

**UNIVERZITA KARLOVA
FARMACEUTICKÁ FAKULTA V HRADCI KRÁLOVÉ**

Katedra biofyziky a fyzikální chemie

Studijní program: Laboratorní diagnostika ve zdravotnictví (LDZ)

Posudek vedoucího / konzultanta bakalářské práce

Rok zadání: 2020

Rok obhajoby: 2022

Autor/ka práce: **Tadeáš Čeřovský**

Vedoucí práce: Mgr. Monika Kuchařová, Ph.D.

Konzultant/ka:

Oponent/ka: Mgr. Pavel Bárta, Ph.D.

Název práce: **Fitness a životní styl s ním spojený a vliv na zdravotní stav jedince**

Rozsah práce: 53 stran, 5 obrázků, 0 tabulek, 63 citací

Hodnocení literární rešerše:

- | | |
|--|-------------|
| a) Množství a aktuálnost literárních zdrojů: | výborné |
| b) Porozumění získaným informacím: | výborné |
| c) Samostatnost: | velmi dobrá |
| d) Iniciativa a péle: | výborná |
| e) Pečlivost a svědomitost: | výborná |

Hodnocení sepisování práce:

- | | |
|--|-------------|
| a) Třídění a hodnocení informací: | výborné |
| b) Vytvoření adekvátních závěrů: | výborné |
| c) Literární rešerše: | výborná |
| d) Zpracování textu (stylistická úroveň): | velmi dobré |
| e) Formální úroveň práce (členění textu, grafické zpracování): | velmi dobrá |

Slovní hodnocení, výrazné rysy autora/ky a práce:

Úkolem Tadeáše Čeřovského bylo v rámci své bakalářské práce posoudit vliv fitness a obecně správného životního stylu na zdravotní stav jedince. Student měl o téma zájem, z jeho strany také vzešel návrh na téma práce. Zpracování práce se zhostil aktivně a sepsání věnoval značné množství času.

V první části práce student čtenáře seznamuje s hlavními metabolickými ději, kterými tělo zpracovává základní typy živin. Stěžejní částí práce jsou potom kapitoly pojednávající o benefitech fitness, o významu zdravé výživy, zajímavá je část o potravních seplementech. Také se věnuje nejčastěji se vyskytujícímu civilizačnímu onemocnění, která jsou důsledkem špatného životního stylu.

Práce s literárními zdroji autora byla samostatná a pečlivá, prostudoval značné množství literatury, jeho práce se opírá o 63 citací. Celou práci sepsal přehledně, samostatně, bez zásadnějších gramatických a stylistických chyb, správně po stránce formální i obsahové, do práce přinášel vlastní nápady. Vytčený cíl bakalářské práce byl splněn a proto ji doporučuji k obhajobě.

hodnocení, práce je: výborná

k obhajobě: doporučuji

V Hradci Králové

26. května 2022

podpis vedoucí/ho