základ. Občas stravu doplním šmakounem, jím i celkem dost čerstvých ryb. Vařím si převážně sama, mě to fakt baví! Asi jednou týdně zajdu do restaurace, kde si vybírám většinou maso a grilovanou zeleninu, to mají všude. Ještě se mi nestalo, že bych se stravováním mimo domov měla problém.“ (Katka, 30 let)

„Nejím luštěniny, brambory, mléčné výrobky. Výjimku udělám tak jednou za tři měsíce, kdy si dám pár lžiček jogurtu z farmy nebo kousek sýra. Úplně se vyhýbám cukru a obilovinám. Když už to musí být, tak nanejvýš ochutnám, ale jen stylem Zdeňka Pohlreicha, jedno sousto a dost. Vařím si hlavně sám doma, venku jím jen výjimečně, řekněme jednou za půl roku. Pak si pečlivě vybírám jídla v souladu s paleo formátem (například lilek s grilovanou zeleninou a hovězí steak), případně poprosím o salát. Pokud to není možné a já si dám třeba omeletu, zeptám se, na jakém oleji ji připravují.“ (David, 32 let)

„Asi rok jedu primal a poslední měsíc čistě paleo. Už v době „normálního“ stravování jsem se držela dost zásad a doporučení palea, jen teď jsem dost striktní, kromě dvou deci vína večer žádné prohřešky. Vyhýbám se luštěninám, mléčným výrobkům, cukru, průmyslově zpracovaným výrobkům (jen tedy někdy zařadím šunku s asi 95% masa). Snažím se dost omezit sacharidy (ovoce, kořenová zelenina) a zvýšit tuky. Začínám zjišťovat, že se dá jíst třikrát denně, což je pro člověka zvyklého na režim snídaně – svačina – oběd – svačina – večeře – druhá večeře docela výkon. Pokud bych necvičila, tak bych možná jedla pouze dvakrát denně, ale ještě mám strach, abych fyzickou aktivitu zvládla, zvyk je zkrátka železná košile...“ (Jana, 33 let)

„Už dříve jsem jedla v podstatě v duchu paleo/primal, takže jsem jen začala hledat víc informací a výživu doladila. Ze stravy jsem vyloučila všechny luštěniny a obiloviny, cukr,

brambory (občas jim jen batáty). Předtím mi chyběly hlavně tuky a jedla jsem málo zeleniny. Z devadesáti procent si vařím sama doma, pokud už jím v restauraci, dám si prostě maso a zeleninu, dopředu odmítnu omáčku k masu a upozorním, že potřebuji, aby bylo jídlo bezlepkové. Nosím s sebou v krabičce oříšky, jablko nebo nějakou zeleninu.“ (Petra, 47 let)

„Paleo je pro mě určité omezení stravování, ale především určitý životní styl, který jako celá rodina teď zastáváme a který prospívá našemu zdraví. Jak už jsem říkal, začal jsem tak jíst, abych předešel případným zdravotním komplikacím. A postupně se přidala i žena. Nebyl to pro nás žádný problém, protože jsme vždycky byli nadšenci do masa včetně toho tučného a paleo nám z tohoto hlediska dokonale vyhovuje. Nejíme luštěniny, obiloviny, žádná zprocesovaná jídla ani mléčné produkty. Dost také dbáme na to, abychom neměli velký příjem fruktózy a úplně se vyhýbáme rafinovanému cukru. Takhle se stravujeme skoro všichni, i naši vnuci. Jediný, kdo tomu zatím odolává, je náš syn a jeho rodina, ale to je pochopitelné, protože oni jsou vegetariáni. Vaříme si sami, moc nikam ven jíst nechodíme, protože jednak je to drahé a jednak bůh ví, co tam dávají.“ (Petr, 49 let)

Sportovní aktivity

Vzhledem k filozofii paleo životního stylu nepřekvapí, že se všichni respondenti pravidelně věnují sportovním aktivitám. Obdivuhodná je ovšem jejich intenzita a frekvence, je spíše pravidlem než výjimkou, že oslovení pěstují sport každý den, někdy i několik hodin. Z pravidelných aktivit je nejčastěji zmiňován kruhový trénink, plavání, a chůze.

„Jsem poměrně aktivní, hraju fotbal, hodně chodím a k tomu třikrát do týdne přidávám cvičení s kettlebellem.“ (Michal, 24 let)

„Čtyřikrát týdně chodím do fitka na hodinový kruhový trénink, kromě toho třikrát týdně běhám venku a asi jednou týdně chodím na kolo. V létě přidávám po kruhovém tréninku volejbal, občas brusle a plavání. V zimě pak dvakrát týdně spinning, takže to dělá dohromady asi osm až jedenáct hodin pohybu týdně.“ (Katka, 30 let)

„Sport jsem provozoval zhruba půl roku, načež jsem po absolvování semináře KB5 (pozn. Kettlebell 5, společnost zabývající se osvětou a sportováním s náčiním zvaným kettlebell) přestal a začal jsem pracovat na mobilitě doma. Minimálně třikrát týdně asi třicet minut cvičím, ale jedna se spis o takovou jógu než že bych nějak posiloval.“ (David, 32 let)

„Cvičím podle toho, jak mi to vychází, asi pětkrát až šestkrát týdně. Chodím na hodinu do fitka na bosu, box a kruhový trénink, kromě toho cvičím asi půl hodiny doma (P90x, Bob Harper, Jillian Michaels, Tabata).“ (Jana, 33 let)

„V současné době absolvuji dvakrát týdně vedený trénink u Justýny Mackové, k tomu ještě podle uvážení cvičím totéž doma. Pravidelně jednou týdně plavu, chodím hodně pešky. Plánuju začít s běháním, ale teprve až budu vědet, že na to mám čas alespoň dvakrát třikrát týdně, aby to nebyla nárazovka... já jsem založením systematick.“ (Petra, 47 let)

„Mám strašně rád dlouhé vycházky a turistiku. Před pár lety jsem ještě lezl na kdejakou skálu, ale dnes se spíš tak nějak snažím udržet ve formě, takže cvičím jógu a tai chi, každý den něco, alespoň půl hodiny denně. Jinak poměrně hodně dělám na zahradě a se zvířaty. Řekl bych, že jsem v nejlepší formě za celý svůj život.“ (Petr, 49 let)

Osobní hodnocení významu paleo/primal pro život respondentů

Všichni respondenti hodnotí paleo jako výrazně přínosné pro jejich život. Mezi nejčastěji zmiňované pozitivní efekty patří zlepšení zdravotního stavu, zvláště zažívání, váhový úbytek a vymizení nebo zmírnění dermatologických obtíží. Oslovení oceňovali rovněž příliv energie a celkovou subjektivní spokojenost. Jako negativa se kromě vyšších finančních nákladů objevuje časová náročnost výběru a přípravy jídel.

„Díky paleu mám více energie, nejsem po jídle utlumený, cítím se jakoby lehčí. Navíc mi to opravdu chutná, objevuji nové kombinace, recepty, celkově paleo obohatilo můj život. Před paleo jsem několikrát zkoušel low fat dietu a nikdy jsem u toho dlouho nevydržel, protože jsem subjektivně cítil únavu, nechutnalo mi to a vůbec jsem to vnímal jako omezující. Samozřejmě i paleo s sebou nese jistá omezení, prostě si nemůžeš koupit cokoli, ale po určité době si člověk zvykne a dnes už si připadám opravdu volně a neomezeně.“ (Michal, 24 let)

„Kromě toho, že moje váha šla dolů, protože paleo omezuje příjem cukru, subjektivně cítím, že lépe spím a celkově se mi zdá, že jsem spokojenější. Nevýhodou je, že když například člověk chce upéct něco zajímavého, náklady jsou opravdu vyšší než u běžné stravy. Například mandlová mouka je výrazněji dražší než běžná. Ale jinak si nemyslím, že by paleo bylo finančně náročnější. Samozřejmě kontroluji, co kupuji, třeba jaké je procento masa u masných výrobků, kolik je tuků, sacharidů a kolik z nich tvoří cukry. Plus se dívám, jaké přidané látky jsou v potravinách. Zdraví je pro mě velmi podstatné, takže

radši koupím méně věcí, ale kvalitnějších a výživově hodnotnějších. Nejde mi o to, aby potraviny byly bio nebo fair trade, ale primárně o kvalitu. Ne všechno, co je bio, je také nejlepší. Dá se říci, že pro zdraví obětovávám svůj čas, ale doufám, že o to déle budu žít. Nebo jestli ne déle, tak určitě kvalitněji.“ (Katka, 30 let)

„Vlivem palea jsem zhubl, uzdravil jsem se, zlepšilo se všechno, co se zlepšit dalo. Nevýhody žádné nevidím, pokud nepočítám občasné vysvětlování bližním, jak je možné, že jsem tak zhubnul. Vyšší finanční náklady mě netrápí, vzhledem k tomu, že nejdůležitější hodnotou je pro mě zdraví, asi nepřekvapí, že za kvalitu jsem ochoten si připlatit, cena je pro mě sekundární měřítko.“ (David, 32 let)

„Jak už jsem uváděla, důvodem ke změně stravovacích návyků pro mě na začátku byla hlavně touha zhubnout. Ta zůstala, ale s postupem času přikládám větší význam zdravotním aspektům. Příjemným vedlejším efektem například je, že už kromě jiného neznám pocit nafouklého břicha nebo nevím, co je ekzém. Jedinou nevýhodu pro mě představuje snídaně. Když se člověk stravuje konvenčně, sáhne prostě po toastovém chlebu nebo otevře krabici s cereáliemi, je to zkrátka jednoduché. Primal ještě jde, dát si smetanový jogurt s ovocem není problém, ale u paleo chtě nechtě musíš k plotně. Teď mi to tolik nevadí, protože jsem na mateřské dovolené, ale nevím, jak to budu praktikovat, až budu v práci. Už jen představa, že vypravuji sebe, manžela, dvě děti a ještě si vařím vajíčka... Dalším problémem je, že bych ráda kupovala maso, které vyhovuje definici grass fed (pozn. Zvířata krmená převážně jen travinami, ve volných výbězích), ale prostě to finančně neutáhnu. Samozřejmě upřednostňuji kvalitu, ale dát přes dvě stě korun za kilo masa už třeba opravdu nepřipadá v úvahu, při čtyřech lidech je to znát a na mateřské to zkrátka nejde, i když vím, že by to bylo super.“ (Jana, 33 let)

„Od té doby, co jím paleo, nemám trávicí problémy, pocity nafouklého břicha, zmizel mi ekzém, nejsem přes den unavená a nemám záchvaty hladu. Celkově se mi zlepšila pleť a také jsem zhubla. Netvrdím, že paleo je všelék pro každého, ale rozhodně bych ho doporučovala ho zkusit. Dost věcí je obecně aplikovatelných, i když samozřejmě třeba silový sportovec si bude muset stravu přizpůsobit. Pro běžného člověka je to ovšem podle mě dobrá varianta – jednoduchá pravidla, žádné počítání kalorií nebo vážení porcí.“ (Petra, 47 let)

„Výhody palea? Lépe se mi spí, mám výrazně lepší výsledky krevních rozborů a nemívám takový hlad jako dříve. Také se nám díky společnému zájmu dost zlepšily vztahy doma, a to nejen s dcerou a její rodinou, ale především s manželkou. Trávíme spolu více času a

celkově je to ty poslední dva roky mnohem příjemnější. A nevýhody? Nic mě nenapadá, možná jen, že díky paleu jsme zjistili, že má vnučka alergii na kokos, což celé rodině zkomplikovalo, co teď všichni jí a nejí. Ani finančně to pro nás není takový problém jako pro dost lidí, protože si skoro všechno vypěstujeme nebo chováme sami.“ (Petr, 49 let)

Vliv na okolí

Lze konstatovat, že všichni oslovení s výjimkou jednoho mají tendenci pod vlivem vlastního nadšení z přijatého životního stylu přesvědčovat o jeho pozitivě i lidi ve svém okolí. Přístup se ovšem liší podle osobnostního temperamentu, jejich rejstřík osciluje mezi lehkým naznačováním a působením prostřednictvím vlastního příkladu až po cílenou propagaci. Je logické, že především respondenti, kteří mají děti, se snaží s rozdílným úspěchem ovlivnit rodinný jídelníček.

„Snažil jsem se přesvědčit svoji přítelkyni, respektive jí naznačit, že by to pro ni podle mého názoru mohlo mít výrazné zdravotní benefity do budoucna, ale zatím se mi to nepodařilo. Až budu mít děti, byl bych rád, kdyby jedly alespoň „real food“ (pozn. Právě jídlo, ze zásad lokální, ekologické a čerstvé), žádnou chemii, ale nejsem zas až tak ortodoxní, myslím, že nějaká ta brambora by je určitě nezabila.“ (Michal, 24 let)

„Pro paleo se snažím nadchnout všechny kamarády a poměrně úspěšně, už jsem zlomila tři a všichni mají super výsledky. Dá se říct, že osvětu dělám neustále, vždycky, když někdo pochválí, jak dobře vypadám, tak spustím. Kolegové v práci se už ptají, jestli můžou jíst to nebo ono, a když vidí moje výsledky, tak už nejsou tak skeptičtí jako na začátku. Je ovšem fakt, že vždycky, když jim kážu o sportu nebo zdravé stravě, tak si dělají legraci, že jsou rádi, že mým koníčkem není chov včel.“ (Katka, 30 let)

„Moje dvě děti (2 roky) jí také částečně paleo, to znamená hodně zeleniny, ovoce, maso a ořechy, nad čímž každý kroutí hlavou, že to ještě neviděl. Vůbec nejí sladkosti a nepijí sladké limonády. Dáváme jim ale mléko, protože jsou na něj zvyklé po ránu, a večer mají kaši. Jinak paleo doporučuji jak se dá, zhruba deset lidí v mém okolí se tak víceméně stravuje, jeden na sto procent, zbytek jede v takovém tom 80/20 režimu.“ (David, 32 let)

„Co se vlivu na okolí týče, mám nevýhodu, že často nejsem schopna vysvětlit, co proč tak je. Tím myslím, že sice vím, že určité potraviny jsou vhodné a ostatní nevhodné, ale občas tápu proč. Budu si muset pár věcí hlouběji nastudovat, abych byla schopna vysvětlit je do detailů. Manžel je hodně konzervativní a děti taky nerady experimentují, ale nevzdávám se. Nezahušťuji moukou, při pečení používám rýžový sirup nebo stevii, margarín šel z domu už

před rokem, stejně jako rostlinné oleje. Kuřecí maso z běžného chovu jsem přestala kupovat úplně kvůli antibiotikům, v místním obchůdku občas kupuji ta z domácího chodu, bio hovězí a občas domácí zabijačku. Snažím se, aby aspoň něco bylo zdravější.“ (Jana, 33 let)

„Paleo ani nic jiného zásadně nedoporučuji, pokud se někdo sám neptá. Jedna kolegyně v práci, přestože není striktně paleo, vaří obědy v tom duchu. Strídáme se ve vaření a ona přesně ví, co nejím. Jinak o paleu mluvím spíš nárazově, většinou se mě ptají holky na cvičení nebo občas někde debatuju na internetových fórech, ale žádná cílená agitace. Ono je na mě poměrně dost vidět, že jsem hodně zhubla, takže se mě lidi ptají sami. Jeden ze synů, který se mnou žije ve společné domácnosti, sní na co přijde, takže většinou jí to, co si vařím já, jen si k tomu někdy dovaří přílohy.“ (Petra, 47 let)

„Paleo nikomu doporučovat nemusím, to za mě dělá dcera. Té se podařilo přesvědčit dost lidí, mnou a ženou počínaje, jejími kamarády konče. My vlastně jíme podobně jako všichni ostatní u nás na vesnici, jenom tu máme víc druhů zeleniny a žádné brambory. Vždycky, když se mě někdo ptá, proč nepěstujeme a vůbec nechceme brambory, tak se směju, že nestojíme o rakovinu, ale lidi to vnímají jako vtip.“ (Petr, 49 let)

4 KVANTITATIVNÍ VÝZKUM - DOTAZNÍK

Kvantitativní výzkum byl realizován pomocí metody anketického šetření pomocí dotazníku mezi příznivci paleo a primal.

4.1 Úkoly výzkumného šetření

Součástí praktické části mé práce je i dotazníkové šetření mezi 80 respondenty, kteří sami sebe hodnotí jako aktivní členy paleo/primal.

4.1.1 Výzkumný problém

Dala se podpořit zjištění pomocí popisu subkultury vycházejícího ze zúčastněného pozorování a výsledky rozhovorů v rámci kvantitativního šetření na větším vzorku populace?

4.1.2 Cíl výzkumného šetření

Hlavním cílem bylo popsání subkultury paleo/primal a k tomu byly vybrány dílčí cíle:

- Ověření, zda vybrané projevy a specifika subkultury platí v měřítku subkultury a nejsou tedy jen nezávislé projevy jednotlivců.
- Jaké mají členové postoje a hodnocení k vybraným aspektům svého životního stylu a proč si vybrali právě paleo/primal.

4.2 Stanovení hypotéz

H1: Příznivci paleo/primal cvičí častěji než běžná populace.

Hypotéza bude potvrzena, pokud respondenti ve všech věkových kategoriích a bez rozrůznění na základě jiných parametrů budou dosahovat většího poměru aktivního cvičení v otázce č. 7 než je tak u běžné populace. K výsledkům u běžné populace se dospěje pomocí výsledků speciálního šetření Eurobarometru č. 412.

H2: Příznivci paleo/primal a obzvláště ženy mají již nějaké předchozí zkušenosti s alternativními způsoby stravování

Tato hypotéza bude potvrzena, pokud většina (51% a více) respondentů odpoví u otázky č. 5 kladně.

H3: Nejdůležitější hodnotou pro příznivce paleo/primal je zdraví.

Tato hypotéza bude ověřena, pokud alespoň 51% respondentů vybere odpověď zdraví v otázce č. 12.

H4: Příznivci paleo/primál hledí na složení potravin a za ty, které vyhovují jejím standardům, jsou ochotni si více připlatit.

Hypotéza bude ověřena, pokud většina (51% a více) respondentů odpoví v otázce č. 9, že hledí na složení jídla a také v otázce č. 10, že jsou ochotni si více připlatit za kvalitní potraviny.

H5: Výhody a vlastní spokojenost s vyznáváním paleo/primál převažuje nad nespokojeností a nevýhodami.

V této hypotéze se bude testovat, zda většina vyznavačů odpověděla, že je spokojená v otázce č. 13, zda opravdu našla nějaké přínosy změny životního stylu v otázce č. 14 v opozici k negativním odpovědím v otázce č. 13 a negativům, které shledali v otázce č. 15.

4.3 Charakteristika souboru respondentů

Respondenti byli vybráni na základě jejich zájmu odpovědět na dotazníkové šetření k této práci, tedy anketický vzorek. Všichni dostali dotazník v elektronické podobě přes Google Docs a distribuovaný přes sociální sítě.

Odpovědělo 39 mužů a 41 žen, ve věkových kategoriích od 15 do 65 let, více viz příloha P III.

Podstatné však bylo, aby všichni splňovali podmínky aktivních členů paleo/primál a proto došlo k určitému rozřazení pomocí souboru testovacích otázek.

4.4 Předvýzkum

S pomocí předcházejících rozhovorů bylo zjištěno, které otázky by se hodily do vlastního dotazníkového šetření, a na které klíčové aspekty by stálo za to se zaměřit dále.

Předvýzkum pomohl definovat, zda otázky jsou správně postavené, zda pomůžou odpovědět na sestavené hypotézy a zda nechybí potenciálně možnost odpovědět mimo předem nadefinovaný rámec a zda bude možné odpovědi správně vyhodnotit.

Dotazník byl poskytnut deseti jedincům, kteří splňovali podmínky pro účast v dotazníkovém šetření. Oslovení byli požádáni, aby odpověděli co nejpravdivěji a

případně si poznamenali komentáře ke každé otázce, zda jim bylo vše jasné, a zda otázky nebyly návodné.

Předvýzkum potvrdil, že dotazník je srozumitelný a neposkytuje prostor pro špatnou interpretaci zadání, tedy použitelný pro vlastní výzkum.

4.5 Realizace výzkumu

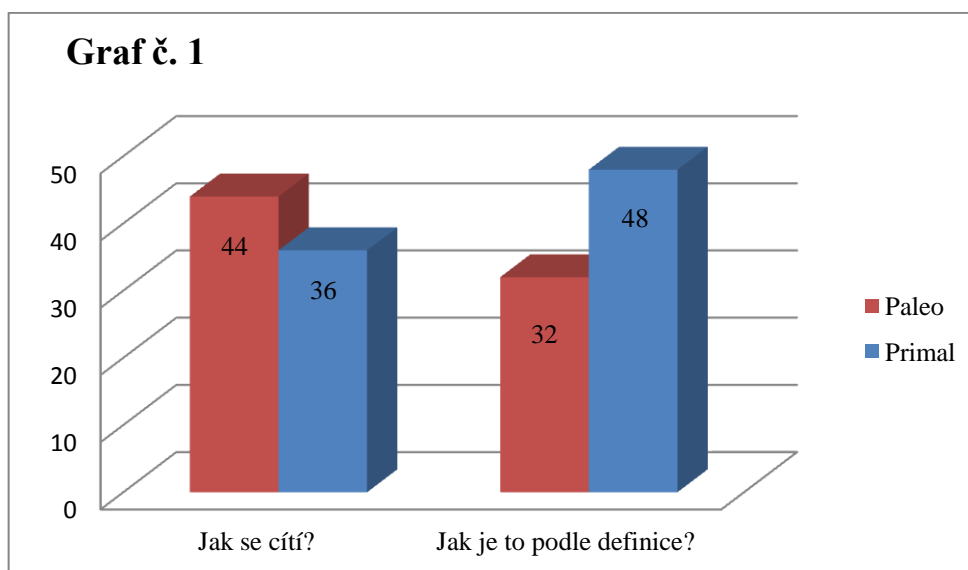
Většina otázek v samotném dotazníku, který byl vybrán jako hlavní metoda, byla uzavřené, ale nachází se tam i několik otevřených otázek. Dotazník je určen zvláště pro hromadné získávání údajů a je také nejfrekventovanější metodou zjišťování údajů, právě kvůli jednoduché konstrukci dotazníků. (Gavora, 2000 str. 99)

Dotazníky byly distribuovány pomocí Google docs a sdíleny přes internet pomocí sociálních sítí. Vyplněno bylo 89 dotazníků, z nichž 9 nespĺňovalo podmínky a bylo vyřazeno. Výzkum probíhal v únoru a březnu tohoto roku.

Respondenti byli obeznámeni s anonymitou dotazníku, a tedy byla zaručena větší míra pravdivosti a upřímnosti odpovědí.

4.6 Vyhodnocení výzkumu a interpretace dat

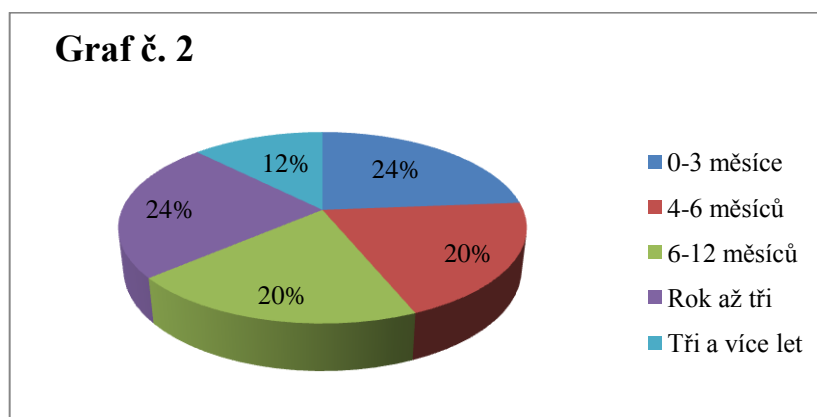
Otázka č. 1 - Považujete se sami za příznivce : paleo/ primal



Graf č. 1 - Považujete se sami za příznivce : paleo/primal

Je zde velmi složitá definice, co a kdo patří do kterého hnutí v rámci celé skupiny. Naproti tomu já jsem celou dobu vycházel z jasné definice, co jsou povolené a zakázané potraviny, a rozdíl mezi paleo a primal byl nastaven v příjmu mléčných potravin. Graf ukazuje, že 44 respondentů se cítí jako příznivci paleo, dle definice ovšem jen 32 z nich tuto podmínku svými stravovacími praktikami splňuje. U primal je tomu podobně, 36 respondentů se cítilo jako jeho příznivci, ale dle definice jich bylo skutečně jen 48. Trendy u žen a mužů jasně prokázaly, že více lidí se spíše cítí jako paleo, ale chovají se jako primal. Paleo obecně zastřešuje oba dva proudy a v kombinaci s nejasnou definicí liší se podle každého autora zavádějí do celé terminologie značný problém, který mate. Rozhodl jsem se v této práci pracovat s oběma jako by si byly rovné. Z tohoto důvodu výsledek nepovažuji za problém, jen odhalení vysledovaného faktu.

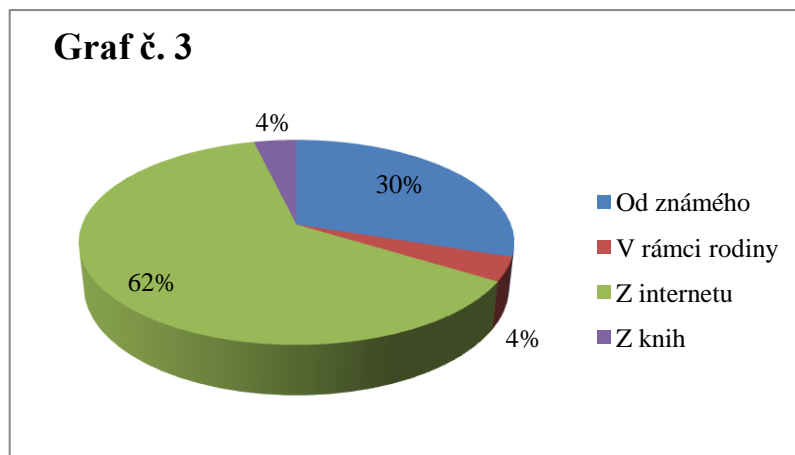
Otázka č. 2 – Jak dlouho vyznáváte paleo/primal?



Graf č. 2 - Jak dlouho vyznáváte paleo/primal?

Začátečnicků, tedy členů subkultury aktivních po dobu 0-3 měsíců je 19, což je 24% z celkového vzorku. Ti, kteří jsou již déle aktivní, tedy po dobu 4-6 měsíců, bylo 16 jedinců. Stejně procento, tedy 20%, bylo zastoupeno respondenty, kteří jsou aktivními zástupci mezi 6-12 měsíci. Devatenáct odpovídajících, tedy 24% z celkového vzorku se definuje jako příznivci palea více než rok a méně než tři roky. Tři a více let bylo aktivními členy 10 respondentů, tj. 12%. Více než polovina (56%), se stravuje paleo nebo primal po dobu více než 6 měsíců.

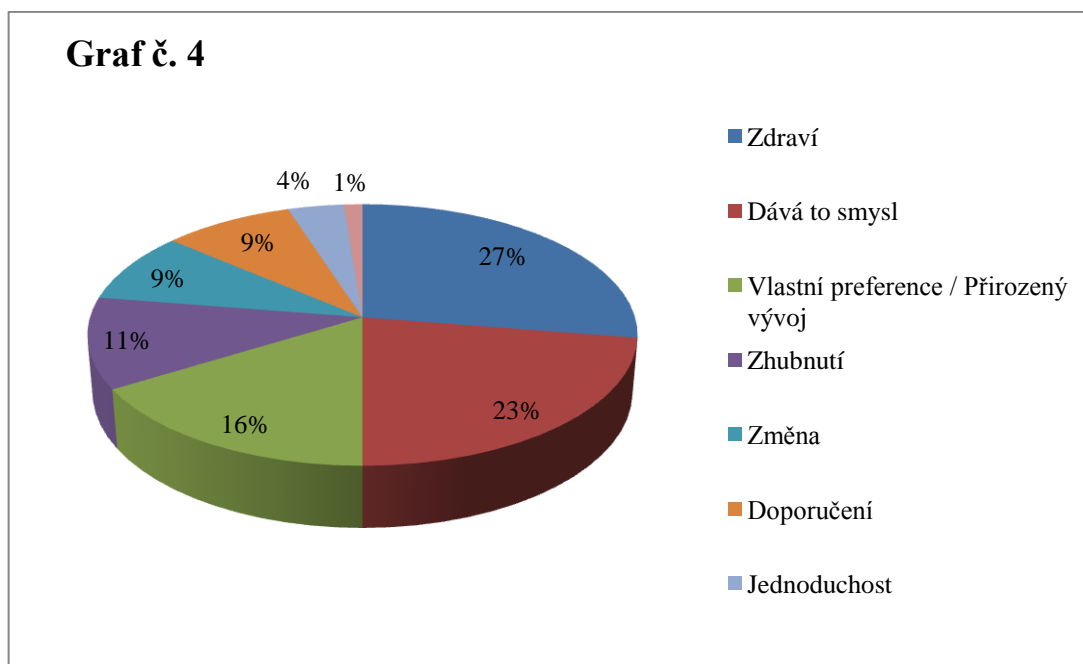
Otázka č. 3 - Jak jste se k paleo/primal dostali?



Graf č. 3 - Jak jste se k paleo/primal dostali?

O paleo se dozvědělo od známého či na základě doporučení 24 respondentů, což tvoří 30% vzorku. Z internetu jako hlavního zdroje se o paleo/primal dozvědělo 50 respondentů, tj. 62%. Knihy jako pramen prvotní informace uvedla jen 4%, která tvořili 3 respondenti. V rámci rodiny byly předány informace o paleo 3 respondentům, tedy opět 4%.

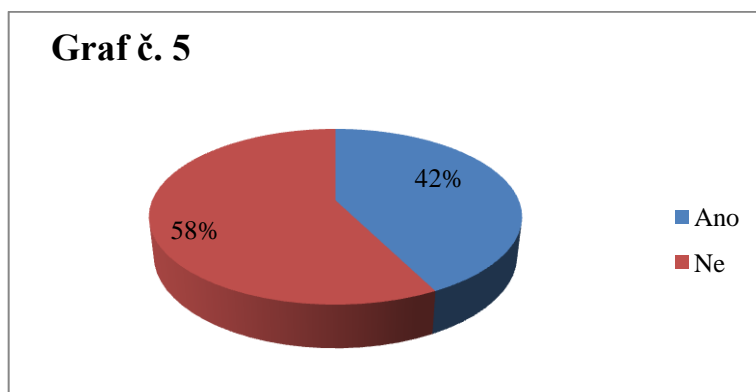
Otázka č. 4 - Důvodem proč jste si vybrali právě paleo/primal bylo?



Graf č. 4 - Důvodem proč jste si vybrali právě paleo/primal bylo?

Otázka s otevřenými odpověďmi, kde měli členové paleo/primal naznačit, proč si vybrali právě tento alternativní styl. Z důvodů zachování vlastního zdraví či snaze předejít případným zdravotním problémům takto volilo 22 respondentů (27%). Po nastudování pramenů dávaly zásady paleo/primal smysl 18 respondentům, tj. 23%. Díky skladbě složek potravy či přirozenému dospění k danému stylu stravování se takto začalo stravovat 13 respondentů, tj. 16%. Devět respondentů (11%) považovalo za svou hlavní snahu touhu po zhubnutí. V počtu 7 respondentů (9%) se projevila touha po změně zažitých stravovacích praktik a to převážně u žen (5) než u mužů (2). Doporučení jako hlavní motiv, proč si vybrat právě paleo, označilo 5 mužů a 2 ženy, celkem 9%. Pro tři muže (4%) byla důvodem volby jednoduchá pravidla. Pouze jeden muž (1%) nevěděl, proč si vlastně paleo/primal vybral.

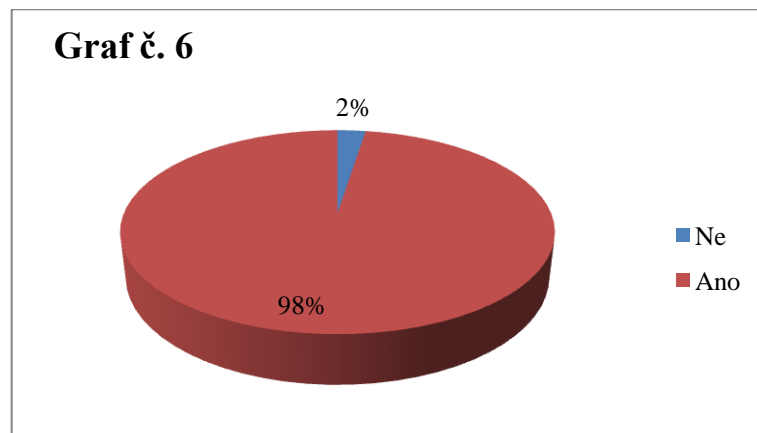
Otázka č. 5 - Měli jste nějaké předchozí zkušenosti s nějakou dietou či alternativním způsobem stravování?



Graf č. 5 - Měli jste nějaké předchozí zkušenosti s nějakou dietou či alternativním způsobem stravování?

Zkušenosti s jiným alternativním způsobem stravování nemělo 46 respondentů, tedy 58%. Předchozí zkušenost se způsobem stravování odlišným od konvenčního mělo 34 respondentů, tedy 42%. Poměr u žen a mužů však byl rozdílný. Více zkušeností s alternativními styly stravování mají ženy (51%).

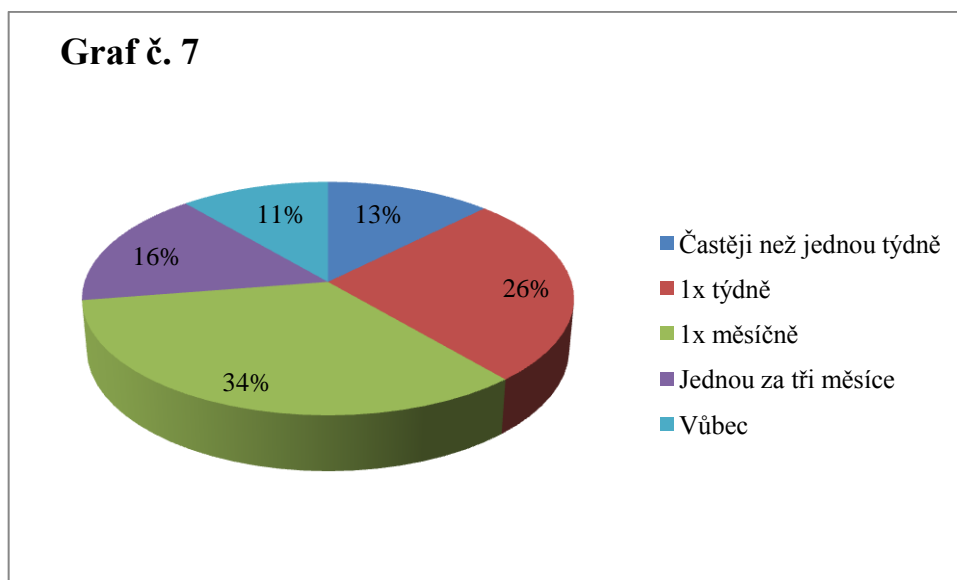
Otázka č. 6 - Vaříte si nebo někdo z Vašich blízkých Vám vaří pravidelně?



Graf č. 6 - Vaříte si nebo někdo z Vašich blízkých Vám vaří pravidelně?

Pouze dva respondenti, z čehož jeden muž a jedna žena, si nevaří pravidelně sami, tím zastávají 2%. Zbylých 78 respondentů si pravidelně vaří, a tedy jedná se o 98% vzorku.

Otázka č. 7 - Pokud jíte někde venku, třeba v restauraci či fastfoodu, je tomu tak často?

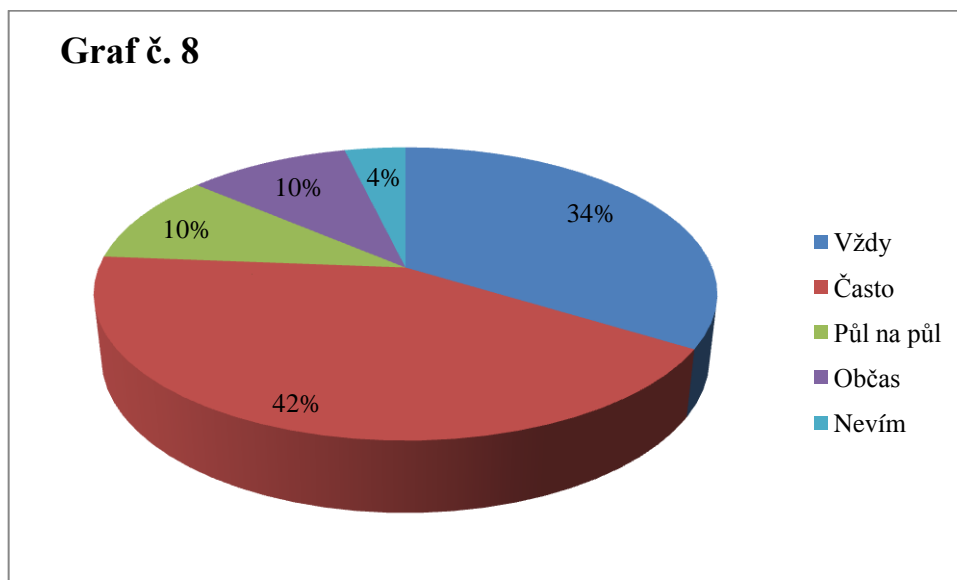


Graf č. 7 - Pokud jíte někde venku, třeba v restauraci či fastfoodu, je tomu tak často?

Velmi často, tedy více než jednou týdně se stravuje mimo domov 13% respondentů, 7 mužů a 3 ženy. Alespoň jednou týdně se stravuje v restauraci 10 mužů a 11 žen, což tvoří 26%. Zhruba jedno jídlo za měsíc mimo domov si dopřává 34%, což je 12 mužů a 15 žen.

Jednou za tři měsíce, tedy téměř vůbec, se stravuje 16% respondentů, zastoupeno 7 muži a 6 ženami. Mimo domov se nestravuje vůbec 11% respondentů, tedy 6 žen a 3 muži.

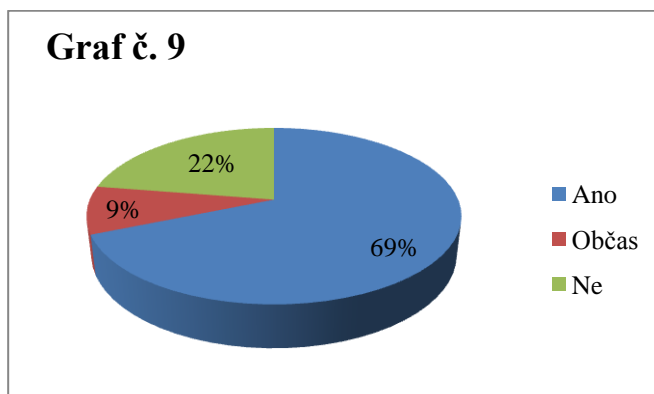
Otázka č. 8 - Dáváte si velmi záležet na tom co v takovém případě jíte? Vybíráte si pečlivě, dotazujete či žádáte o změnu?



Graf č. 8 - Dáváte si velmi záležet na tom co v takovém případě jíte? Vybíráte si pečlivě, dotazujete či žádáte o změnu?

Pokaždé má zájem na kontrole jídla objednaného v restauraci 27 respondentů respektive 34%. Pro 42% z nich platí, že pokud jí v restauraci, často se pečlivě zajímají o složení, vybírají si či případně žádají změnu. Zhruba poloviční poměr zájmu a nezájmu o konzumované potraviny vyjádřilo 10% respondentů. Deset procent respondentů, tedy 8 z nich, se zajímá o jídlo v restauraci asi v čtvrtině případů. Čtyři procenta respondentů, 3 lidé, neví, jak často a zda vůbec si kontroluje jídlo v restauraci.

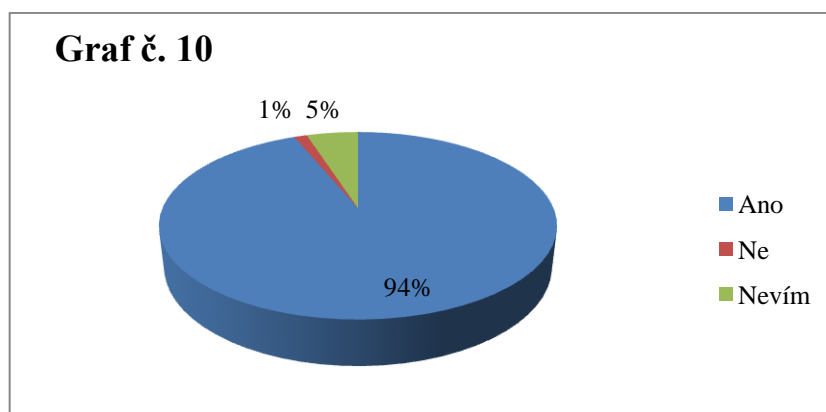
Otázka č. 9 – Sledujete, co nakupujete?



Graf č. 9 – Sledujete, co nakupujete?

Na původ potravin hledí 55 respondentů, tedy 69%. Občas, tedy méně než ve čtvrtině případů, zajímá původ potravin 7 respondentů, tj. 9%. Původ potravin vůbec není zásadní 18 respondentů, tj. 22%.

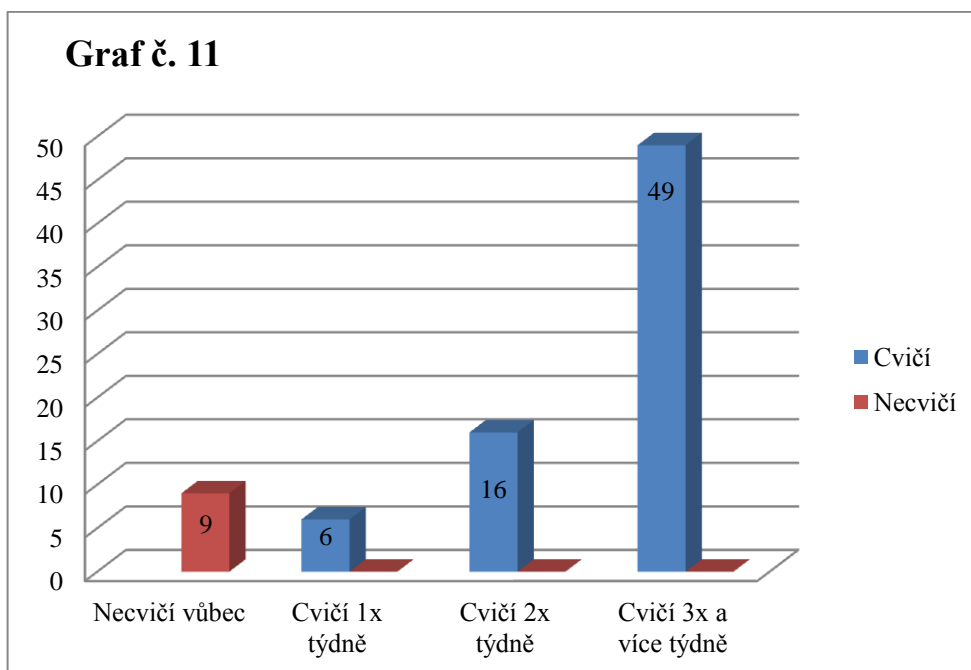
Otázka č. 10 - Jste ochotni si za kvalitní potraviny připlatit?



Graf č. 10 – Jste ochotni si za kvalitní potraviny připlatit?

Téměř všichni respondenti, tedy 75, číselně 94% je ochotno si za kvalitní potraviny připlatit. Pět procent respondentů, a to obzvláště ženy (3) se nemohlo rozhodnout, zda je pro ně určujícím faktorem kvalita za zvýšenou cenu. Jedno procento respondentů (1 muž) jednoznačně prohlásilo, že za kvalitu nejsou ochotni si připlatit.

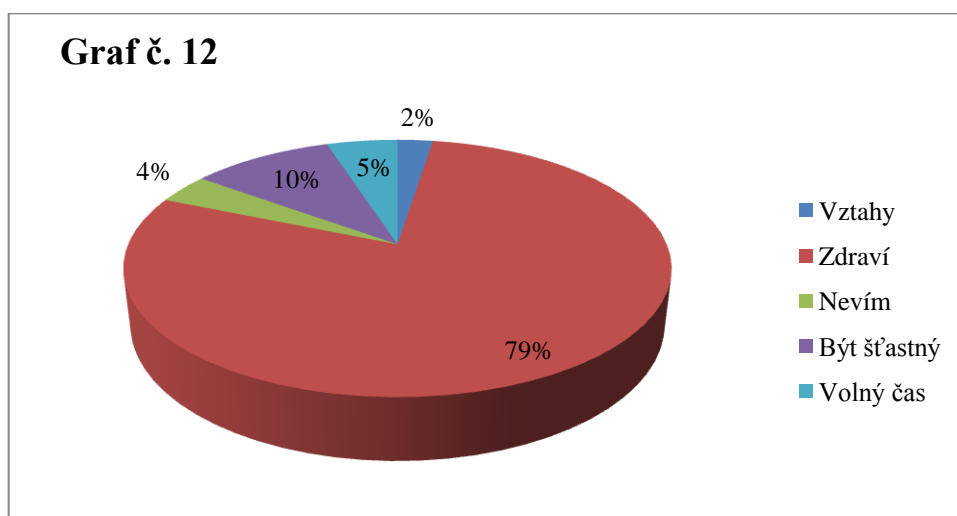
Otázka č. 11 – Cvičíte, a pokud ano, jak často?



Graf č. 11 - Cvičíte a pokud ano, jak často?

Pět mužů a čtyři ženy, tedy 9 respondentů, necvičí vůbec, což tvoří 11% vzorku. To tedy naznačuje, že 89% pravidelně cvičí, a to v zhruba rovnoměrném rozložení v rámci pohlaví. Alespoň jednou týdně cvičí 6 respondentů, tedy 7%. Dvakrát týdně už cvičí 16 respondentů, což tvoří 20% vzorku. Nejpočetněji je zastoupena skupina, která cvičí 3x a více týdně, celkově tedy 49 respondentů, kteří tvoří 61% vzorku.

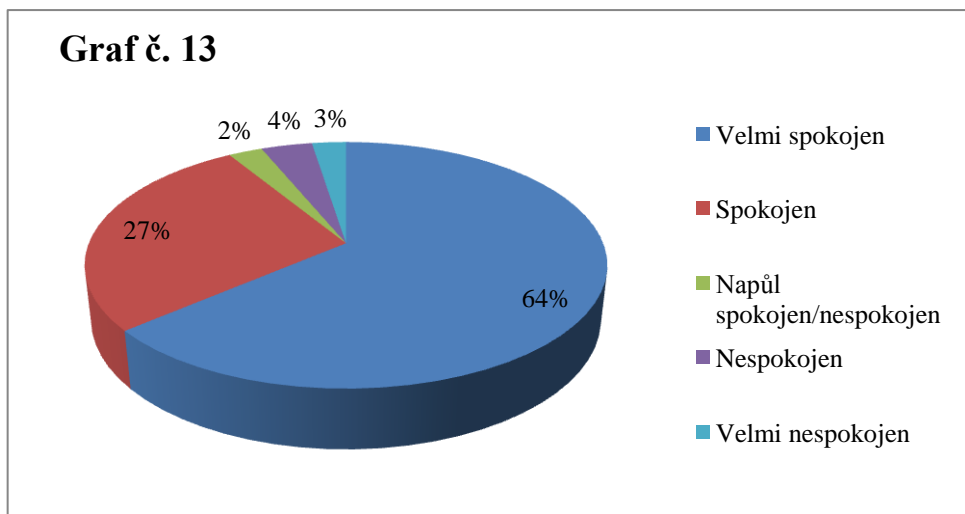
Otázka č. 12 – Co je pro Vás nejdůležitější hodnota v životě?



Graf č. 12 - Co je pro Vás nejdůležitější hodnota v životě?

Tato otázka nabízela několik vybraných hodnot a jednu otevřenou odpověď, kam mohli případně vybrat respondenti, pokud jim nevyhovovaly nabízené možnosti. Pro 79% respondentů, tedy 63 jedinců, je nejdůležitější hodnotou zdraví. Být šťastný, je nejdůležitější hodnotou pro 8 respondentů, tj. 10%. Pro 4 ženy (5% respondentů) je nejdůležitější volnočasová aktivita či záliba. Pouze 3 respondenti (4%), vyjádřily nejistotu ohledně toho, co je pro ně nejdůležitější hodnotou a řekli, že neví. Pro dvě ženy jsou naplněné a funkční vztahy nejpřednější. Většina žen ohodnotila jako nejdůležitější zdraví, stejně jako muži, avšak 9 žen také vybralo jiné hodnoty (11% respondentů), u mužů takto smýšlelo jen 5 z nich (6%).

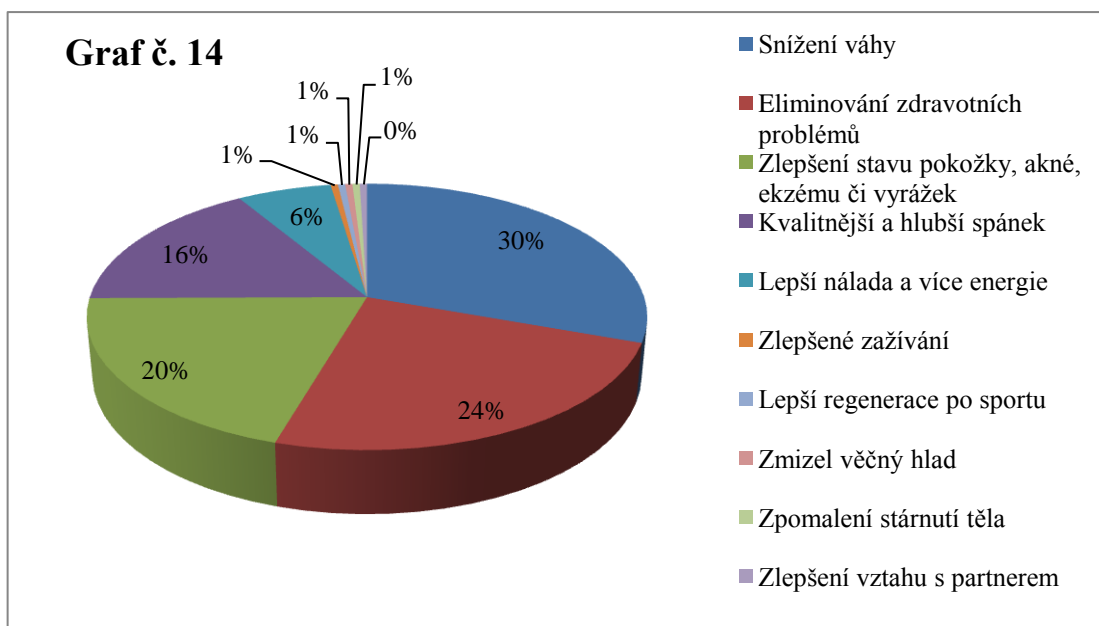
Otázka č. 13 – Jak moc jste spokojeni s volbou přechodu na paleo/primal?



Graf č. 13 – Jak moc jste spokojeni s volbou přechodu na paleo/primal?

Většina, tedy 51 respondentů tvořící 64%, je velmi spokojená se svou volbou. Dvacet dva respondentů, tj. 27%, je spokojeno se svou volbou. Dva respondenti odpověděli, že jsou půl napůl spokojeni, a odpověď je tedy zastoupena dvěma procenty. Jako nespokojeni se naproti tomu označili 3 respondenti neboli 4%. A velmi velké nespokojení vyjádřili opět dva respondenti, tvořící 3%. Interpretace výsledků zde dává jasně najevo trend, že většina je spokojená či velmi spokojena se svou volbou. Odpovědi v opačném spektru mohou indikovat špatné pochopení zadání či značit respondenty, kteří plánují změnu k jinému stravovacímu směru.

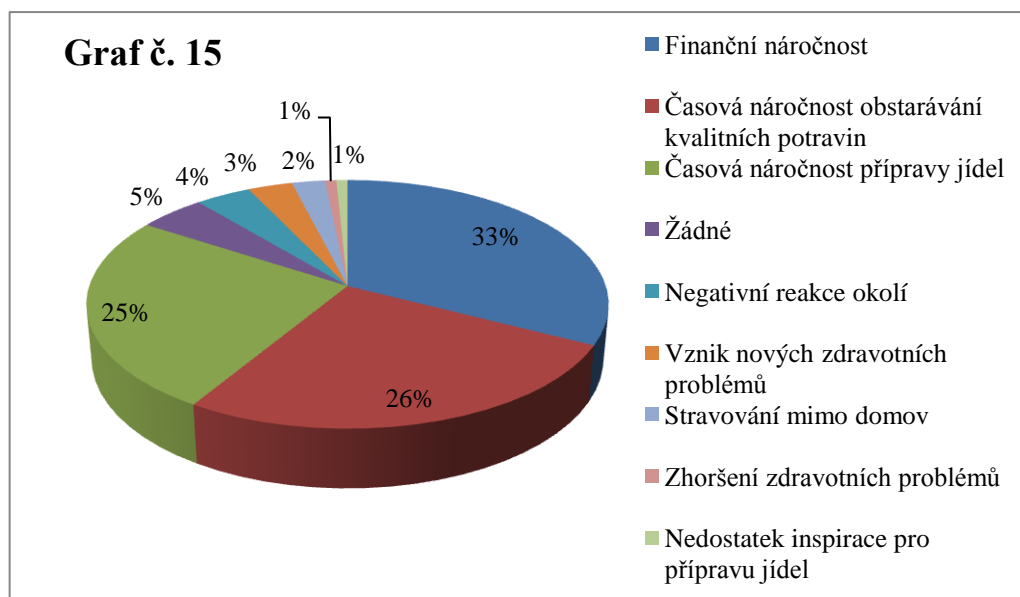
Otázka č. 14 - Poznali jste nějaké přínosy paleo/primal stravovacího způsobu?



Graf č. 14 - Poznali jste nějaké přínosy paleo/primal stravovacího způsobu?

Otázky s více možnostmi odpovědí a navíc přidána jedna, kde mohli respondenti slovně definovat případné další výhody. Jako nejvýraznější přínos z paleo/primal hodnotí odpovídající v počtu 63 snížení tělesné váhy, tj. 30%. Jako další důležitou výhodu shledali eliminaci různých zdravotních problémů a to, že se nevrátily, což uvedlo 24%, tedy 50 respondentů. U 20% respondentů, tedy 42, došlo k zlepšení stavu pokožky, ekzémů či vyrážek. Zlepšení spánku nastalo u 34 respondentů, tedy 16%. Více energie a zlepšení nálady zaznamenalo 13 respondentů, tj. 6%. Zlepšení zažívání, lepší regenerace po sportu, zpomalení stárnutí těla a zlepšení vztahu s partnerem uvedlo vždy po jednom respondentovi, čili 1% vzorku. Každý z respondentů shledal alespoň jeden přínos ze seznamu a v průměru našel každý více než dva. Zaokrouhlování zde přisadilo poslední možnosti v seznamu 0%, ačkoliv se jedná o 1% vzorku.

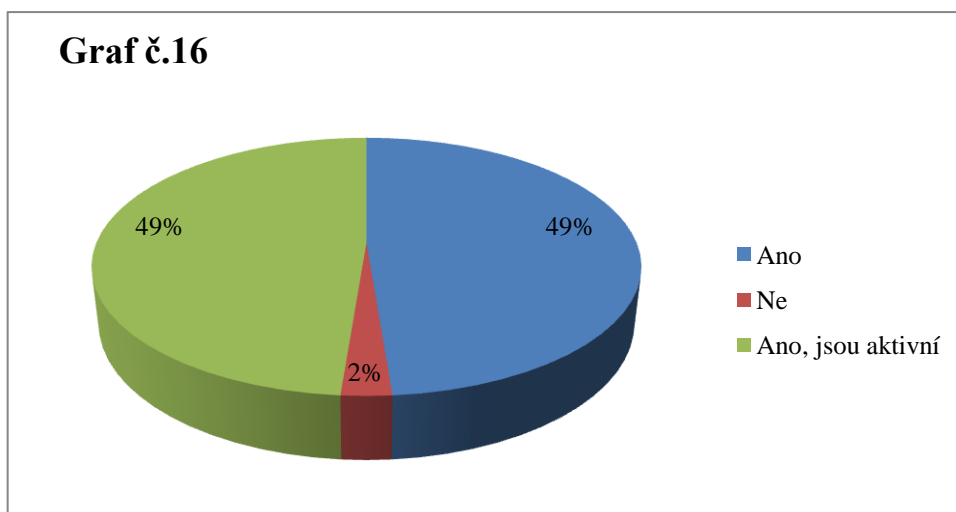
Otázka č. 15 - Poznali jste nějaké zápory paleo/primal stravovacího způsobu?



Graf č. 15 - Poznali jste nějaké zápory paleo/primal stravovacího způsobu?

Mezi nejvýraznější a nejcitelnější nevýhody volby paleo/primal označilo 44 respondentů (33%) finanční náročnost přechodu ke kvalitnější potažmo tedy dražší stravě. Avšak zde může docházet ke zkreslení ovlivněné jednotlivými cenami produktů, bez toho aby si respondenti vedli přehled o tom kolik reálně utratili před a po přechodu na paleo. Časová náročnost přípravy jídel byla v těsném závěsu (32 respondentů a 25%) za časovou náročností obstarávání si kvalitních potravin. Šest respondentů neshledalo žádné nevýhody, tj. 5%. O něco méně (5 respondentů a 4%) zaznamenalo, že jim vadí negativní či nechápavé reakce okolí. Vznik nových zdravotních problémů se vyskytl u 4 respondentů a tedy 3%, avšak bohužel neuvedli, o jaké se jednalo, zda například nedošlo jen k prohloubení již existujícího stavu. Stravování mimo domov a nemožnost opatřit si bez většího úsilí kvalitní a vhodnou stravu snadno uvedli tři respondenti (2%) jako nevýhodu tohoto Zhoršení zdravotních problémů a nedostatek inspirace pro vlastní přípravu jídel zhodnotili po jednom respondentovi (1% každý).

Otázka č. 16 – Doporučili jste někomu paleo/primal a jak úspěšné to bylo?



Graf č. 16 - Doporučili jste někomu paleo/primal a jak úspěšné to bylo?

Téměř polovina (49%) doporučila jiným paleo/primal a ti dokonce se stali aktivními členy. Dalších 49% respondentů paleo/primal doporučilo, avšak nepovedlo se jim prozatím přesvědčit své kontakty o prospěšnosti změny životního stylu. Pouhá 2% respondentů se nepokusila nikoho ani přesvědčit ani doporučit paleo/primal. V obou případech se jednalo o muže.

4.7 Porovnání výsledků šetření s hypotézami

4.7.1 Příznivci paleo/primal cvičí častěji než běžná populace

Shrnutím výsledků ze speciálního Eurobarometru 412, v tabulce uvedeného jako průměr EU v porovnání k výsledkům z otázky č. 11 dotazníku jde jasně vidět, že hypotéza se **potvrdila**.

	Nikdy	Zřídka	Občas	Často
Průměr EU	30%	22%	33%	15%
paleo/primal	11%	8%	20%	61%

Tabulka č.1 – Jak často cvičíte – srovnání EU a dotazník

4.7.2 Většina příznivců paleo/primal a obzvláště ženy měla již nějaké předchozí zkušenosti s alternativními způsoby stravování

Tato hypotéza se kvůli výsledku 42% z celkového vzorku respondentů **nepotvrdila**. Potvrdila se jen pro samotný vzorek ženské populace, kde dosáhl 51%.

4.7.3 Nejdůležitější hodnotou pro příznivce paleo/primal je zdraví

Pro 79% respondentů bylo nejdůležitější hodnotou zdraví, hypotéza se tedy **potvrdila**.

4.7.4 Příznivci paleo/primal hledí na složení potravin a za ty, které vyhovují jejím standardům, jsou ochotni si více připlatit

Pro 69% respondentů je velmi důležité složení potravin a každý z tohoto vzorku také shodně potvrdil, že je ochotný si za kvalitní potraviny připlatit. Tato hypotéza se tedy **potvrdila**.

4.7.5 Jestli výhody a vlastní spokojenost s vyznáváním paleo/primal převažuje nad nespokojeností a nevýhodami

Hodnot vypočítajících pozitivům bylo 207, kdežto záporů jen 127. V tomto poměru je tedy jasné, že koeficient pro výhodnost je 1,6, který je tedy vyšší než koeficient pro zápornost 0,62. V dotazníku také 64% bylo velmi spokojeno a 27% spokojeno, dohromady tedy 91% bylo více méně spokojeno. Tato hypotéza se tedy **potvrdila**.

ZÁVĚR

Vlivy sociálních společností, jako jsou právě subkultury, na jednotlivce a jejich postoje je značný a velmi těžko separovatelný od dalších vlivů v prostředí. Jedním z určujících vlivů je tlak na tvorbu či změnu životního stylu a do něj spadajících stravovacích praktik. Touto sadou zásad a norem se projevujeme nejen v rámci malých sociálních celků, ale i navenek a působíme zpětně na celou kulturu společnosti okolo nás. Moderní společnost se vyznačuje velkým množstvím životních stylů, které definují, kdo jsme a co od nás lze očekávat. Naše návyky a preference ovlivňují rovněž způsoby našeho stravování stejně jako příklony k určitým směrům a názorovým skupinám s ním spojeným.

V první části práce došlo k obecnému popisu stravovacích praktik a životních stylů, které mají určitou návaznost či stojí v protikladu k názorům a projevům vlastní subkultury paleo/primál. Jelikož aktivní členové subkultury vycházejí z mnoha rozdílných směrů a teorií, přistoupil jsem k vytvoření určitého generalizovaného pohledu, který de facto zjednodušuje, ale také stanoví určitý rámec a hranice.

V druhé části jsem se již zaměřil na vlastní projevy subkultury, a to ty na první pohled viditelné jako je třeba slang, speciální znaky či symboly. Neopomenul jsem ovšem ani ty, které je definují jako jejich vlastní normy a případné postihy z nich vycházející. Velmi důležité bylo se zaměřit na hodnoty, které vlastní členové subkultury uznávají a také postoje, které zastávají, a které z nich primárně činí celek odlišný od majoritní společnosti. Dále jsem se pokusil zobecnit zástupce této subkultury, ačkoliv je to velmi složitý proces a můj pohled na danou věc nemusel být věrným popisem situace mimo Českou republiku.

Hlavním důvodem, proč jsem si toto téma zvolil, bylo, že jsem si chtěl svá subjektivní pozorování ověřit i empiricky, což bylo předmětem posledních dvou částí mé práce, tedy kvalitativního a kvantitativního výzkumu. Většina předpokládaných hypotéz se potvrdila, jedinou výjimkou byla hypotéza o předchozí zkušenosti respondentů s některým jiným alternativním způsobem stravování. Tato bakalářská práce si nekladla za cíl stanovit nějaké obecně závazné teorie, ale dává alespoň nahlédnout do dění v subkultuře paleo/primál.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

PRAMENY

Rozhovory na téma paleo/primál pro potřeby případové studie autora. [CD-ROM]. Brno. [cit 2014-04-14]. Archiv autora.

LITERATURA

MONOGRAFIE

BECK, U. *Riziková společnost.* Praha : Sociologické nakladatelství, 2004. ISBN 80-86429-32-6.

BERANOVÁ, M. *Jídlo a pití v pravěku a ve středověku.* Praha : Academia, 2005. ISBN 80-200-1340-7.

CHRÁSTKA, M. *Metody pedagogického výzkumu.* Praha : Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1369-4.

CORDAIN, L. *The Paleo Diet.* Hoboken, New Jersey, USA : John Wiley & Sons, Inc., 2002. ISBN 978-0-470-91302-4.

DISMAN, M. *Jak se vyrábí sociologická znalost.* Praha : Karolinum, 2000. ISBN 80-246-0139-7.

FRAŇKOVÁ, S. - DVOŘÁKOVÁ, V. *Psychologie výživy a sociální aspekty jídla.* Praha : Nakladatelství Karolinum, 2003. ISBN 80-7169-490-8.

GAVORA, P. *Úvod do pedagogického výzkumu.* Brno : Paido, 2000. ISBN 978-80-7315-185-0.

GORMAN, G. E. - CLAYTON, P. *Qualitative research for the information professional : a practical handbook.* London : Facet Publishing, 2005. ISBN 978-1-85604-472-1.

HARTWIG, D. - HARTWIG, M. *It starts with food.* Las Vegas : Victory Belt Publishing, Inc., 2012. ISBN 978-1-936608-89-8.

HENDL, J. *Kvalitativní výzkum : základní metody a aplikace.* Praha : Portál, 2005. ISBN 80-736-7040-2.

HOMANS, G. C. *The Human Group.* New Brunswick : Routledge & Kegan Paul Ltd., 1951. ISBN 978-1-56000-572-8.

KRAUS, B. - JÚZL, M. - TANNENBERGEROVÁ, M. *Teorie Výchovy*. Brno : Institut mezioborových studií Brno, 2011. ISBN 978-80-87182-04-8.

LEE, R.B. - DE VORE, I. *The !Kung San: Men, Women and Work in a Foraging Society*. Cambridge and New York : Cambridge University Press, 1979. ISBN 978-05-212-9561-1.

LIPOVETSKY, G. *Paradoxní štěstí. Esej o hyperkonzumní společnosti*. Praha : Prostor, 2007. ISBN 978-80-7260-184-4.

MAREŠ, M. *Symboly používané extremisty na území ČR v současnosti. Manuál pro Policii ČR*. Praha : OBP MV ČR, 2006.

PETRUSEK, M. a kol. *Velký sociologický slovník*. Praha : Karolinum, 1996. ISBN 80-7184-310-5.

SISSON, M. *The Primal Blueprint*. Malibu : Primal Nutrition, Inc., 2009. ISBN 978-0-9822077-0-3.

SMOLÍK, J. *Subkultury mládeže. Uvedení do problematiky*. Praha : Grada Publishing, a.s., 2010. ISBN 978-80-247-2907-7.

SOPÓCI, J. - BÚZIK, B. *Základy sociologie*. Bratislava : SPN - Mladé léta, 2009. ISBN 978-80-100-1444-6.

VYBÍRAL, Z. *Psychologie komunikace*. Praha : Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-387-1.

ČLÁNKY V ČASOPISECH

EATON, S. B. - KONNER, M. Paleolithic nutrition. A consideration of its Nature and Implication for Current Implications. *The New England Journal of Medicine*, 1985, č. 5, s. 283 - 288.

ELEKTRONICKÉ MATERIÁLY

DOSTÁLOVÁ, J. - DLOUHÝ, P. - TLÁSKAL, P. *Výživová doporučení pro obyvatelstvo České republiky. Konečné znění výživových doporučení*. [online]. Praha : Společnost pro výživu. [cit 2014-03-28]. Dostupné z: <http://www.vyzivaspol.cz/rubrika-dokumenty/konecne-zneni-vyzivovych-doporuceni.html>.

Mark's Daily Apple Forum. [online]. Malibu : Mark's Daily Apple. [cit 2014-02-15].

Dostupné z:

<http://www.marksdailyapple.com/forum/forum.php>.

Eurobarometer Special Survey. Special Eurobarometer 412 - Sport and physical activity.

[online]. Brussels : European Commission. [cit 2014-01-31]. Dostupné z:

http://ec.europa.eu/public_opinion/archives/ebs/ebs_412_en.pdf

Eurobarometer Special Survey. Special Eurobarometer 354 - Food-related risks. [online].

Brussels : European Commission. [cit 2014-01-31]. Dostupné z:

http://ec.europa.eu/public_opinion/archives/ebs/ebs_354_en.pdf

WHO definition of Health. [online]. [cit 2014-02-10]. Dostupné z:

<http://www.who.int/about/definition/en/print.html>.

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

WHO World Health Organisation (Světová zdravotní organizace)

SEZNAM POUŽITÝCH TABULEK

Tabulka č. 1 - Jak často cvičíte – srovnání EU a dotazník

SEZNAM POUŽITÝCH GRAFŮ

Graf č. 1 - Považujete se sami za příznivce

Graf č. 2 - Jak dlouho vyznáváte paleo/primal?

Graf č. 3 - Jak jste se k paleo/primal dostali?

Graf č. 4 - Důvodem proč jste si vybrali právě paleo/primal bylo?

Graf č. 5 - Měli jste nějaké předchozí zkušenosti s nějakou dietou či alternativním způsobem stravování?

Graf č. 6 - Vaříte si nebo někdo z Vašich blízkých Vám vaří pravidelně?

Graf č. 7 - Pokud jíte někde venku, třeba v restauraci či fastfoodu, je tomu tak často?

Graf č. 8 - Dáváte si velmi záležet na tom co v takovém případě jíte? Vybíráte si pečlivě, dotazujete či žádáte o změnu?

Graf č. 9 – Sledujete, co nakupujete?

Graf č. 10 – Jste ochotni si za kvalitnější potraviny připlatit více peněz než za běžné?

Graf č. 11 - Cvičíte a pokud ano, jak často?

Graf č. 12 - Co je pro Vás nejdůležitější hodnota v životě?

Graf č. 13 – Jak moc jste spokojeni s volbou přechodu na paleo/primal?

Graf č. 14 - Poznali jste nějaké přínosy paleo/primal stravovacího způsobu?

Graf č. 15 - Poznali jste nějaké zápory paleo/primal stravovacího způsobu?

Graf č. 16 - Doporučili jste někomu paleo/primal a jak úspěšné to bylo?

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I – Obrázek Grok

Příloha P II – Dotazník

Příloha P III – Tabulka údajů o respondentech

Příloha P I: OBRÁZEK GROK



PŘÍLOHA P II: DOTAZNÍK

27.4.2014

Dotazník - Formulář Google

Paleo/Primal dotazník

Dotazník k bakalářské práci Miroslava Matouška na téma Paleo/Primal: Stravovací praktiky v kontextu pluralizace moderní společnosti.

První část zjišťuje socio-ekonomické údaje respondentů, druhá část se pak soustředí na zjištění týkající se životního stylu a preferencí.

Poslední část se pak věnuje získání, sdílení a vnímání spojené okolo paleo/primal.

Vyplnění vám zabere jen pár minut a chtěl bych vám předem poděkovat za čas, který tomu věnujete!

Díky, Miroslav 'Metla' Matoušek

*Povinné pole

1. Jíte pravidelně obiloviny, luštěniny a rafinovaný cukr? *

Pravidelně znamená alespoň 3x měsíčně či častěji.

Označte jen jednu elipsu.

Ano

Ne

2. Jíte pravidelně mléčné produkty (mléko, jogurty, kefíry, sýry, atd.)? *

Pravidelně znamená alespoň 3x měsíčně či častěji.

Označte jen jednu elipsu.

Ano

Ne

3. Považujete se sami za příznivce? *

Označte jen jednu elipsu.

Paleo

Primal

Jiné: _____

4. Pohlaví? *

Označte jen jednu elipsu.

Muž

Žena

5. Jaká je Vaše věková kategorie? **Označte jen jednu elipsu.*

- 15-24
 25-34
 35-44
 45-54
 55-64
 65 a více

6. Jaký je Váš rodinný stav? **Označte jen jednu elipsu.*

- Svobodný/á
 Ženatý/Vdaná

7. Kde bydlíte? **Město má více než 30 tisíc obyvatel**Označte jen jednu elipsu.*

- Město
 Vesnice

8. Nejvyšší dosažené vzdělání? **Označte jen jednu elipsu.*

- Základní škola
 Střední škola
 Vysoká škola

9. Jaký je Váš přibližný odhad celkového čistého příjmu domácnosti? (Po zdanění) **Vyberte částku, které patří do relace níže.**Označte jen jednu elipsu.*

- 0-20 tisíc
 21-30 tisíc
 31-40 tisíc
 41-50 tisíc
 50 tisíc a více

10. Jak dlouho vyznáváte paleo/primal? **Označte jen jednu elipsu.*

- 0-3 měsíce
 4-6 měsíců
 6-12 měsíců
 Rok až tři
 Tři a více let

11. Jak jste se k paleo/primal dostali? **Označte jen jednu elipsu.*

- Z internetu
 Z knih
 Od známého
 V rámci rodiny
 Jiné: _____

12. Důvodem proč jste si vybrali právě paleo/primal bylo: *

13. Měli jste nějaké předchozí zkušenosti s nějakou dietou či alternativním způsobem stravování? **např. GAPS, Dukan, vegetariánství, veganství, vitariánství, redukční diety atd.**Označte jen jednu elipsu.*

- Ano
 Ne

14. Vaříte si nebo někdo z Vašich blízkých Vám vaří pravidelně? **Pravidelně zde znamená alespoň 3x týdně a častěji.**Označte jen jednu elipsu.*

- Ano
 Ne

15. Pokud jíte někde venku, třeba v restauraci či fastfoodu, je tomu tak často? **Označte jen jednu elipsu.*

- Vůbec
 Jednou za tři měsíce
 1x měsíčně
 1x týdně
 Častěji než jednou týdně
 Nevím

16. **Dáváte si velmi záležet na tom co v takovém případě jíte? Vybíráte si pečlivě, dotazujete či žádáte o změnu? ***

Nikdy (0%), Občas (25%), Půl na půl (50%), Často (75%), Vždy (100%)

Označte jen jednu elipsu.

- Nikdy
 Občas
 Půl na půl
 Často
 Vždy
 Nevím

17. **Sledujete co nakupujete? ***

Zajímá Vás složení potravin, které nakupujete?

Označte jen jednu elipsu.

- Ano
 Občas
 Ne
 Nevím

18. **Jste ochotni si za kvalitnější potraviny připlatit více peněz než za běžné? ***

Označte jen jednu elipsu.

- Ano
 Ne
 Nevím

19. **Cvičíte, a pokud ano - jak často?**

Označte jen jednu elipsu.

- 1x týdně
 2x týdně
 3x a více týdně
 Necvičím

20. **Co je pro Vás nejdůležitější hodnota v životě? ***

Čeho si nejvíc vážíte, za co jste ochotni připlatit nebo něco obětovat?

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- Zdraví
 Vztahy
 Volný čas
 Peníze
 Nevím
 Jiné: _____

21. Jak moc jste spokojeni s volbou přechodu na paleo/primal? *

Jako ve škole - 1 je nejvíce a 5 je nejméně.

Označte jen jednu elipsu.

- 1
 2
 3
 4
 5

22. Poznali jste nějaké přínosy paleo/primal stravovacího způsobu? *

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- Snížení váhy
 Eliminování zdravotních problémů
 Lepší nálada a více energie
 Kvalitnější a hlubší spánek
 Zlepšení stavu pokožky, akné, ekzému či vyrážek
 Jiné: _____

23. Poznali jste nějaké zápory paleo/primal stravovacího způsobu? *

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- Časová náročnost přípravy jídel
 Časová náročnost obstarávání kvalitních potravin
 Finanční náročnost
 Zhoršení zdravotních problémů
 Vznik nových zdravotních problémů
 Jiné: _____

24. Doporučili jste někomu paleo/primal a jak úspěšné to bylo? *

Pokud jste někomu doporučili, začali být aktivně paleo/primal?

Označte jen jednu elipsu.

- Ano, doporučili, ale neúspěšně
 Ano, doporučili, jsou aktivní
 Ne, nedoporučili
 Nevím
 Jiné: _____

PŘÍLOHA P III – TABULKA ÚDAJŮ O RESPONDENTECH

Věkové kategorie	15-24				25-34					35-44					45-54				55-64	Součet
	0-20	21-30	31-40	> 50	0-20	21-30	31-40	41-50	> 50	0-20	21-30	31-40	41-50	> 50	0-20	31-40	41-50	> 50		
Kategorie příjmů (tisíc)																				
Svobodný/á	9	2	1	2	10	11	10	1	1	1	1	1	0	2	0	0	0	0	53	
Muž	5	1	0	2	2	6	5	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	27	
Město	4	1	0	2	1	5	5	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	23	
Střední škola	3	1	0	2	0	4	2	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	17	
Vysoká škola	0	0	0	0	1	1	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	
Základní škola	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	
Vesnice	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	4	
Střední škola	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	2	
Vysoká škola	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	
Základní škola	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	
Žena	4	1	1	0	8	5	5	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	26	
Město	3	1	0	0	8	3	3	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	20	
Střední škola	1	1	0	0	1	1	2	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	8	
Vysoká škola	1	0	0	0	7	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	11	
Základní škola	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	
Vesnice	1	0	1	0	0	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6	
Střední škola	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	
Vysoká škola	1	0	0	0	0	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	
Ženatý/Vdaná	0	1	0	0	2	5	1	3	0	1	0	6	1	3	1	1	1	1	27	
Muž	0	1	0	0	1	2	0	2	0	0	0	4	1	0	0	1	0	0	12	
Město	0	1	0	0	1	0	0	2	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	6	
Střední škola	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	3	
Vysoká škola	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	3	
Vesnice	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	2	1	0	0	1	0	0	6	
Střední škola	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	2	1	0	0	1	0	0	0	6	
Žena	0	0	0	0	1	3	1	1	0	1	0	2	0	3	1	0	1	1	15	
Žena - Město	0	0	0	0	0	2	1	1	0	1	0	1	0	2	1	0	0	1	10	
Střední škola	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	5	
Vysoká škola	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	5	
Vesnice	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	5	
Střední škola	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	4	
Vysoká škola	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	