

Obsah

Předmluva doktora Jeana Devernoixe de Bonnefon	10
Předmluva doktora Henriho Joyeux	15
Úvod	17

ČÁST PRVNÍ: Jak chápat stres?

Co je stres?	21
Umění ovládnout stres	31
Testujte váš stres	39
Mechanismus stresu	47
Začarovaný kruh povzbuzujících prostředků	75
Správná a chybná řešení	81

ČÁST DRUHÁ: Prevence proti stresu

Protistresová výživa	95
Fyzická aktivita	127
Respektování biologických rytmů	133
Pozitivní myšlení a vnitřní život	147

ČÁST TŘETÍ: Obrana proti stresu

Snězte váš stres	159
Vitalizující metody	169
Odpočinek a biologické rytmy	181
Metody psychického a duševního rozvoje	189
Osmidenní antistresová kúra	197

ZÁVĚR:

Co se dále skrývá za stresem	207
Institut Bruno Comby	209
Bibliografie	212