

## Alternativní životní styl - co vlastně zahrnuje?



S alternativním životním stylem je spojený i odlišný názor na to, co je vlastně pro tělo prospěšné, co se týká jídelníčku. Člověk je fyziologicky...

Alternativní životní styl lze definovat jako odlišný způsob vyjadřování se ve společnosti. Lidé, kteří takovému stylu propadli, se zkrátka chtějí vymkat všem určeným konvencím a žijí si po svém. Shlédli se buď v konkrétním stylu oblékání, hudby, nebo stravy.

Ve společnosti lidí s alternativním smýšlením **přibývá**. To je pravděpodobně způsobené tím, že v dnešní době se naskýtá daleko **více možností volby** životního stylu, než tomu bylo dříve. Alternativní životní styl je tak vlastně poměrně **populární**. Také vás nějaký uchvátil? Pojďme si přiblížit jeho druhy.

## Alternativní životní styl a jiný pohled na stravu

S **alternativním životním stylem** je spojený i odlišný názor na to, co je vlastně pro tělo prospěšné, co se týká **jídelníčku**. Člověk je fyziologicky uzpůsobený k tomu, konzumovat **všechny složky potravy**, a to jak stravu **rostlinnou**, tak i **masitou**. V průběhu života nás ale určité okolnosti mohou přesvědčit o tom, že jiné druhy stravování jsou pro nás prospěšnější. Alternativní životní styl v oblasti skladby jídelníčku zahrnuje **tyto směry**:

- **Veganství:** jde o jeden z nejčastějších alternativních způsobů stravování. Vegané odmítají jíst vše živočišného původu. Jejich jídelníček se tak skládá zejména ze zeleniny, ovoce a rostlinných produktů, jako je například sója, mandlové mléko, kokosové mléko, rýžové mléko, tofu.
- **Pollotariánství:** i když se zdá tento název více než nezvyklý, neskrývá se za ním nic zvláštního. Jedná se o druh stravování, který je založen především na konzumaci rostlinné stravy. Pollotariáni nejí maso savců a ryby. V jejich jídelníčku tak naleznete kromě ovoce a zeleniny jen maso drůbeží.
- **Pescetariánství:** tento alternativní styl stravování je zaměřený na konzumaci ryb, mléčných výrobků, ovoce a zeleniny. Pescetariáni zarytě odmítají konzumaci veškerého masa savců.
- **Frutariánství:** jedná se o striktní jídelníček založený pouze na plodech ovoce a ořechách.
- **Vitariánství:** je stravovací směr, který soustředí pozornost jen na potraviny tepelně neupravené, takzvané raw food. Maximální teplota pro úpravu surovin je stanovena na 42 stupňů Celsia. V mnoha případech se vitariáni shlédnou i ve veganství.
- **Freeganství:** tato ideologie je poměrně extrémní. Freegani intenzivně bojují proti plýtvání potravin a jejich vyhazování. V některých případech dokonce vybírají odpadkové koše a popelnice, aby ještě použitelné potraviny (většinou rostlinného charakteru) mohli využít. Absolutně popírají ekonomiku a odsuzují chov zvířat pro lidskou potřebu masa.



## Alternativní životní styl a jiný pohled na oblékání a hudbu

Někteří lidé se chtějí od ostatních odlišovat i **oblečením**, proto pro svůj alternativní životní styl volí **nezvyklé oděvy**. Jaké alternativní styly oblékání tedy rozeznáváme?

- **Arty styl:** vyznačují se jím hlavně velmi kreativní osobnosti, které touží po tom, být vidět. Kombinují často nekombinovatelné. Typické pro tento styl oblékání jsou pestré barvy a vzory.
- **Preppy styl:** nosí lidé, kteří jako by chtěli zastavit čas. Nosí totiž oblečení, které může připomínat školní léta. Tak trochu napodobují styl školních uniforem v zahraničí. Patří sem tedy svetry, košile, vestičky, brýle bez dioptrií jen pro image a u žen kárované sukně, členky, punčochy.
- **Ghotic styl:** je temný a vlastně také trochu tajemný. Vychází z viktoriánské doby a obnáší nošení tmavě červených, nebo černých šatů, sukní, volánů, korzetů, plášťů, řetězů, křížů a vysokých bot. Doplněn je o velice světlý make-up a černou rtěnku u žen.
- **Vintage styl:** vrací se až sto let zpět v čase. Je velmi elegantní, jemný a romantický. Soustředí se na luxusně vyhlížející materiály oblečení, volány, trásně, mašle a mašličky, květinové vzory.

Ženy nosí sukně a šaty střižené do A. Oděv musí pasovat jako ulitý na tělo.

**Alternativní životní styl** co do oblékání ale nezahrnuje jen výše zmíněné směry. Možná budete znát i tyto další: **hippie styl** (typické jsou pro něj pestré barvy a zvonové kalhoty), **metal styl** (drsně vyhlížející móda pro fanoušky metalové hudby především), **emo styl** (pro milovníky punk rocku a steam punku, oblíbený hlavně u dospívajících).

## Alternativní životní styl a všeobecné smýšlení

Ať se týká alternativní životní styl **stravování**, **oblékání**, nebo **hudby**, nikdy **není zaměřen** pouze na **jednu konkrétní věc**. Jiný pohled na svět je často komplexně vyjadřován jak tím, co člověk jí, tak i tím jakou hudbu poslouchá a jak se obléká. Všechny tyto aspekty jdou **ruku v ruce s ideologií** alternativního jedince. S postupem doby dokonce vznikají i **další směry**, kterými se mladí lidé vydávají, jako je například **techno styl** (rozpoznatelný specifickým volnomyšlenkářstvím, poslechem technohudby a v některých případech je spojen i s užíváním [nelegálních drog](#)). Ojediněle je u nás možné potkat i vyznavače **rastafarián stylu**, kteří nosí dredy, [barevné oblečení](#) a v oblibě mají hlavně reggae hudbu (typické v zahraničí hlavně pro černochoy).

Autor článku: [Iveta Berezkinová](#)