

<i>Úvod: Pojdme se hýbat</i>	4
1 Co je to pohyb?	12
2 Sezení a stání	40
3 Cviky v práci	64
4 Další možnosti, jak se hýbat v práci	156
5 Nastavte se na více pohybu	174
6 Pár doporučených mini sestaviček	188
<i>A máme to!</i>	198
<i>O autorce</i>	199
<i>Poděkování</i>	200
<i>Poznámky</i>	201
<i>Bibliografie</i>	203
<i>Užitečné zdroje</i>	206
<i>Rejstřík</i>	210