

ZÁKLADNÍ ŠKOLA ÚPICE-LÁNY
Palackého 793, 542 32 Úpice



ABSOLVENTSKÁ PRÁCE

**PROČ DŘÍVE LIDÉ VYPADALI
STARŠÍ?**

ŠKOLNÍ ROK 2024-25

Lucie Horáková

9. A

I ÚVOD.....	3
II TEORETICKÁ ČÁST.....	4
1 Staří teenageři?.....	4
2 Jiná doba, jiná péče.....	4
2.1 Životní styl.....	4
2.2 Móda.....	5
3 Proč vypadáme mladší?.....	6
3.1 Skincare.....	6
4 Plastické operace.....	7
4.1 Trend.....	7
4.2 Problémy plastických operací.....	7
5 Odvrácení stárnutí.....	8
6 Modré zóny.....	9
6.1 Kde je můžeme najít.....	9
6.2 Příčiny.....	10
III PRAKTICKÁ ČÁST.....	11
IV ZÁVĚR.....	22
V ZDROJE.....	23

I ÚVOD

S výběrem tématu na absolventskou práci jsem měla ze začátku menší problém, protože mě napadla spousta různorodých témat, na které bych ji mohla vypracovat. Nakonec mé první vybrané téma nebylo odhlasováno učiteli, a proto došlo na můj druhý nápad s tématem “Proč dříve lidé vypadali starší?”, u kterého bylo mou inspirací video z YouTube, které mě při sledování velice zaujalo a sama jsem nemohla uvěřit některým informacím uvedených ve videu. Cílem mé práce je ukázat, co vše působí na vzhled člověka a jak tomu bylo v průběhu několika desítek let.

II TEORETICKÁ ČÁST

1 Staří teenageri?

Lidé z minulosti často vypadali starší, než by odpovídalo jejich věku. Dříve tomu bylo tak, že jednotlivci ve věku dospívání či rané dospělosti vypadali o mnoho let starší než dnes. Tento fakt vyvolává řadu otázek a nutí nás zkoumat, co vše k tomu mohlo přispět. Podle vědců se proces stárnutí v průřezu let skutečně změnil. Na vině však nestojí jen jeden důvod, ale je jich celá řada.

Jedním z nich je životní úroveň, která se u většiny lidí až dvojnásobně zvýšila. Podle ní se pak odvíjí kvalita našeho života a toho, co si můžeme dovolit. Ať už se jedná o kvalitní stravu, prostředí, ve kterém žijeme či zdravotní péči.

2 Jiná doba, jiná péče

Nemalou roli sehrálo i lékařství a důsledky nemocí. Moderní medicíny a zdravotní služby byly v mnoha regionech nedostupné nebo dokonce nebyly k dispozici. V minulosti byla léčba často založena na tradičních praktikách a lidovém lékařství. Lidé se spoléhali na předávané znalosti z generace na generaci. Dříve byly běžné různé nemoci, které dnes díky lékařskému pokroku dokážeme lépe léčit nebo jim preventivně předcházet. Onemocnění jako tuberkulóza mohla zkracovat život a způsobovat viditelné známky stárnutí.

2.1 Životní styl

Odraz toho, jak probíhá každodenní život, který se mění vlivem technologií, kultury, prostředí a doby. Zahrnuje fyzickou aktivitu, stravu, duševní zdraví, úroveň stresu atd.

Strava byla v minulosti často nedostatečná a nevyvážená, zejména mezi nižšími vrstvami obyvatelstva. Mnoho lidí mělo k dispozici pouze jen základní potraviny, bez dostatečného množství vitamínů, které jsou klíčové pro růst. Nedostatek živočišných bílkovin, čerstvé zeleniny a ovoce ve výživě se mohl promítnout nejen do fyzického zdraví, ale také do vzhledu pleti a celkového dojmu.

Spousta mladých lidí mělo za úkol přebírat odpovědnost za rodinu a domov už od raného věku. To znamenalo, že museli pracovat na polích, v továrnách a jiných fyzicky náročných oborech. Tato tvrdá práce zanechávala opotřeбенou pleť i svalstvo a přispívala k únavě, což v jejich vzhledu probouzelo dojem daleko starších osob.

Problémem jsou také cigarety, které byly v minulosti jakýmsi trendem, tabák byl akceptován, a to i ve filmech a reklamách. Kouření se stalo součástí životního stylu a image mnoha celebrit. Dokud se v 50. letech 20. století nezačaly objevovat studie, které spojovaly cigarety s vážnými zdravotními problémy, jako je rakovina plic. Od té doby mají lidé povědomí o následcích kouření, které působí jak na zdraví, tak na fyzický vzhled.

2.2 Móda

Součástí módy je oblečení, účesy, kosmetika a obecně vzhled lidí v určitém čase a kultuře. Je to fenomén, který se mění každým rokem. Ovlivňuje nejen nás, ale i oděvní designy, módní show, časopisy a značky.

Každá doba má svá vlastní měřítka krásy a módy, v dobách minulých se často nosily oděvy, které reflektovaly dospělost, vážnost a členství ve společnosti. Mladí lidé byli často nuceni oblékat se a chovat se jako dospělí, což se přirozeně odráželo v jejich vzhledu. Módní trendy založené na formálnosti a konzervatismu mohly přispět ke staršímu dojmu. Ženy obvykle nosily blůzy, korzety, dlouhé šaty a sukně, které se postupem času zkracovaly. U mužů byly běžné vesty, kabáty, dlouhé kalhoty a saka. Časté doplňky pro ženy byly klobouky, rukavičky, punčochy a perly, pro muže pak klobouky jako jsou fedory nebo trilby a hodinky.



1

¹ Móda 30. let: <https://cz.pinterest.com/pin/757238124820316172/>

3 Proč vypadáme mladší?

3.1 Skincare

Skincare neboli péče o pleť znamená udržování vzhledu pokožky pomocí produktů, které mají za cíl zachovat pleť zdravou a mladistvou. Zahrnuje mytí, hydrataci, exfoliaci, ochranu před sluncem a léčbu kožních problémů, jako je třeba akné.

Mezi běžně používané přísady patří retinol neboli forma vitamínu A, který je nejlepší v boji proti vzniku známek stárnutí pleti, kyselina hyaluronová zkráceně HA hydratuje, zpevňuje a vyhlazuje, niacinamid, forma vitamínu B, zklidňuje podráždění a obnovuje ochrannou bariéru pokožky, prospěšným antioxidantem je vitamín C, skvělí na podporu tvorby kolagenu a kyselina salicylová, aktivní látka používaná k exfoliaci.

Jedním z nejdůležitějších kroků v péči o pleť je ochrana před UV zářením, které může způsobit řadu problémů, včetně předčasného stárnutí pleti, pigmentových skvrn a zvýšeného rizika vzniku rakoviny kůže. Pravidelné používání opalovacího krému s vysokým SPF (ochranný faktor) může významně přispět k ochraně pleti a zachování její mladistvé podoby.



2

² Pigmentace způsobená UV zářením:

<https://rosekincosmetics.com/en/the-influence-of-the-sun-on-skin-aging-why-protection-is-essential/>

4 Plastické operace

Plastická chirurgie je specializovaný obor, který se zaměřuje na zdokonalení či rekonstrukci (obnovení) částí lidského těla, například po úrazech, ale také z důvodů estetických. Estetické plastické operace zahrnují zákroky zaměřené na zlepšení vzhledu jako například liposukce nebo rinoplastika (operace nosu). Příklad rekonstrukční plastické operace je otoplastika (rekonstrukce ucha).

4.1 Trend

Dříve si několik plastických operací nechaly dělat spíše celebrity, za účelem vypadat delší dobu mladší. V poslední době se zásluhou sociálních sítí rozšířil trend vypadat co nejdéle mladší, a to hlavně mezi mladými lidmi.

Mezi jedny z nejznámějších patří veneers neboli zubní fazety, což jsou tenké kryty, které se nasazují na přírodní obroušené zuby, facelift, princip faceliftingu je odstranění kožního nadbytku a vypnutí ochablé vrstvy mimických svalů tváře, botox neboli botulotoxin se používá primárně ke snížení výskytu vrásek, zejména v oblastech okolo očí, mezi obočím a na čele.

4.2 Problémy plastických operací

Jedním z hlavních problémů je ten, že celebrity většinou nepřiznají nebo dokonce vyvrací, že mají nějakou plastickou operaci, což vede k tomu, že se s nimi lidé porovnávají. Například přemýšlí nad tím, jak tahle celebrita ve 47 letech může vypadat tak dobře, když oni sami ve 35 letech už mají vrásky atd.

Dalším z problémů je ten, že se plastické operace a jiné estetické úpravy dají dost lehce vymknout kontrole, a proto to lidé častokrát přeženou. Funguje to tak, že když si necháte udělat jednu plastickou operaci, váš mozek místo toho, abyste byli spokojeni s vaším novým vzhledem, začne hledat další věci, které nejsou perfektní, a proto půjdete na další plastickou operaci, a pak na další...

Někdy se také může stát, že se plastická operace nepovede podle našich představ. Sníme o tom, jak se po zákroku podíváme do zrcadla a uvidíme verzi sebe sama, kterou jsme si vždy přáli. Realita však může být odlišná. Důvody, proč se výsledek operace může lišit od našich očekávání, jsou různé. Nerealistické představy patří mezi nejčastější. Je důležité mít na paměti,

že plastická chirurgie není kouzelný proutek, každý pacient má jedinečnou anatomii a reakci na zákrok. To, co vypadá skvěle na jedné osobě, nemusí nutně fungovat na jiné. Estetické změny také nejsou trvalé. Čas, stárnutí, změny hmotnosti a životní styl mohou ovlivnit, jak operovaná část těla vypadá v průběhu let. Někdy se stane, že po zklamání z výsledku se pacienti cítí frustrovaní nebo dokonce depresivní. To může vést k pocitům méněcennosti a nízkému sebevědomí. V každém případě je důležité mít realistická očekávání a důkladně se seznámit s procesem, na který se připravujeme. Plastická chirurgie může skutečně změnit život, ale je důležité mít na paměti, že každá operace nese svá rizika a není zárukou dokonalosti. Rozhodnutí o operaci by mělo být pečlivě zváženo a diskutováno s kvalifikovaným odborníkem.

5 Odvrácení stárnutí

Odpověď na otázku, jestli je nějaká možnost, jak odvrátit stárnutí, se snaží zjistit Bryan Johnson, americký podnikatel, spisovatel a autor v americkém dokumentárním filmu *Don't die: The Man Who Wants to Live Forever*, který byl vydán 1. ledna 2025. Na začátku Johnson vysvětluje, že většina lidí poslouchá svůj mozek, když se rozhodují, co jíst, kdy jít spát atd., on ale poslouchá své orgány. Dodržuje přísnou ranní rutinu, která se skládá z brzkého vstávání, spousty pilulek, cvičení, audioterapie, terapie HRV, která stimuluje nervový systém a spousty dalšího. Také používá experimentální lék zvaný rapamycin, u kterého studie ukázaly, že dokáže prodloužit životnost myši, ne však lidí. Lék může způsobit bakteriální infekce, nicméně Johnson ho užívá i tak. Z jednoznačně nejvíce zkoumaných věcí ve filmu je ta, že si vyměnil plazmu se svým synem, aby se stal mladším. Dále se ve filmu objevuje například jedna z nejextrémnějších technik rozšiřování života, kterou zahrnuje společnost pro genovou terapii známou jako Minicircle. Podle dokumentu po šesti měsících od obdržení genové terapie se jeho svalová hmota zvýšila až o 7 %.

Existuje ale i další způsob, jak odvrátit stárnutí a to podle obecné teorie relativity, která zobecňuje speciální relativitu a Newtonův gravitační zákon do jednotného popisu gravitace jako geometrické vlastnosti prostoru a času. Některé předpovědi obecné teorie relativity se významně liší od předpovědí klasické fyziky, zejména pokud jde o plynutí času, šíření světla atd. Mezi příklady těchto rozdílů patří gravitační dilatace času, což je fyzikální jev pozorovaný jako zpomalení plynutí času.

6 Modré zóny

Modrá zóna je označení pro oblasti, kde lidé žijí výrazně déle než většina světové populace. Tento termín poprvé představil Dan Buettner svým článkem v National Geographic Magazine v roce 2005. Navázal na výzkumy stoletých lidí v oblasti Barbagia, které provedli Gianni Pes a Michel Poulain a výsledky publikovali v časopise Journal of Experimental Gerontology. Název vznikl během původního průzkumu, kdy Buettner a jeho tým označovali oblasti s vysokým počtem obyvatel žijících déle než 100 let modrým inkoustem na mapách, čímž vznikl termín ‘modré zóny’. V roce 2023 uvedl Netflix čtyřdílnou dokumentární sérii Live to 100: Secrets of the Blue Zones, ve které Dan Buettner představuje jednotlivé modré zóny.

6.1 Kde je můžeme najít

Modré zóny leží ve vyspělých a politicky stabilních zemích s kvalitní zdravotní péčí. V jejich rámci však patří k chudým a odlehlým regionům, kde se zachoval tradiční způsob života. V současnosti bylo identifikováno pět hlavních modrých zón na světě, které byly detailně zkoumány. Každá z těchto oblastí má své unikátní podmínky, které přispívají k dlouhověkosti jejich obyvatel.



3

Prvním místem, které je známé rekordním počtem stoletých a lidí starších než 110 let je Okinawa v Japonsku. Lidé zde jedí převážně rostlinnou stravu bohatou na zeleninu, tofu, mořské

³ Lokace modrých zón:

<https://www.lottaveg.com/wp-content/uploads/2018/07/The-Blue-Zones-Banner-1030x579.jpg>

řasy a ryby. Velkou roli hrají i kulturní zvyklosti, jako je 'ikigai', což je japonský koncept hledání smyslu života.

Sardinie v Itálii je unikátní tím, že se zde muži dožívají sta let výrazně častěji než ženy. Tajemství jejich dlouhověkosti spočívá ve středomořské stravě bohaté na olivový olej, červené víno, celozrnné produkty, čerstvé ovoce a zeleninu.

Třetím místem je izolovaný ostrov v Egejském moři zvaný Ikaria (Řecko). Kromě vysokého věku je tu zároveň extrémně nízká úmrtnost na kardiovaskulární choroby a demenci. Tradiční strava je podobná středomořské, ale obsahuje také velké množství divoce rostoucích bylin, jako jsou rozmarýn, šalvěj a tymián.

Nicoya v Kostarice je oblast na pobřeží Tichého oceánu. Lidé se dožívají vysokého věku, aniž by trpěli typickými nemocemi spojenými se stárnutím. Jejich strava je založená na jednoduchých, výživných potravinách, jako jsou fazole, kukuřice, ovoce a kořenová zelenina.

Místo, kde žije početná komunita Adventistů sedmého dne, což je křesťanská náboženská skupina, která klade důraz na zdravý životní styl, je Loma Linda v Kalifornii. Adventisté dodržují sobotu jako den odpočinku, a také se vyhýbají alkoholu, kouření a kofeinu. Jejich strava je převážně vegetariánská.

6.2 Příčiny

Přestože se jednotlivé modré zóny nacházejí v různých částech světa, sdílejí několik společných faktorů, které přispívají k dlouhověkosti jejich obyvatel, a to přirozený pohyb, pestrá a přiměřená strava, pochopení smyslu života, sociální vazby a komunita, odpočinek, redukce stresu a zdravý životní styl s rodinou.

III PRAKTICKÁ ČÁST

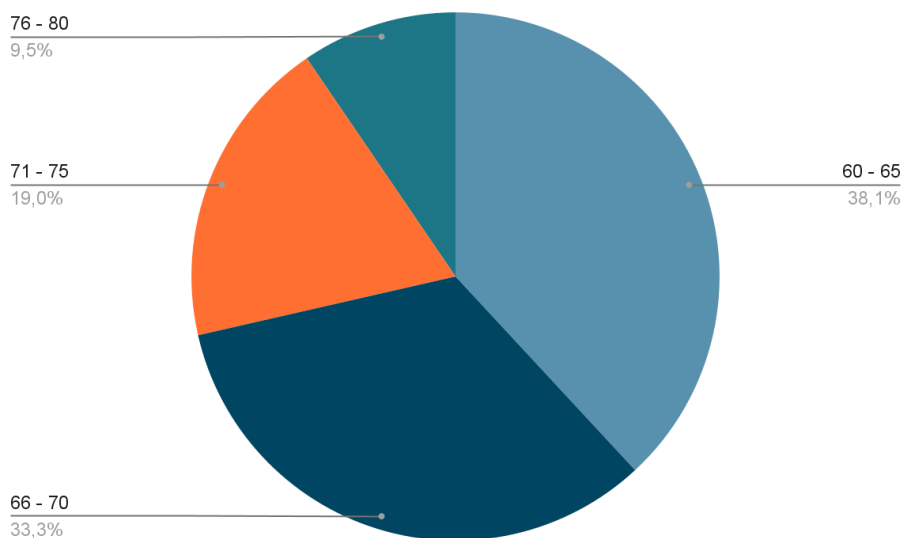
Pro svou praktickou část jsem se rozhodla využít možnost ankety v Surviu, na kterou odpovědělo 42 žáků 2. stupně základní školy. Za úkol měli uhodnout věk celebrit a obyčejných lidí na fotografiích.

Otázka č. 1

Kolik mi je let?



4

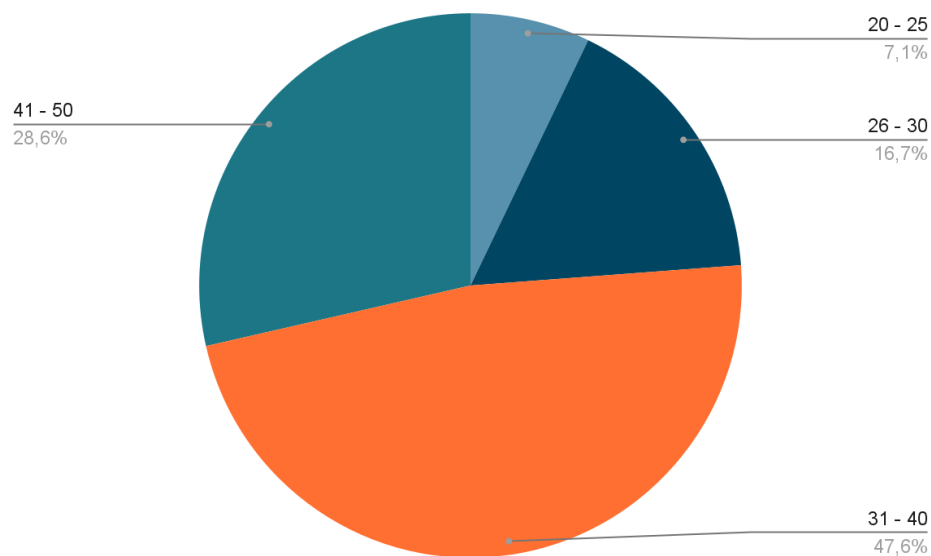


Na fotografii je americká zpěvačka a skladatelka Cher, které je momentálně 78 let. Správná odpověď byla tedy 76 - 80 let. Nejvíce žáků volilo variantu 60 - 65, pouze čtyři uhodli.

⁴ Cher: <https://people.com/cher-says-she-hates-aging-8407365>

Otázka č. 2

Kolik mi je let?



Na fotografii z roku 1970 je vyobrazen dvaceti jedna letý muž. Správná odpověď byla tedy 20 - 25 let, což uhodli pouze tři žáci. Více než 90 % neuhodlo. Nejčastější odpovědí byla možnost 31 - 40 let.

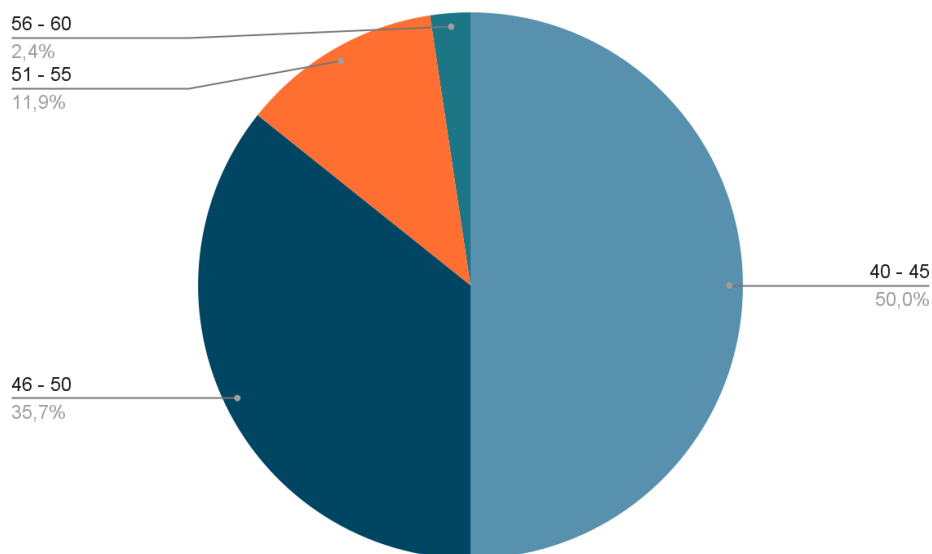
⁵ Fotka muže z roku 1970: https://www.sohu.com/a/395319024_100281682

Otázka č. 3

Kolik mi je let?



6

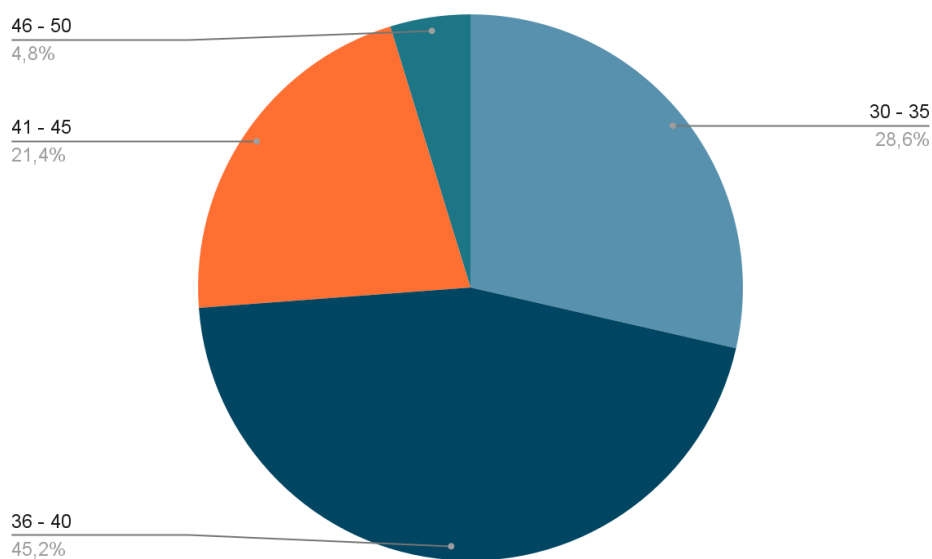


Na další fotografii je britská topmodelka a herečka Naomi Campbell, které je 54 let. Správná odpověď byla tedy 51 - 55 let. Pět žáků uhodlo a zbylých třicet sedm se opět netrefilo.

⁶ Naomi Campbell: <https://cz.pinterest.com/pin/320388960976838433/>

Otázka č. 4

Kolik mi je let?



Na fotografii je americká zpěvačka Christina Aguilera, které je 44 let. Správná odpověď byla 41 - 45 let. Překvapilo mě, že uhodlo více než 20 % dotazovaných, tedy 9 žáků.

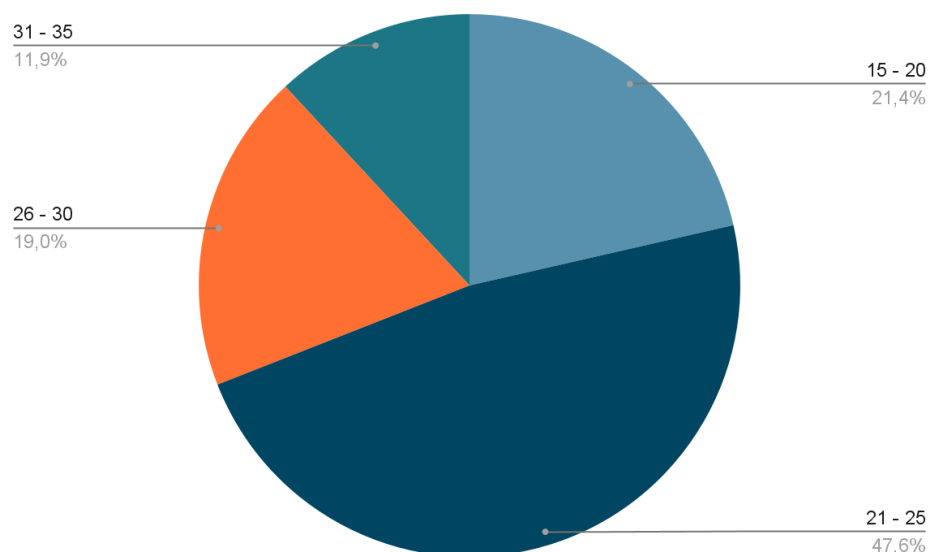
⁷ Christina Aguilera: <https://www.instagram.com/p/C-TSML4SDN4/>

Otázka č. 5

Kolik mi je let?



8

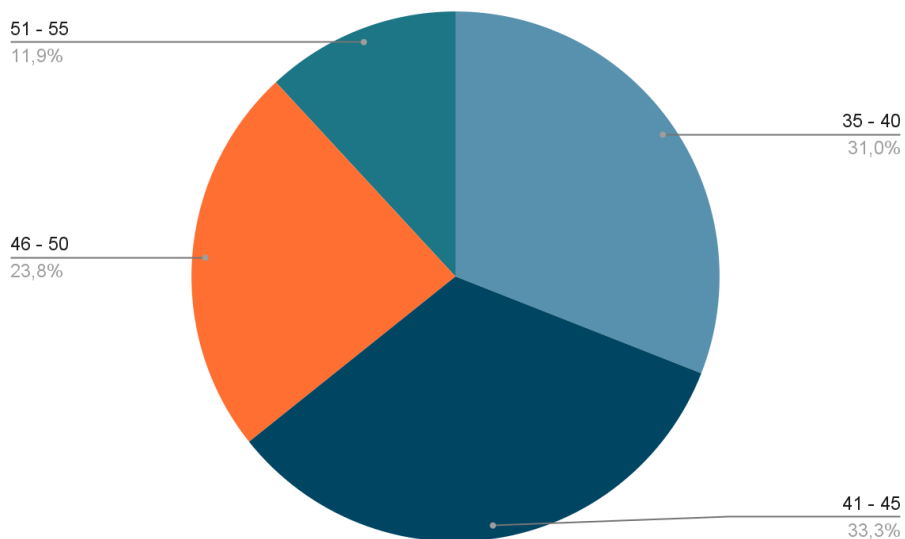


Na této fotografii je vyobrazena žena ve věku 16 let. Správně tedy byla možnost 15 - 20 let. Opět tak odpovědělo 9 žáků, zbylých třicet tři neuhodlo. Nejvíce z nich odhadovalo její věk mezi 21 - 25 lety.

⁸ Fotka ženy: <https://fakta.today/zivot/3011-presvedcive-fotodokumentace-ze-v-minulosti-lide-starli-drive1>

Otázka č. 6

Kolik mi je let?



Na fotografii je známá herečka Sofia Vergara, které je 52 let. Správná odpověď byla 51 - 55 let. Tady byly výsledky znovu horší. Přibližně 88 % dotazovaných neuhodlo, pouze pět žáků odpovědělo správně.

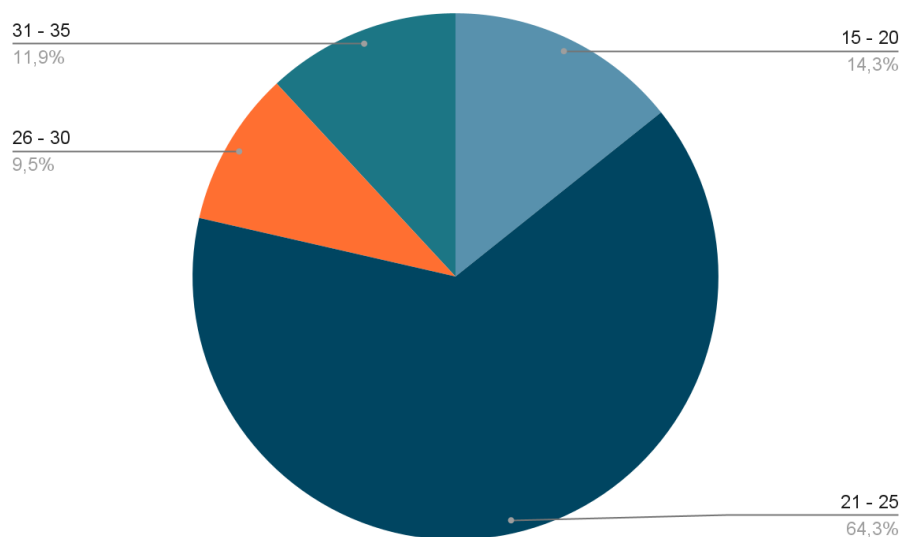
⁹ Sofia Vergara: https://www.instagram.com/pricescopeinc/p/DEff0OGSbIr/?img_index=8

Otázka č. 7

Kolik mi je let?



10

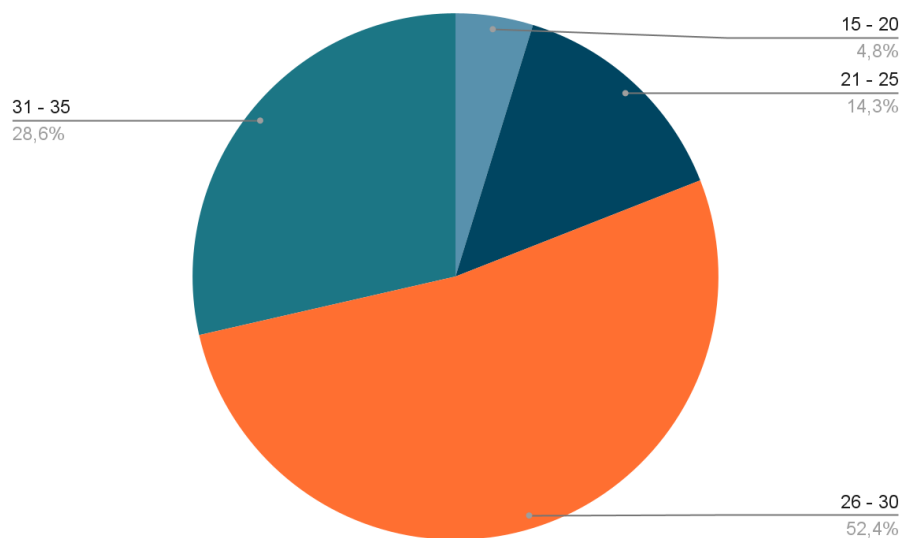


Na další fotografii je velice populární jihokorejský herec Hwang In-youp, kterému je 34 let. Správná odpověď byla tedy 31 - 35 let, přičemž se strefilo jen pět dotazovaných. Zbytek žáků neuhodlo.

¹⁰ Hwang In-youp: <https://blog.naver.com/ciltony/223678916557>

Otázka č. 8

Kolik mi je let?



Na fotografii z roku 1940 je muž, kterému je překvapivých 17 let. Správná odpověď byla 15 - 20 let. Není divu, že tuto otázku uhodli pouze dva žáci. Nejvíce žáků odhadovalo věk muže mezi 26 - 30 lety.

¹¹ Fotka muže z roku 1940

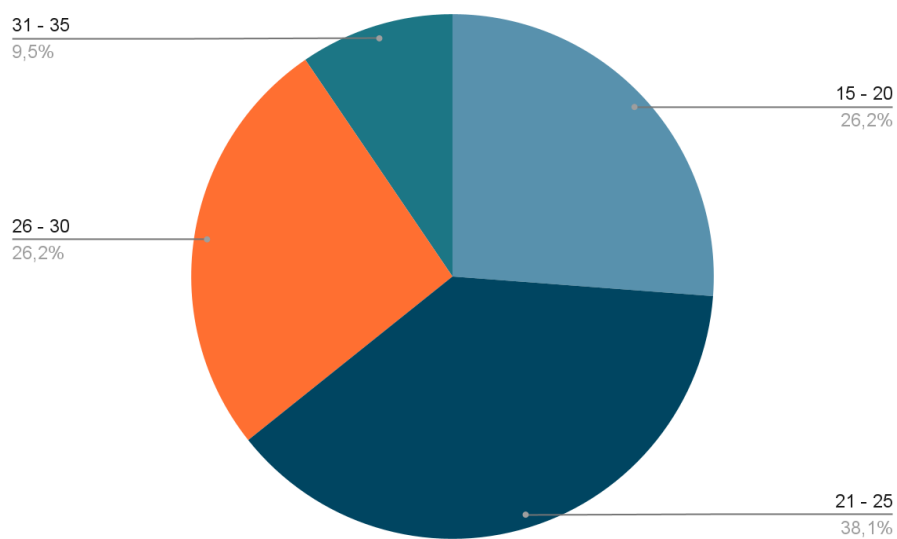
<https://fakta.today/zivot/3011-presvedcive-fotodokumentace-ze-v-minulosti-lide-starli-drive1>

Otázka č. 9

Kolik mi je let?



12

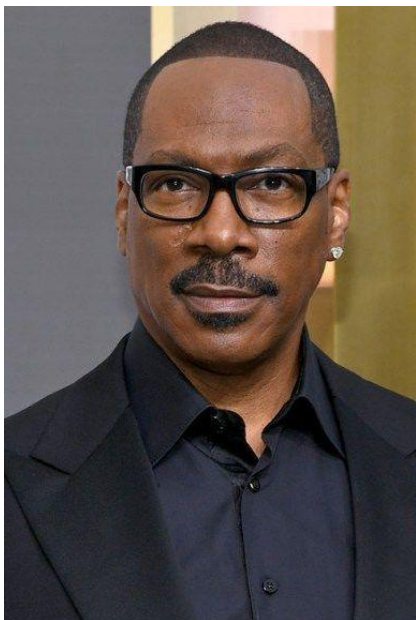


Na fotografii je herec a hudebník Thomas Brodie-Sangster, kterému je 34 let. Správná odpověď byla tedy 31 - 35 let. Většina žáků tipovalo věk mezi 21 - 25 lety. Pouze čtyři žáci uhodli.

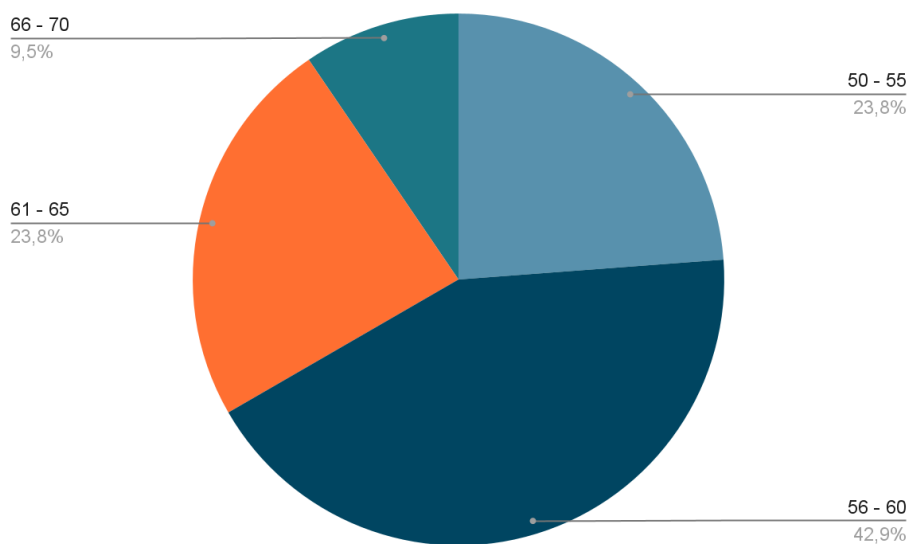
¹² Thomas Brodie-Sangster: <https://cz.pinterest.com/pin/324892560638527585/>

Otázka č. 10

Kolik mi je let?



13



Na fotografii je americký herec a režisér Eddie Murphy, kterému je 70 let. Správná odpověď byla tedy 66 - 70 let. Opět uhodli čtyři žáci. Téměř 50 % všech dotazovaných tipovalo věk mezi 56 - 60 lety.

¹³ Eddie Murphy:

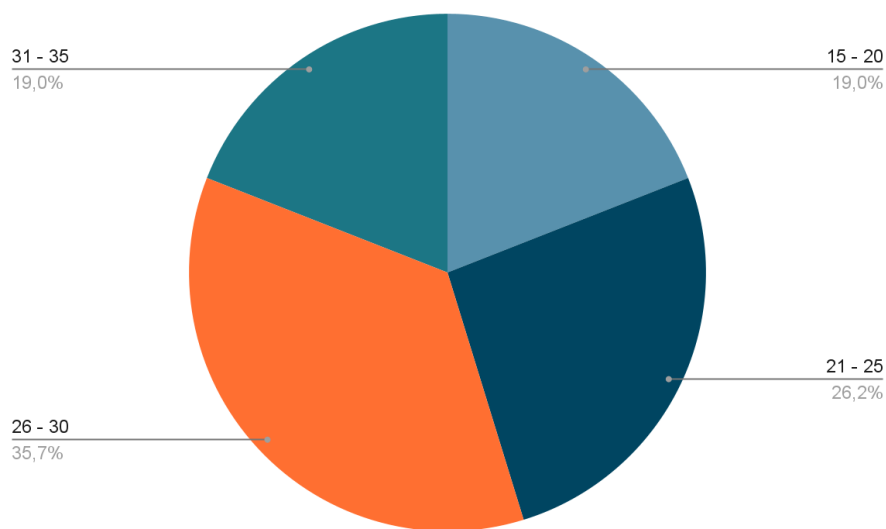
<https://www.theepochtimes.com/entertainment/eddie-murphy-63-is-stepping-back-from-performing-stunts-5671775>

Otázka č. 11

Kolik mi je let?



14



Na této fotografii z roku 1927 je žena ve věku 16 let. Správná odpověď je 15 - 20 let. Osm žáků, tedy téměř 20 % uhodlo. Nejvíce žáků se domnívalo, že je ženě mezi 26 - 30 lety.

V anketě se potvrdilo, že na fotografiích pořízených v minulosti lidé skutečně vypadají výrazně starší než doopravdy jsou. Zatímco dnešní celebrity mohou díky svému životnímu stylu, stravě, skincare, případně estetickým plastickým operacím vypadat mnohem mladší.

¹⁴ Fotka ženy z roku 1927:

<https://fakta.today/zivot/3011-presvedcive-fotodokumentace-ze-v-minulosti-lide-starli-drive1>

IV ZÁVĚR

Stárnutí je přirozený proces, který je součástí života každého z nás. Někdo to bere s klidem, a jiný se z toho hroutí. S věkem sice přicházejí nějaké ty vrásky a zdraví už není to, co bývalo, ale na druhou stranu máme s přibývajícimi lety více zkušeností a díváme se na spoustu věcí z jiného úhlu.

Také bych chtěla poděkovat, vedoucí práce, paní učitelce Maršíkové, která mi s prací pomohla.

V ZDROJE

1. Heslo „Proč lidé dříve vypadali starší?“

Proč dřív lidi vypadali starší? Online. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=0leUC1DcSDU&t=214s>. [cit. 2025-04-28].

Proč lidé v minulosti vypadali mnohem starší než dnes? Online. Dostupné z: <https://www.dotyk.cz/magazin/proc-minulosti-vypadali-lide-starsi/>. [cit. 2025-04-28].

Přesvědčivé fotodokumentace, že v minulosti lidé stárli dříve. Online. Dostupné z: <https://fakta.today/zivot/3011-presvedcive-fotodokumentace-ze-v-minulosti-lide-starli-dri-ve1>. [cit. 2025-04-28].

DAVID, Sinclair. Konec stárnutí: Proč stárneme a proč už nemusíme. Jan Melvil Publishing, 2020. ISBN 978-80-7555-110-8. Dostupné také z: <https://www.bookport.cz/kniha/konec-starnuti-6924/>.

2. Heslo „Životní styl“

Životní styl. (31. 12. 2024). Wikipedie: Otevřená encyklopedie. Získáno 14:43, 27. 04. 2025 z https://cs.wikipedia.org/w/index.php?title=%C5%BDivotn%C3%AD_styl&oldid=24522735.

KNAPÍK, Jiří a FRANC, Martin. Průvodce kulturním děním a životním stylem v českých zemích 1948-1967. Šťastné zítřky. Praha: Academia, 2011. ISBN 978-80-200-2019-2.

3. Heslo „Životní úroveň“

Životní úroveň. (9. 03. 2023). Wikipedie: Otevřená encyklopedie. Získáno 14:58, 27. 04. 2025 z https://cs.wikipedia.org/w/index.php?title=%C5%BDivotn%C3%AD_%C3%BAr ove%C5%88&oldid=22529789.

4. Heslo „Móda“

Móda. (28. 11. 2024). Wikipedie: Otevřená encyklopedie. Získáno 15:01, 27. 04. 2025 z <https://cs.wikipedia.org/w/index.php?title=M%C3%B3da&oldid=24432610>.

Móda 30. let. Online. Dostupné z: <https://www.rodina21.cz/pece-o-vnejsi-krasu/moda-30-let/>. [cit. 2025-04-28].

5. Heslo „Skin care“

Péče o pleť. (15. 4. 2025). Ve Wikipedii, The Free Encyclopedia . Získáno 15:11, 27. dubna 2025 z https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Skin_care&oldid=1285729889

6. Heslo „Co je to retinol“

K čemu je retinol? Online. Dostupné z: <https://www.nivea.cz/tipy-rady/pece-o-plet/k-cemu-je-retinol>. [cit. 2025-04-28].

7. Heslo „Co je to kyselina hyaluronová“

Účinky kyseliny hyaluronové na pleť. Online. Dostupné z: <https://www.nivea.cz/tipy-rady/pece-o-plet/kyselina-hyaluronova-na-plet>. [cit. 2025-04-28].

8. Heslo „Co je to niacinamid“

Jak používat niacinamid na pleť. Online. Dostupné z: https://www.nivea.cz/tipy-rady/pece-o-plet/niacinamide?utm_source_platform=GoogleAds?utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_campaign=T03_000438&gad_source=1&gbraid=0AAAAADy1IDzSK61SAlkBwmr4hYDCKeWrE&gclid=CjwKCAjwq7fABhB2EiwAwk-YbM319ilhs1S-ZAbf9CLWG7o8_cKPcBpnt6tUhsB_UgX7Hn2Cvc0S8RoCl6AQAvD_BwE. [cit. 2025-04-28].

9. Heslo „Co je to vitamín C“

Co je to vitamin C? Online. Dostupné z: <https://www.nivea.cz/tipy-rady/pece-o-plet/vitamin-c-na-plet>. [cit. 2025-04-28].

10. Heslo „Co je to kyselina salicylová“

Co je kyselina salicylová? Online. Dostupné z: https://www.nivea.cz/tipy-rady/pece-o-plet/kyselina-salicylova-na-plet?utm_source_platform=GoogleAds?utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_campaign=T03_000438&gad_source=1&gbraid=0AAAAADy1IDzSK61SAlkBwmr4hYDCKeWrE&gclid=CjwKCAjwq7fABhB2EiwAwk-YbBo-lhVtFuVNQESOMh5U0bcu4tK5tv11-1gANyqi3k4bNUAtCnXO_hoCuc4QAvD_BwE. [cit. 2025-04-28].

11. Heslo „Vliv slunce na stárnutí pleti“

Vliv slunce na stárnutí pleti. Online. Dostupné z: <https://rosekincosmetics.com/en/the-influence-of-the-sun-on-skin-aging-why-protection-is-essential/>. [cit. 2025-04-28].

12. Heslo „Plastická chirurgie“

Plastická chirurgie. (4. 03. 2023). Wikipedie: Otevřená encyklopedie. Získáno 15:45, 27. 04. 2025 z https://cs.wikipedia.org/w/index.php?title=Plastick%C3%A1_chirurgie&oldid=22514083.

13. Heslo „Bryan Johnson“

Bryan Johnson. (5. 4. 2025). Ve Wikipedii, The Free Encyclopedia . Získáno 15:48, 27. dubna 2025 z https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Bryan_Johnson&oldid=1284041973

14. Heslo „Don’t Die: The Man Who Wants to Live Forever“

Neumírej: Muž, který chce žít věčně. (19. 4. 2025). Ve Wikipedii, The Free Encyclopedia .Získáno 15:49, 27. dubna 2025, z https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Don%27t_Die:_The_Man_Who_Wants_to_Live_Forever&oldid=1286305524

10 nejvíce šokujících odhalení z dokumentu Netflix Don't Die Documentary. Online. Dostupné z: <https://screenrant.com/dont-die-documentary-most-shocking-reveals-list/>. [cit. 2025-04-28].

15. Heslo „Obecná teorie relativity“

Obecná teorie relativity. (18. 01. 2025). Wikipedie: Otevřená encyklopedie. Získáno 15:55, 27. 04. 2025 z https://cs.wikipedia.org/w/index.php?title=Obecn%C3%A1_teorie_relativity&oldid=24583766.

16. Heslo „Dilatace času“

Dilatace času. (6. 04. 2024). Wikipedie: Otevřená encyklopedie. Získáno 15:56, 27. 04. 2025 z https://cs.wikipedia.org/w/index.php?title=Dilatace_%C4%8Dasu&oldid=23799053.

17. Heslo „Modré zóny“

Modrá zóna. (4. 01. 2024). Wikipedie: Otevřená encyklopedie. Získáno 15:57, 27. 04. 2025 z https://cs.wikipedia.org/w/index.php?title=Modr%C3%A1_z%C3%B3na&oldid=23530531.

Co nás učí modré zóny o zdravém stárnutí. Online. Dostupné z: <https://www.brainmarket.cz/nase-novinky/co-nas-uci-modre-zony-o-zdravem-starnuti/>. [cit. 2025-04-28].

Modré zóny. Online. Dostupné z: <https://www.bluezones.com/>. [cit. 2025-04-28].

BUETTNER, Dan. Modré zóny: tajemství dlouhověkosti : cenné rady z nejzdravějších míst na Zemi. Černošice: Familium, 2024. ISBN 978-80-88333-60-9.