

SPIS TREŚCI

Symbol	9
Wprowadzenie	11
Przedmowa	13
Zbyt wiele możliwości	15
Nietypowy telefon	18
Strach	20
Stres i wydajność	23
Zależność między stresem i zmęczeniem	26
Czynniki wpływające na poziom stresu	29
Efekt domino	33
Samopoczucie – pierwszy krok do odzyskania równowagi	34
Początek	36
Wizyta na uniwersytecie	37
Charakterystyka zdrowego człowieka	41
Odpowiedzialność za zdrowie	46
Zdrowy tryb życia	51
Identyfikowanie zagrożeń	52
Informacje zwrotne	57

Kolejny krok	59
Promocja zdrowia w przedsiębiorstwie	63
Logika	64
Fakty	67
Zyski dla organizacji	70
Zmiany w organizacji	72
Łatwiej powiedzieć niż zrobić	86
Wsparcie	87
Opracowywanie planu	89
Zmiana stylu życia	93
Osobisty trener	97
Pomoc bliskich	100
Nowy styl życia	103
Wierność zobowiązaniom	106
Pomagając innym	108
Samodyscyplina	113
Program dla pracowników	114
Podziękowania	117
O autorach	119