

Obsah

O autorece	9
Předmluva	11
1. kapitola	
Zdraví a úspěšní v práci – jak na to?	13
1.1 Orientujte se na to, co je pozitivní	15
<i>Úspěch bez vyhoření – to je pravý cíl</i>	<i>15</i>
1.2 Práce jako zdravotní riziko?	16
<i>Nejdůležitější rizikové faktory</i>	<i>16</i>
1.3 Kontrolní test: Jaká na vás číhají zdravotní rizika?	17
<i>Souhrnné vyhodnocení kontrolního testu</i>	<i>21</i>
<i>Vyhodnocení podskupin kontrolního testu</i>	<i>21</i>
2. kapitola	
Buďte fit a pohybliví navzdory kancelářské rutině	23
2.1 Jsme doslova ztuhlí od rutinní práce u psacího stolu a PC	25
<i>Co dělat proti bolestem hlavy a šíje?</i>	<i>25</i>
<i>Pro silná záda</i>	<i>27</i>
2.2 Stále jen to sezení – a tělo pak stávkuje	30
<i>Oči a ústa</i>	<i>31</i>
<i>Tělesná hmotnost</i>	<i>31</i>
<i>Srdce a krevní oběh</i>	<i>32</i>
<i>Křečové žíly a těžké nohy</i>	<i>34</i>
<i>Poruchy trávení</i>	<i>36</i>
2.3 Buďte v pohybu – aktivita v běžných dnech	37
2.4 Jaké sporty jsou pro koho vhodné	38
<i>Jak si vyberu pro sebe vhodný sport?</i>	<i>38</i>
<i>Jaký trénink přináší maximální tělesnou a duševní kondici?</i>	<i>39</i>
<i>Jak začnu?</i>	<i>40</i>
<i>Co přináší fitness centrum?</i>	<i>41</i>
2.5 Tipy pro ty, kteří hodně cestují – zůstávejte fit i na cestách	42
2.6 Kontrolní test: Jste fit?	43
<i>Vyhodnocení kontrolního testu</i>	<i>45</i>

3. kapitola

Výživa a energie	47
3.1 Výživa – to je víc než jen jíst a pít	49
<i>Ústředním bodem stravování je požitek z jídla</i>	49
3.2 Které výživné látky potřebujete?	50
<i>Potravinový kruh</i>	50
<i>Výživné látky podrobněji</i>	51
<i>Ještě slovo k alkoholu</i>	54
<i>Potřebujete speciální stravování?</i>	55
<i>Vitaminové a minerální preparáty</i>	56
<i>Pilulky pro růst svalů</i>	57
3.3 Sledování tělesné hmotnosti bez počítání kalorií	59
<i>Ideální tělesná hmotnost</i>	59
<i>Průměrná potřeba energie</i>	60
<i>Obsah energie</i>	61
<i>Tuk a stravovací zvyklosti</i>	61
3.4 Dostatečně pijte – ale jen správné nápoje!	63
<i>Které nápoje jsou těmi správnými?</i>	63
3.5 Stravujte se zdravě navzdory vypětí a stresu!	64
3.6 Tipy pro ty, kteří hodně cestují – jezte zdravě i na cestách	65
<i>Večeře a snídaně</i>	65
3.7 Kontrolní test: Stravujete se správně?	66
<i>Vyhodnocení kontrolního testu</i>	68

4. kapitola

O všestranné pohodě	71
4.1 Stres v práci i ve volném čase	73
<i>Co je stres?</i>	73
4.2 Kontrolní test: Hrozí vám deprese?	77
<i>„Muži pod tlakem“</i>	78
<i>Zběsilá pracovitost jako příznak deprese</i>	79
4.3 Hledejte a nalézejte uvolnění	79
<i>První krok: Identifikujte vlastní potřeby</i>	79
<i>Druhý krok: Kladejte si realistické cíle</i>	80
<i>Třetí krok: Otupe ostří stresových faktorů</i>	82
<i>Odbourávání stresu pomocí uvolňovacích technik</i>	83
<i>Uvolňování pomocí moudrosti Dálného východu</i>	84
4.4 Nalézejte a udržujte rovnováhu	86
<i>Co znamená vyvažování?</i>	86
<i>Jak dosáhnout rovnováhy?</i>	87

4.5 Posilování imunitního systému	89
<i>Dělejte dobře svému tělu</i>	89
<i>Podpora přírodními léčivými prostředky</i>	90
4.6 Tipy pro ty, kteří hodně cestují – ochrana před infekcí na cestách	92
4.7 Umělé „životabudiče“	93
<i>Káva a spol.</i>	93
<i>Nikotin</i>	94
<i>Alkohol</i>	94
<i>Stimulační drogy</i>	95
<i>Prostředky na spaní a uklidnění</i>	96
4.8 Chřipce navzdory do práce?	97
<i>Dbejte na signály svého těla</i>	97
4.9 Kontrolní test: Jak zvládáte každodenní balancování?	100
<i>Vyhodnocení kontrolního testu</i>	102
Doporučená literatura	103
Knihy z edice Poradce pro praxi	105