

OBSAH

Úvod	5
Pohyb a zdraví (Marie Blahutková)	7
Cvičení ve fitness centrech (Ondřej Smolka)	9
Cvičení žen.....	17
Cvičení mládeže.....	19
Cvičení seniorů	20
Redukce tělesné hmotnosti a tuku	20
Cvičení při snižování tukových zásob	22
Metody při snižování tukových zásob	22
Zařazení aerobního tréninku.....	24
Rozvoj svalového objemu v minulosti a dnes	27
Výživa pro dobrou kondici a zdraví (Iva Hrnčířková).....	28
Charakteristika současné stravy.....	28
Kolik energie je moc a kolik málo	30
Doplňky stravy – jejich funkce	33
Pitný režim – jeho význam.....	39
Slovníček užívaných pojmů.....	43
Stres – civilizační problém dnešní doby (Viktor Pacholík)	46
Pojetí stresu	46
Stresová reakce.....	48
Příznaky stresu.....	49
Stres a zdraví.....	50
Jak bojovat se stresem	51
Copingové strategie zvládnání stresů (Marie Blahutková).....	78
Doporučené copingové strategie	84
Teamové dovednosti a jejich uplatnění v praxi (Viktor Póč)	95
Teambuilding a teambuildingové dovednosti	95
Teorie a praxe komunikace a spolupráce	96
Teorie a praxe zvládnání konfliktů a problémů	103
Nejen slova na závěr	112
Výsledky výzkumného šetření (Marie Blahutková, Viktor Póč)	114
Srovnání výsledků obou skupin zaměstnanců	121
Závěry.....	124
Literatura.....	126