

Obsah

Předmluva	11
1. kapitola / ZDRAVÍ	13
* Zdraví, nebo nemoc?	13
* Co je zdraví?	14
* Víc než zdraví	15
* Podpora zdraví	17
2. kapitola / POTĚŠENÍ	21
* Co je dobré, pěkné, příjemné?	21
* Co je potěšení?	21
* Příjemné věci pomáhají proti stresu	24
3. kapitola / EMOCE	29
* Potěšení máme v hlavě	29
* Mozek a emoce	30
* Chemické látky a potěšení	33
* Centra potěšení	34
* Zobrazování emocí	36
* Technika PET	36
* Průtok krve v mozku	37

4. kapitola / STRES	41
* Pozitivní stres	41
* Negativní stres	41
* Zvládání stresu	42
* Aktivní přístup	43
* Teplé mezilidské vztahy	44
* Rozptýlení	46
* Pozitivní stres	48
* Optimální úroveň stresu	50
5. kapitola / SMÍCH	55
* Smích je zdravý	55
* Potěšení a hormony	56
* Emoce a imunitní systém	58
* Předstírané emoce	62
6. kapitola / KOFEIN	67
* Ejhle, káva!	67
* Káva a zdraví	69
* Krevní tlak	70
* Srdeční a cévní soustava	70
* Spánek	71
* Citlivost na kofein	71
* Povzbuzující a relaxační účinky	73
* Zlepšení výkonnosti	74
* Duševní aktivita	74
* Paměť	77
* Zostření smyslů	78
* Zvládání únavy	80
7. kapitola / ALKOHOL	87
* Na zdraví!	87
* Prospěšné a příjemné pití	90
* Společenské pití	92
* Zlepšování zdraví	96
* Srdeční a cévní soustava	96
* Cholesterol	97

* Alkohol jako lék	98
* Zvýšení odolnosti	98
* Zlepšování výkonnosti	100
* Kreativita a alkohol	103
* Sklenička před spaním – „šláftruňk“	105
8. kapitola / NIKOTIN	109
* Cigareta? Prima!	109
* Tabák jako lék	111
* Něco z historie	111
* Současnost	112
* Kouření a potěšení	114
* Kouření a produktivita	115
* Samoregulace kouření	117
* Kompenzace stresu	120
* Aktivita mozku	121
* Pozitivní emoční rozpoložení	121
* Posilování myšlení	122
9. kapitola / SPÁNEK	127
* Spíme příliš málo	127
* Nedostatek spánku	128
* Spánková deprivace	131
* Nadbytek spánku	133
* Ospalost	137
* Teorie spánku	139
10. kapitola / VOLNÝ ČAS	143
* Je volný čas opravdu volný?	143
* Pomalejší tempo	145
* Volný čas a energie	148
* Zábava	150
* Výběr potěšení	153
11. kapitola / ZÁVĚREM	159
* Jen žádné pocity viny!	159
* Nezdravé věci	159

* Varovně zvednutý ukazováček	161
* Samostatné rozhodování	163
* Zvažování rizika	164
* Příjemné prohřešky	165
* Život není jen přežívání	166
* Omezování svobody jedince	167
* Vyvážená doporučení	168
* Vlastní riziko	169
* Shrnutí hlavních bodů	174
Doslov	177
Nejdůležitější použitá literatura	180