

Содержание

Символ	3
Введение	5
Предисловие	10
Избыток благоприятных возможностей	12
Необычный звонок	15
Предостережение	17
Стресс и продуктивность	21
Связь между стрессом и напряжением	24
Модераторы стресса	28
Эффект домино	34
Тонус: первый шаг к восстановлению баланса	36
Начало	39
Визит в университет	41
Характеристики здорового человека	46
Ответственность за свое благополучие	53
Здоровый образ жизни	60
Определение риска для здоровья	62
Результаты	68
Следующий шаг	71

Пропаганда здорового образа жизни в организации	76
Логика	78
Факты	81
Выгоды для организации	84
Понимание перемен.....	87
Легче сказать, чем сделать.....	106
Поддержка со стороны руководства.....	108
Разработка конкретного плана.....	111
Изменение образа жизни	118
Тренер	124
Помощь со стороны окружающих	129
Начало изменения образа жизни.....	134
Возвысьтесь над оправданиями	138
Помощь окружающим	141
Сам себе тренер	148
Осуществление программы оздоровления в организации	150
Выражение признательности.....	154
Об авторах.....	156