

# Obsah

Slovo na úvod .....	6
<b>1. Základy – kancelář jako fitness studio .....</b>	<b>7</b>
Místo činu psací stůl .....	8
Plánování tréninku v kanceláři .....	12
Pracovní místo si správně uspořádejte .....	14
<b>2. Tělo – protahování, posilování, mobilizování .....</b>	<b>23</b>
Napínání a uvolňování – izometrické pracoviště .....	24
Svalstvo zad a páteř .....	27
Krk a šíje .....	41
Pomoc pro šíji z celého světa .....	49
Nohy a chodidla .....	50
Ruce a zápěstí .....	55
Oči .....	57
Za pět minut ve formě .....	60
<b>3. Mysl – soustředit se, stanovit si priority, pamatovat si .....</b>	<b>63</b>
Co nám jde na nervy .....	64
Paměť .....	64
Organizace .....	70
Trénink mozku .....	73
Koncentrace místo únavy .....	80
<b>4. Duše – dobíjení energie, nalézání vnitřní rovnováhy .....</b>	<b>87</b>
Místo emocí .....	88
Strategie proti strachu .....	89
Strategie proti stresu .....	95
Mobbing .....	99
Psychologické aspekty .....	102
<b>Od A do Z: Šikovná řešení typických problémů v kanceláři .....</b>	<b>109</b>
Ideální den v kanceláři .....	119
Rejstřík .....	127