

Obsah

- 5 Část první
PRAVIDLO 1: AŽ JE TO FAKT TĚŽKÝ
PRAVIDLO 2: NEUMŘI
- 7 1. 33 dní
- 11 2. 35, 55 nebo 75
- 16 3. 0,004 procenta
- 22 4. 800 tváří
- 25 5. 20 metrů
- 33 6. 50 na 50
- 53 7. 50krát, 70krát nebo 90krát
- 65 8. 150 lidí
- 72 9. 160 kilometrů
- 81 10. Více než 120 km/h
- 87 Část druhá
OBJEVTE ZNOVU NUDU. IDEÁLNĚ POD ŠIRÝM NEBEM
MINUTY, HODINY I DNY
- 89 11. 11 hodin a 6 minut
- 109 12. 20 minut, 5 hodin, 3 dny
- 125 13. 12 míst

- 133 Část třetí
ZAKUSIT HLAD
- 135 14. Minus 4 000 kalorií
163 15. 12 až 16 hodin
- 171 Část čtvrtá
KAŽDÝ DEN MYSLI NA SVOU SMRT
- 173 16. 3 zdravé nohy
181 17. 31. 12. 23:59:33 v noci
201 18. 20 minut a 11 vteřin
- 209 Část pátá
NESEME BŘEMENO
- 211 19. 40 kilogramů a víc
224 20. Maximálně 23 kilogramů
246 21. 80 procent
- 254 Epilog: 81,2 roku
274 Poděkování
276 Poznámka autora
277 O autorovi