

Spis treści



396 396

Część 1: Szwedzki stół – weź, ile potrzebujesz	8
Część 2: Ból – wszystko jest w głowie	18
Czy zwyrodnienia bołą, a dyski wypadają?	18
Powieź – wewnętrzny internet	27
Ból w sytuacji niepozornej, czyli sumowanie się przeciążeń	31
Jak podnosić – obalamy mity	36
Gwóźdź programu – czy ból to opinia?	44
Część 3: Plecy – to wcale nie takie proste	54
Postawa to więcej niż rysunek techniczny	54
Postawa w gabinecie, czyli szczypta sceptycyzmu	62
Przepis na to, jak przestać się garbić	67
Część 4: Office Survival™ – zasady przetrwania w biurze	84
Homo sedentarius	84
Biurko to kosmos – esencja przetrwania	92
Narzędzia do niesiedzenia – rewolucja przy biurku	111
Uniwersalne zasady ergonomii	126
Nie siedź zbyt prosto	131
Co boli przy biurku, czyli jak przynieść tkankom ulgę	142
Część 5: Aktywność – teraz twój ruch	160
Na tapczanie siedzi leń – zapisane w genach	160
Drabina aktywności – jak zacząć się ruszać	165
„Zadbany kręgosłup”, czyli zestaw funkcjonalnych ćwiczeń na macie	187
Czy na pewno trzeba się rozciągać?	201
Gadżety mobilizujące: piłeczka i roller	211

Część 6: Parasol na stres – metody relaksacji	232
Czekając na piątek	232
O stresie bezstresowo	237
Parasol na stres – sposoby relaksacji	244
Narzędzia do relaksacji	259
 Część 7: Kolorowych snów – jak się wyspać	 272
Po co śpimy?	272
Nie mogę zasnąć	278
Sypialnia od kuchni: poduszka, materac, pozycje do zasypiania	291
 Epilog	 304
 Podziękowania	 306
 Przypisy	 308
 Indeks	 322