

Na úvod	1
Jak vzniká kancelář	4
Na zaměstnancích nám záleží	10
Jak nás promění sedavá práce	20
Dopady dlouhodobého sezení	23
Při bolestech pomůže terapie	30
Jóga v kanceláři i doma	32
Harmonický prostor	37
Musí být práce v open space peklo?	42
Laboratoř práce	46
Hygiena páteře	54
Změňte přístup k práci	58
Štěstí v práci	60