

Obsah

	Predhovor	5
1	Zdravý alebo chorý?	7
	Kto je zdravý?	7
	Viac ako zdravie	9
	Presadzovanie zdravia	10
2	Čo považujeme za dobré, chutné a príjemné?	13
	Čo je potešenie?	13
	Príjemné veci pomáhajú prekonať stres	15
3	Potešenie vzniká v mozgu	19
	Mozog a emócie	20
	Chémia radosti	22
	Centrá potešenia v mozgu	23
	Zviditeľňovanie emócií	25
	Krvný obeh	26
4	Pozitívny stres	29
	Negatívny stres	29
	Ako sa vyrovnáť so stresom?	30
	Aktivita	31
	Cítiť ľudské teplo	32
	Rozptýlenie pozornosti	33
	Pozitívny stres	35
	Optimálna úroveň stresu	37
5	Smiať sa je zdravé	41
	Potešenie a hormóny	42
	Emócie a imunitný systém	44
	Predstierané emócie	48
6	... kávička!	51
	Kofeín a zdravie	53
	Krvný tlak	54
	Kardiovaskulárny systém	55
	Spánok	55
	Citlivosť na kofeín	56
	Povzbudzujúce a upokojujúce účinky	57
	Zvýšenie výkonu	59

	Pamät	62
	Zostrenie zmyslov	63
	Potláčanie únavy	65
7	Na zdravie!	69
	Alkohol je užitočný a príjemný	71
	Spoločenské pitie	73
	Pozitívny účinok na zdravie	76
	Iné pozitívne účinky	80
	Alkoholom k tvorivosti?	83
	Pohárik na dobrú noc	86
8	Čas zapáliť si? V poriadku!	89
	Tabak je zdravou medicínou	92
	Fajčenie je potešením	95
	Fajčením k zvyšovaniu produktivity	96
	Fajčenie je samoregulujujúce	98
	Kompenzovanie stresu	100
	Mozgová aktivita	101
9	Spánok ...slastný spánok	107
	Spíme príliš krátko	108
	Nie sme úplne odpočinití	110
	Spánková deprivácia	110
	Priveľa či primálo spánku	112
	Ospalosť	116
	Teórie spánku	118
10	Sme vo voľnom čase naozaj voľní?	121
	Pomalšie tempo	122
	Voľný čas nám dodáva energiu	125
	Zábava	128
	Výber potešenia	129
11	V každom prípade - nemusíte sa cítiť vinní	135
	Zlovyky	135
	Ukazovanie prstom	136
	Rozhodnite sa sami pre seba	138
	Zvážte riziko	139
	Niečo poteší viac, niečo menej	140
	V živote ide o viac ako len o prežitie	141
	Obmedzovanie jednotlivcov	142
	Vyvážené rady	143
	Vaše osobné zdravotné riziko	144
	Zhrnutie hlavných bodov	148
	Doslov	151
	Najdôležitejšia literatúra	155