

# Obsah

Předmluva vydavatelky

Úvod

## **Díl I. Co je vlastně stres – neboli lov tygra**

1. Všichni hovoří o stresu – Vy také?
2. Co přesně je vlastně stres?
3. Mají muži a ženy stejné stresové symptomy?
4. Stresová reakce – dědictví lovců a sběračů
5. Kdy je stres škodlivý
6. Důležitý je správný okamžik! Význam biorytmu
7. Záchytné body pro úspěšné zvládnutí stresu

## **Díl II. Záchytný bod člověk**

8. Jogurt sám nestačí
9. Ženy a deprese: Naučená bezmocnost
10. Ženská role ve společnosti: Buď hezky hodná!
11. Žena nechť je ušlechtilá, ochotná a hodná
12. Typ „A“ jako adrenalin
13. Mezi nízkokalorickou askezí a bučkovým obžerstvím
14. Buď milejší sama k sobě!
15. Uvolni se občas!

## **Díl III. Záchytný bod situace**

16. Můj život viděný brýlemi stresu
17. Ergonomické stresory

19. O penězích žena nemluví!
20. Hustý vzduch na pracovišti
21. Mezi sporákem a počítačem
22. Duch by chtěl, ale tělo je slabé

Dodatek