
Obsah

Slovo k čtenáři / 5 /

Úvod / 7 /

1. kapitola STŘES, RELAXACE, KONCENTRACE / 13 /

Co víme o stresu – Jak reaguje lidský organismus na stres – Útočit nebo utéci – Co tomu říkají hormony? – Vliv stresu na vznik infekcí – Relaxace – Fyziologie relaxace – Relaxační metody – Relaxační cviky (metodický postup) – Pocit uvolnění je příjemný – Koncentrace – Koncentrační cviky (metodický postup) – Autoregulace dechu – Protistresová cvičení (metodický postup) – Protistresový tělocvik – Bolí vás klouby nebo páteř? – Co potřebujeme ke cvičení doma

2. kapitola AUTODIAGNÓZA STRESU / 59 /

Máte příznaky vnitřního napětí? – Příčiny stresového napětí – Máte dispozici ke stresu? – Stresová inventura – Autoanalýza osobního stresu – Stresový deník nebo stresový občasník – Zdroje stresu v rodině – Role ženy v rodině se mění – Začíná to svatbou – Narodilo se dítě – Dítě je v pubertě – Stárnoucí manželství – Nesoulad v sexuálním soužití – Dospělé dítě vylétá z hnízda – Syndrom prázdného hnízda – Stresující vliv klimakteria ženy – Vážné životní události – zdroj stresu – Můžeme předvídat stresující životní události? – Stresující vliv počasí – Jste také vy meteorosenzitivní? – Proč je vzduch někdy „těžký“, jindy „lehký“ – Můžeme změnit mikroklima v bytě?

3. kapitola AKTIVNÍ A RELAXOVANÝ ŽIVOTNÍ STYL / 100 /

Prochází láska žaludkem? – Jídlo jako komunikační prostředek – Psychické přejídání – Tři fáze při požívání jídla – Náš kalorický příjem je příliš vysoký – Kolik by měl člověk vážit? – Život je pohyb, pohyb je život – Držení těla jako protistresový nástroj – Je chuze už jen na lékařský předpis? – Kondiční běh – Jak a proč pomáhá sport udržovat zdraví – Fyziologické účinky sportu – Protistresový účinek sportu – Spánek: údržba mozku – Co se děje v organismu během spánku – Několik rad pro dobrý spánek – Douška pro ranní spáče – Otuzování...?! Proč? – Otuzilý člověk má větší odolnost proti infekcím – Fyziologické pochody při otuzování – Trénink termoregulace – Způsoby otuzování – Sauna – Hubne se po sauně? – Kontraindikace sauny – Člověk potřebuje člověka – Dobré vztahy dodávají pocit životní jistoty – Humor a smích – Veselé srdce žije dlouho – Komunikovat, to je kumšt – Poslouchat druhého a vnímat ho – Souhlas s nesouhlasem – Přátelství – Když nás nikdo nehladí, vysychá nám mícha – Empatie – Protistresový předěl dne – Chvilková relaxace – První pomoc při akutním stresu

Literatura / 154 /