

# OBSAH

Úvod .....	5
<b>Stres – civilizační problém dnešní doby (Viktor Pacholík) .....</b>	<b>7</b>
Stresová reakce.....	9
Závěr.....	14
Literatura .....	16
<b>Jak zvládnout stres a napětí aneb copingové strategie (Marie Blahutková) .</b>	<b>17</b>
Úvod.....	17
Projevy způsobující poruchy zdraví .....	17
Strategie zvládnání negativních projevů .....	21
Doporučené strategie:.....	24
Literatura .....	28
<b>Teambuilding a formování zaměstnaneckých vztahů (Viktor Póč) .....</b>	<b>29</b>
Úvod.....	29
Teorie fenoménu teambuildingu.....	32
Aplikace teorie teambuildingu v pracovním prostředí .....	36
Závěr.....	37
Slovník pojmů .....	39
Literatura .....	40
<b>Zdravá výživa (Iva Hrnčířková).....</b>	<b>41</b>
Funkce výživy a její hodnocení.....	41
Nová pyramida zdravé výživy.....	42
Zásady správné výživy .....	44
Jednotlivé složky potravy .....	44
Pitný režim .....	47
Literatura .....	49
<b>Pohybová aktivita při sedavém zaměstnání (Ondřej Smolka).....</b>	<b>50</b>
Aerobní cvičení .....	51
Strečink.....	54
Ukázky a popis správného protažení nejčastěji zkrácených svalů .....	56
Literatura .....	66