

695 906	
MOHAVSKÁ ZEMSKÁ KNIHOVNA	
sign. 1-1124. 643	



Úvod	1
1 Nebraňte se zdravému životnímu stylu	4
2 Udržujte se v dobrém zdravotním stavu	6
3 Kvalitní spánek přináší kvalitní odpočinek	9
4 Dobré jídlo ve správném množství, ve správný čas a v dobré společnosti	12
5 Bojujte proti stresu sexem	15
6 Pohyb vám vrátí elán a chuť do života	17
7 Dejte si pozor na alkohol, cigarety a drogy	20
8 Rozdělte svůj volný čas mezi rodinu a sebe	23
9 Sociální podpora vás dokáže podržet v nejtěžších chvílích	25
10 Začněte s aktivním přístupem k životu	27
11 Nezapomínejte na rovnoprávnost – mužské a ženské práce	29
12 Organizujte si čas	32
13 Naučte se odpočívat	35
14 Dovolenu máte proto, abyste si odpočinuli	38
15 Věnujte se svým koníčkům	41
16 Kultura přináší duchovní zážitky	44
17 Pořídte si domácího mazlíčka	46
18 Nezapomínejte na duševní hygienu	48
19 Braňte se syndromu vyhoření	51

20	Doplňujte energii	54
21	Myslete pozitivně	57
22	Naučte se říkat NE	60
23	Stanovte si priority	63
24	Hledejte smysl života	66
25	Seznamte se s relaxací	69
26	Naučte se snít	72
27	Relaxace vás dokáže povzbudit	75
28	Naučte se zvládat aktuální stres	77
29	Využijte ke zvládnutí stresu dechová cvičení	79
30	Vyjadřujte otevřeně své pocity	82
31	Nebojte se odvázat, nejlepším lékem proti stresu je humor	85
32	Nebojte se psychologů	88
33	...rada na závěr	90