ČÁST I
OBVYKLÝ SHON neboli BUSINESS AS USUAL
- STATUS QUO

Rutina, neúspěch a stres 12
Každodenní realita

ČÁST II
TĚLO A DUŠE - DESET KONDIČNÍCH FAKTORŮ
PRO HLAVU A TĚLO

První kondiční faktor
Antistresový trénink 26
Relaxační program pro všední den

Stres: útok, poplach a obrana 26
Stres a psychika 29
Bleskový protistresový trénink 33

Druhý kondiční faktor
Body-movement neboli Tělesný pohyb 37
Pohybový program pro zavalené prací

No sports? 37
Fit v pěti minutách 39
Do diáře nebo notebooku: tipy pro body-movement 52

Třetí kondiční faktor
Brain-food neboli Strava podporující mozkovou činnost 53
Program výživy pro hladovějící po úspěchu

Myši by si vybraly fast-food 53
Brain-food for business 55
Energetická výživa 57
Vysoce kvalitní výživa 61
Individuální výživa 66
Do diáře nebo notebooku: seznam brain-food 70

Tipy brain-food 73
Každodenní pokušení 73
Plán pro brain-food na celý den 76

Čtvrtý kondiční faktor
Power-kick neboli Energetická vzpruha 82
Turboprogram pro špičkový výkon

Tablety na myšlení jako dopink 82
Vitaminy proti stresu 84
Živiny od A do Z 87
Do diáře nebo notebooku: tipy pro power-kick 98

Pátý kondiční faktor
Delta & REM 101
Spánkový program koncentrované regenerace

Fit ve spánku 101
Probděné noci? Nepospíchejte - Take your time! 104
Přirozené uspávací prostředky 106

Šestý kondiční faktor
Do what you like
neboli Dělej to, co se ti zamlouvá! 108
Motivační program proti frustraci a rutině

Sýr pro pracovní myš 108
Práce a smysl 111
Do what you like! 113
Imaginační cvičení 121

Sedmý kondiční faktor
Time-management neboli Zacházení s časem 124
Časový plán proti každodennímu termínovému tlaku

Věčný spěch 124
Carpe diem - Využij dne! 125
Dvě cvičení 134

Do diáře nebo notebooku: tipy time-managementu 138

Osmý kondiční faktor
Brain-management neboli Zacházení s myslí 139
Kreativní trénink pro individualisty

O smyslu a nesmyslu kreativity 139
Kreativní nevědomí 142
Kreativní cvičení 144

Devátý kondiční faktor
Konkurence & Co. 152
Psychologický program pro chytré hlavy

Vůle zvítězit 152
Konkurenční faktor ctižádost 153
Konkurenční faktor agrese 155
Strategie sebepoznání 160

Desátý kondiční faktor
Vnitřní management 166
Meditační program pro osobnosti

Na cílové rovince 166
Klíč k vlastnímu rozvoji 169
Meditační cvičení pro všední den 173

Business-class 180
Profesionální tipy pro uživatele letadel

Podmínky na palubě 180
Relaxační trénink pro letce i pasažéry 185
Do diáře nebo notebooku: fit v business class 187

ČÁST III
FIT FOR BUSINESS - DENNÍ PLÁN
Nevšední návod pro lepší kondici, radost ze života a pracovní úspěch 189

Kondiční plán na ráno 190
Kondiční plán na dopoledne 195
Kondiční plán na poledne 197
Kondiční plán na odpoledne 202
Kondiční plán na večer 203
Do diáře nebo notebooku: přehledný denní plán 214

REJSTŘÍK 218